

LASKMISTREENERI I KATEGOORIA ERIALAKOOLITUS

06.- 07.06.2007
MÄNNIKU

Lektorid: Mati Mark ja Ranno Krusta

Materjalid: Jüri Talu ja Mati Mark

SISUKORD

LASKESPORT MAAILMAS JA EESTIS	lk	3
OHUTUSNÕUDED RELVADE KÄSITLEMISEL	lk	8
LASKURI ETTEVALMISTUSE ALUSED	lk	10
TREENERI OSA LASKURI ETTEVALMISTAMISEL	lk	14
ÕPETAMISE MEETODID	lk	21
LASKURI PSÜHHOLOOGILINE ETTEVALMISTUS	lk	30
PÜSSIALAD JA LASKEASENDID	lk	37
PÜSTOLIST LASKMINE	lk	44
LIIKUVA MÄRGI ALAD	lk	48
ÜLEVAADE JAHILASKEALADEST	lk	51
LASKEÜRITUSTE KORRALDAMISE ALUSED	lk	60
TREENERI TEGEVUS VÕISTLUSE EEL, KESTEL NING -JÄREL	lk	62
ESMAABI LASKEVIGASTUSTE KORRAL	lk	65
RELVASEADUS (väljavõte)	lk	73
KASUTATUD KIRJANDUS	lk	81

LASKESPORT MAAILMAS JA EESTIS RAHVUSVAHELISED LASKESPORDIORGANISATSIOONID

Tulirelvade ajalugu maailmas on sajanditepikkune ja ikka on inimkonnale huvi pakkunud täpne laskmine. Varasematel aastatel toimus see stiihiliselt, kuid viimase saja aasta jooksul on tekkinud mitmeid erinevaid laskespordiorganisatsioone, mis ühendavad erinevate riikide laskureid. Tedaolevalt on praegu maailmas seitse ülemaailmset laskespordiorganisatsiooni, nendele lisaks veel erinevate maailmajagude konföderatsioonid.

ISSF (International Shooting Sport Federation) on neist kõige vanem. Asutati 1907 ning asutajaliikmeteks olid 8 riigi rahvuslikud laskespordiorganisatsioonid. Aastakümneid tegutseti UIT (Union Internationale des Federations et Associations Nationales de Tiro) nime all ja alles 1998 aastal vahetas organisatsioon oma nime, sest sisuliselt oli tegemist föderatsiooniga. ISSF toetub oma tegevuses erinevate maailmajagude laskespordi Konföderatsioonidele, kes korraldavad oma kontinendi meistrivõistlusi ning koolitusüritusi. Laskmine on olnud kõigi kaasaegsete olümpiamängude võistluskavas alates 1896 a. Ateenast, seega juba enne UIT asutamist. Aja jooksul on tehtud muudatusi võistlusprogrammis. Varem toimusid MM-võistlused igal aastal, 1931 aastast alates kahe aasta järel ning alates 1954 aastast nelja aasta järel. Vaid jahilaskealadel toimub MM kahe aasta järel. Võistlusalade arv ning võistlejate arv on palju suuremad, kui seda võimaldab äärmuseni piiratud olümpiaprogramm. Käesoleval ajal kuulub olümpiaprogrammi 16 võistlusala ja ISSF liikmete arv on üle 160. Eesti võeti UIT liikmeks 1931 aastal ning Eesti laskurid on maailmameistrivõistlustel võitnud rohkesti medaleid, neist enamiku möödunud sajandi kolmekümnendatel aastatel. Viimase medali, kuldse võitis Andrei Inesin kaarrajal 2006.a. suvel Zagrebis

Teised rahvusvahelised laskespordiorganisatsioonid ROK liikmeskonda ei kuulu ega ole olümpiamängudel esindatud.

MLAIC (Muzzle Loaders Associations International Committee) tekkis Ameerikas 1930-ndate aastate algul ja levis peagi Euroopasse. MLAIC võistlusprogrammis on nii püstoli-, püssi-, kui ka haavlipüssialasid ja kõigis neist on kaks võistlusklassi – originaalid ning replikad (originaalmudelite hiljem valmistatud koopiad). Lastakse püstolilehte nii püstolitest 25 m. distantsil, kui ka püssidest 50 – 100 m. distantsil. Kõigil relvaklassidel on ajaloolosed nimetused. Kasutatakse vanaaegset riietust ning tiitlivõistlused toimuvad tavaliselt mõne ajaloolise lossi lähistel. Meie põhjanaaber Soome on pikemat aega kuulunud tugevamate riikide hulka ning võitnud arvukalt medaleid.

IMSSU (International Metal Silhouette Shooter`s Union) on alguse saanud 20 sajandi algusaastatel Mehhikos. Algul kasutati elusloomi, kuid peagi asendati need loomade metallsiluettidega (kana, siga, kalkun, jää, jne.), distantsid on 25 – 200 m. Kasutatakse suurekaliibrilisi ja tugevajõulisi tehaserelvi, välja arvatud vabapüstol. Laskeasend (v.a. püstiasend) on turvalisuse kaalutlusel vaba. Laialdaselt on kasutusel Creedmore asend, kus laskur on selili, jalad märkide suunas. Laskurid jagatakse reitingu alusel võistlusklassidesse. Soomes on ligikaudu 1000 harrastajat.

IBS (International Benchrest Shooters) viljeleb püüdlusi äärmisele täpsusele. USA-s loodi 1930-ndatel aastatel NBRSA (National Benchrest Shooters Association), mis sai aluseks organisatsiooni laienemisele maailmas. Laskmine toimub massiivsele betoonlauale asetatud toelt optilised sihikuga (kuni 36x suurendusega). Eesmärgiks on saada 5 lasku läbi ühesama kuuliaugu. Tulemusi mõõdetakse 1/100 mm. täpsusega ning laskmisdistantsid on 100 – 300 m. Võistleja peab teatama püssiraua, püssilae, relvameistri ning padrunite laadimise andmed võistlusprotokollide jaoks.

IPSC (International Practical Shooting Confederation) hakkas USA-s arenema 1950-ndail aastail. Põhimõtteliselt tugineb paremusjärjestuse määramine väljalastud punktisumma ning laskmiseks kulutatud aja suhtele. Kasutusel on 8 – 25 erinevat laskmisviisi lähidistantsist kuni 50 meetrini ja lastakse 1 – 2 päeva jooksul 100 – 300 lasku. Relvaks on vähemalt 9 mm. püstol ehk revolver, mitmel pool ka püss ja lastakse nii püsti, istudes, jooksult, liikuvat märki ning ka nõrgema (vasaku) käega. Eestis on see laskmisala tegutsenud juba kümmekond aastat ning tasapisi on harrastajate arv üha suurenenud.

FITASC (Federation Internationale de Tir aux Armes Sportives da Chasse). Pika nime taga peitub Eestiski jõudsalt populaarsust kogunud sporting, mille edu tugineb mitmekülgsel ning emotsionaalsele laskmisele olukordades, mis on lähendatud tegelikele jahisituatsioonidele (faasanid, pardid, jänesed, põldpüüd jne.) Laskemärgid ilmuvad avamaastikul, põõsastes, võsas ehk metsas, on madalaid ja kõrgeid märke, vastutulevaid ja nurga all lendavaid.

WSF (World Shooting Federation) asutati 2001 aastal ning on eesmärgiks seadnud kõigile ülejäänud laskespordiorganisatsioonidele katusorganisatsiooniks saamise. ISSF on säilitanud oma iseseisvuse ega ole sellega ühinenud.

*

Laskesporti Eestis peab käsitlema kolmes osas vastavalt Eesti riikluse muutumisele, niisiis :

- Laskurliidu loomine ja laskesport sõjaeelsel ajal kuni 1940 aastani.
- laskesport NSV Liidu poolt okupeeritud Eestis 1945 - 1990
- laskesport taasiseseisvunud Eestis alates 1991 aastast.

Iseseisva Eesti Vabariigi loomise järel algas peagi töö iseseisvuse kindlustamiseks. Moodustati Kaitsevägi ning Kaitseliit, algasid ka õppused, kus harjutati relvaga ümberkäimist. Kahekümnendatest aastatest on andmeid ka esimeste laskevõistluste kohta Eestis. Kaitseliidu eestvedamisel valmis Eestis ligi 600 mitmesugust lasketiiru, mis rajati peamiselt asjast huvitatud talumeeste maadele ja nende kaasabil. Tallinnas 1930. aastal valminud Mustamäe lasketiirust sai üks paremaid põhjamaades. Novembris 1930 toimus nõupidamine Kaitseväe, Kaitseliidu, piirivalve, politsei ning jahiseltside esindajate osavõtul, kus otsustati kutsuda ellu Laskurliit. Moodustati põhikirja ettevalmistav komisjon ning Eesti Laskurliit registreeriti ning põhikiri kinnitati märtsis 1931. Esimene Eesti Laskurliidu peakoosolek toimus Tallinnas 26.aprillil 1931. aastal, Liidu esimeheks valiti 71 delegaadi poolt Kaitseliidu Tallinna Maleva pealik kolonel Friedrich-Karl Pinka ning abiesimeheks Otto Sternbeck. Peagi pöörduti UIT poole palvega võtta Eesti Laskurliit UIT liikmeks ning 15. juulist sai

Eesti Laskurliit UIT liikmeks ja sai ka ametliku kutse osalemiseks MM-võistlustel Lvovis.

Oma esimestel MM-võistlustel olid Eesti laskurid veel õpipoiste osas, kuid üks medal toodi koju siiski. Vabapüssi lamadesasendist laskmises sai pronksmedali Johannes Siir, kellest hiljem organisaatorina kujunes Eesti laskurite järgmiste aastate suure edu peamisi innustajaid. Kaitseväes ja Kaitseliidus läks hoogsalt käima laskealane tegevus, korraldati rohkesti võistlusi. Kaitseväe Arsenali tehases hakati valmistama paksu rauaga täpsuspüsse. Laskmisele lisaks tegid laskurid vabal ajal regulaarselt kuiva treeningut. Rooma MM-võistlustel 1935. aastal võitsid Eesti laskurid juba 9 medalit (4+4+1) ning püstitasid 2 maailmarekordit. Vabapüssi standardis läks *Copa Argentina* küll Soomele, kuid hõbemedalid võitis Eesti meeskond koosseisus Jaak Kärner, Ernst Rull, Endel Rikand, August Liivik ja Elmar Kivistik. Individuaalmedaleid võitsid veel Gustav Lokotar ning Johannes Vilberg.

Kaks aastat hiljem, 1937 toimusid MM-võistlused Helsingis ning kujunesid Eesti laskuritele väga edukaks. Vabapüssi standardis võitis meeskond koosseisus Elmar Kivistik, Gustav Lokotar, Harald Kivioja, Alfred Kukk ning August Liivik esikoha ja hinnatuima trofee *Copa Argentina*. Selle igavesti rändava auhinna valmistab kunstnik Torcuato Tasso ning selle pani välja kindral Pablo Richeri 1903.aastal Buenos Aireses toimunud MM-võistlustel vabapüssi meeskonnavõistluse võitjale. Kokku võideti 20 medalit (10+3+7) ja püstitati 6 maailmarekordit.

Järgmistele MM-võistlustele Luzerni sõitis Eesti meeskond juba favoriidina ning edu ei jäänud tulemata. Vabapüssi meeskond koosseisus August Liivik, Kaarel Kübar, Elmar Kivistik, Harald Kivioja ning Gustav Lokotar võitis teistkordselt *Copa Argentina*. Kuni käesoleva ajani on seda auhinda välja antud 43 korral ja võidetud on seda järgmiselt : Sveits 20 korral, USA 10, NSVL 6, Eesti 2, Soome 2, Valgevene 1, Tsehhi 1, Norra 1 korral. Luzernis aga võitsid eestlased 17 medalit (6+6+5) ning püstitasid 3 maailmarekordit.

Erinevates allikates toodud andmed võidetud medalite arvu kohta ei lange kokku ja vahed on üsna suured. Põhjuseks võib olla medalilaskmiste sissearvamine. Teatavasti korraldati paralleelselt MM-võistlustega ka nn. medalilaskmisi, kus anti välja kolme värvi (mälestus)medaleid. Hiljem asendati see traditsioon mälestusmedali andmisega kõigile osavõtjatele ning korraldajatele.

Põhjaliku ülevaate Eesti Laskurliidu tegevusest ning laskurite saavutustest saab Jaak Valdre raamatust EESTI LASKESPORT ARGENTIINA KARIKA VALGUSES. Eesti okupeeritud punavõim lõpetas Eesti Laskurliidu tegevuse 1940 aastal.

*

Nõukogude Liidu poolt okupeeritud Eestis puudus laskuritel võimalus rahvusvahelistel võistlustel osalemiseks oma lipu all. Suurvõistlustele pääsemiseks oli vaja jõuda NSV Liidu koondvõistkonda. N.Liidu võistlustel saavutasid sõjajärgsetel aastatel häid tulemusi Enn Meriväli, Heinrich Tomberg, Eduard Vahur, Elmar Prikko ja teised. Üleliidulise mudeli järgi moodustati spordiühingud. Hiljem arenes välja spordikoolide võrk, kus treenerite juhendamisel said regulaarselt harjutada noored. Üleliiduline võistlussüsteem oli selline, et kui ühel aastal võistlesid territoriaalsed võistkonnad (Vene, Ukraina, Valgevene, Eesti, Läti, Leedu, Moldaavia, Gruusia,

Armeenia, Azerbaidžaani, Turkmeeni, Kasahhi, Usbeki, Kirgiisi, Tadziki, Moskva ja Leningradi), siis teisel aastal spordiühingute ja ametkondade üleliidulised koondvõistkonnad (Dünamo, Nõuk.Armee, ALMAVÜ, Spartak, Tööjüreservid, Trud, jne). Regulaarselt toimusid ka üleliidulise koolinoorte spartakiaadi laskevõistlused, kus Eesti noored saavutasid mõnikord häid tulemusi. Üksikud laskurid pääsesid NSV Liidu koondise koosseisus rahvusvahelistele suurvõistlustele, kus olid ka edukad. Enn Rusi (seenior) tuli 1958.a. Moskvast maailmameistriks NSV Liidu võistkonna koosseisus lamadeslaskmises (30+30 lasku 50 ja 100 meetril). Narvast võrsunud Valentina Makarova (Tšerkassova) võitis igat värvi medaleid erinevatel suurvõistlustel. Matti Jõgi oli üks paremaid liikuvat märki laskureid ja kuulus kolmel korral maailmameistri tiitli võitnud NSV Liidu koondisse. Liivi Erm võitis kaks hõbemedalit 1976.a. Euroopa meistrivõistlustel ning valiti spordiaasta parimaks naissportlaseks Eestis. Inna Rose võitis 1982.a. Caracases toimunud MM-võistlustel kaks kuldmedalit ning ühe hõbe- ja ühe pronksmedali ning on võitnud veel arvukalt medaleid erinevatel suurvõistlustel. Eesti parimaks naissportlaseks valiti Inna Rose 1981 ja 1982 aastal. Nõukogude võimul oli vaja sporti oma ideoloogiale reklaamiks ning spordi arendamiseks anti ka vahendeid. Valmisid lasketiirud Elvas, Kohtla-Järvel ja Männikul ning siselasketiirud Põlvas ja Narvas. Tallinnas ehitati Tselluloosi lasketiiru laskespordientusiast Oskar Rehtsalu. Oma spordipoliitika kindlustamiseks rajati üle NSV Liidu tippspordi ettevalmistuskeskused nimetusega "Kõrgema Spordimeisterlikkuse Kool". Selline oli ka Tallinnas ning selle laskeosakonna ülesandeks oli ette valmistada tippplaskuritele väärilist vahetust. Selle heaks töötasid kaks treenerit, massöör ja relvameister, psühholoog osales lepingu alusel. Toimis järjepidevus, kus paremate eeldustega spordikoolide lõpetajad said jätkata tõsist harjutamist kasvavate koormustega. Treeninglaagreid oli võimalik korraldada kuni 180 päeva aastas. Võideti arvukalt medaleid NSV Liidu võistlustelt ja laskmine tunnustati aastatel 1976 ja 1981 kuni 1984 viiel korral parimaks spordialaks Eestis. Kaheksakümnendate teisel poolel muudeti Moskvast võistluste süsteemi nii, et NSV Liidu meistrivõistlused hakkasid toimuma peamiselt spordiühingute vahelisena. See tähendas laskuritele, eriti perekonnainimestele, motivatsiooni langust. Sageli ei olnud enam võimalik osaleda mitme kuu pikkustes, üksteisele järgnevates treeninglaagrites ja võistlustel Venemaal.

Jahilaskelasid juhtis eraldi föderatsioon, ning areng läks tõusujoones. Peeter Vehm võitis 1973 aastal maailmameistri kuldmedali NSV Liidu kaevikrajameeskonna koosseisus. Kaheksakümnendate aastate teisel poolel aga hakkasid tegusid tegema Urmas Saaliste, Heikki Jaansalu ja Arno Kull, tulles kahel korral Eesti meeskonnaga NSV Liidu meistriks ning kuulusid ka tiitlivõistlustel medaleid võitnud NSVL koondvõistkonda nagu ka Peeter Päck kaarrajal. Urmas Saaliste pääses NSV Liidu olümpiakoondisse ja saavutas 1988.a. Souli olümpiamängudel kaevikrajal 7.koha.

*

Nõukogude okupatsiooni ajal eraldi tegutsenud föderatsioonid (Laskeföderatsioon ning Jahilaskmise föderatsioon) tulid 15.detsembril 1990.a. Tallinnas kokku, et ühendada oma jõud ning taastada Eesti Laskurliidu tegevus ajaloolise järjepidevuse alusel. Laskurliidu esimeheks valiti Mati Mark, kes oli pika aja kestel juhtinud laskurite tegemisi ka nõukogude okupatsiooni ajal. Eesti taasiseseisvumise järel esitati rahvusvahelisele laskurliidule taotlus Eesti liikmelisuse taastamiseks ning

Euroopa laskespordi konföderatsioonile avaldus liikmeks astumiseks. Aprillis 1992.a. saabus teade, et Eesti Laskurliit on taas UIT ning ESC liige. Eesti laskuritel ei olnud enam poliitilisi takistusi osalemiseks rahvusvahelistel suurvõistlustel oma rahvuslipu all. Esimeseks suurvõistluseks Eesti rahvuskoondisele oli õhkrelvade 1992.a. Euroopa meistrivõistlused Budapestis, kus Inna Rose, Gera Pavlov ning Reijo Virolainen olid medalitele üsna lähedal. Peagi aga hakkasid üha rohkem mõju avaldama riigi turumajandusele üleminekuga kaasnevad tegurid. Tallinnas lõpetasid tegevuse Tselluloosi lasketiir ning Dünamo lasketiir Koplis, sest ei suutnud end majandada. Relvapark vananes ja puudusid võimalused uusi relvi ning varustust juurde soetada. Laskurite treeningumaht vähenes, sest senisest märksa rohkem oli vaja väärtustada õppimist ning töökohta. Varem toimunud poolprofessionaalselt ettevalmistuselt toimus üleminek amatöörilusele. Treenerite arv vähenes kolm korda. Kõik see ei jätnud mõju avaldamata ka tulemustele, mis langesid kuni aastani 1996. Erandiks oli Andrei Inesin, kes Atlanta olümpiamängudel saavutas kaarrajal igati tubli seitsmenda koha. Stabiiliseerumise järel hakkasid ilmnema mõningad edusammud. Laskurite kätte ilmusid algul mõned, hiljem üha rohkem kaasaegseid relvi ning varustust ja tulemusedki hakkasid tasapisi uuesti tõusma. Esimese tiitlivõistluste medali - Barcelona MM-võistluste hõbemedali juunioride spordipüstolist laskmises võitis Narva treeneri Svetlana Nemtsova hoolealune Dmitri Sadejev 1998.aastal. Samal aastal võitis Andrei Inesin maailma karika kaarrajalaskmises. Järgnevatel aastatel kuni 2003.a. võitsid Eesti juuniorid püstolialadel veel viiel korral EM- ning MM-võistluste medaleid. Kolmel viimasel aastal ei ole medaliteni enam jõutud. Mujal on areng olnud kiirem ning ettevalmistus tõhusam.

Tulemata ei jäänud aga see, mida juba kaua oodatud. Kaarrajal aastaid maailmaklassi meeste hulgas stabiilselt esinenud Andrei Inesini professionaalne suhtumine ettevalmistusse on kandnud vilja ja tasuks tuli kuldmedal 2006.a. MM-võistlustelt Zagrebis.

Eesti Laskurliit seisab teelahkmel. Kas jätkata vanaviisi nokitsemist, või astuda ühte sammu muu maailmaga? See tähendaks eelkõige treenerite ja laskurite hoiakute muutumist ning esmalt professionaalse suhtumise kujunemist, seejärel tingimuste loomist professionaalsel tasemel ettevalmistuseks, mis aga omakorda eeldab senisest märksa suuremat eelarvet. Üha rohkem riike on läinud just seda teed ja tulemused on seda õigustanud.

OHUTUSNÕUDED RELVADE KÄSITLEMISEL

Relv on kõrgema ohu allikas. Seetõttu on relvade käsitlemisel möödapääsematu kõigi ohutusnõuete tundmine ning kõrvalekaldumatu täitmine. See kehtib ühte viisi nii tulirelvade kui ka õhkrelvade kohta.

Relv võib asuda :

- Kindlas lukustatavas hoiukohas (relvakapis).
- Relva omava isiku juures kinnises vutlaris ehk relvakohvris tühjaks laetuna.
- Treeningutel ja võistlustel tulejoonel laskuri juures laual tühjaks laetuna, lukk avatud ning suunatuna märklehe suunas.
- Lasu sooritamisel on laetud relv laskuri käes, suunatuna märklehe suunas.

Tulirelva ja laskemoona on keelatud hoida suvilas, garaazis, autos, kuuris või mujal kõrvalhoones sellel ajal, kui ise seal ei viibita.

Tulirelva ei ole lubatud anda hoiule ega kandmiseks teisele isikule. Relva ja laskemoona võib relvaloal omanik hoida oma elukohas või anda need kirjaliku hoiulepingu alusel hoiule juriidilisele isikule, kellel on vastav tegevuslitsents.

Lubamatu on relva ilma vajaduseta kaasaskandmine, selle demonstratiivne kandmine ja hoidmine või sellega mängimine.

Kategooriliselt on keelatud relva kandmine alkoholijoobes või mõnuainete mõju all.

Keelatud on relva kanda avalikul üritusel isiku poolt, kelle ülesandeks ei ole avalikul üritusel relvaga seotud teenistus- või tööülesannete täitmine.

Iga relvaomanik ning relva kasutaja peab rangelt järgima relvi ning laskemoona käsitlevate eeskirjade täitmist, nende eiramine toob kaasa vastutuse seadusega ettenähtud korras.

Relvaomanik ning relva kasutaja peavad enesele teadvustama, et relva lohakas hoidmine, kui seetõttu sai võimalikuks selle kasutamine teise isiku poolt ja kui see kasutamine tõi kaasa raske tagajärje, on kuritegu.

Kaotatud, hävinud või varastatud relvast ja relvaloast tuleb viivitamatult teatada loa väljastanud või asukohajärgsele politseiprefektuurile.

Relva sihipäraseks kasutamiseks loetakse relvast tulistamist märklehe pihta ning treeningut ilma padrunita.

Kategooriliselt on keelatud suunata (ka laadimata) relva sihitult väljapoole märklehte, tulistada märide raame, numbreid, lippe, trosse, aparatuuri jne.

Relva tohib laadida ainult tulejoonel (laskekohal) ja ainult pärast laskmist läbiviiva isiku (treener, kohtunik, laskeinstruktor) poolt antud käsklusi “Laadida !” ja “Tuld !” ehk “Start!” või rahvusvaheliselt tunnustatud spordiorganisatsiooni võistlusmäärustes ette nähtud viisil.

Laskmise eest vastutav isik (ning iga ohtu märganud laskur) on kohustatud katkestama laskmise käsklustega “Tule lõpp!” ja “Relvad tühjaks laadida!” kui laskealasse ilmub inimene või loom ehk kui tekib ohtlik olukord.

Laskur võib kasutada ainult korrasolevat relva. Kui laskur ei soorita tulejoonel laske, peab relv olema tühjaks laetud ning lukk avatud.

Mitte keegi ei tohi puudutada relva laskeseeriade vaheaegadel, kui lasketsoonis viibivad inimesed.

Pärast viimase lasu sooritamist või käsklusi “Tule lõpp!” ehk “Stopp!” ja “Relvad tühjaks laadida!”, peab laskur relva viivitamatult tühjaks laadima, avama luku ning laskekohalt lahkumata esitama relva kontrollimiseks kohtunikule või laskmise eest vastutavale isikule.

Väljaspool tulejoont peab relv olema ümbrises (kabuuris, vutlaris, kastis).

Sileraudne relv tuleb laskekohalt lahkudes lahti murda.

Keelatud on jätta relva ja laskemoona järelevalveta.

Ilma padrunita treening võib toimuda ainult tulejoonel või selleks ettenähtud kohas.

Eelpoolnimetatud üldised nõuded on relva käsitlemisel kohustuslikud kõigile. Eesti Laskurliidul Rahvusvahelise Laskespordiföderatsiooni (ISSF) liikmena tuleb nõuda oma liikmeskonnalt ISSF võistlusmäärustes sätestatud ohutusnõuete tundmist ja kõrvalekaldumatut täitmist :

Vaata: Art. 8.2.0 kuni 8.2.9 püstolialad
ning 7.2.0 kuni 7.2.9 püssialad

LASKURI ETTEVALMISTUSE ALUSED

Lasketehnika on soorituse oluline osa. Ilma head tehnikat omamata ei jõua laskur tipptulemusteni. Üksnes heast tehnikast siiski ei piisa. Lisaks sellele on vajalikud hea kehaline ettevalmistus, lõdvestumis- ja keskendumisoskus ning korralikud relvad, varustus ning muud abivahendid. Võistlusteks valmistumisel on eriti tähtis hoolikas planeerimine ning õige võistlushäälestuse saavutamine.

Terviksooritus koosneb osadest. Laskur ning tema treener peavad mõtlema, pidama plaani, mida eesmärgiks seada, millised asjad avaldavad mõju ning mismoodi eesmärgini jõuda. Erinevaid võimalikke eeskujusid on liigagi palju: erinevad treenerid, tipplaskurid, kirjandus jne. Alternatiive on vaja läbi arutada, võrrelda ning põhjalikult kaaluda. Mitte kunagi ei peaks mõtlematult üle võtma mingit uut osa. Detailid on terviku koostisosad. Need ei toimi alati teises keskkonnas ja ilmsalt ei sobi ühtemoodi kõigile laskureile. See puutub näiteks detaile mõne tipplaskuri sooritustehnikast. Esmalt tuleks saada selgust tervikus ning meenutada, et aastatepikkune harjutamine ja suur rutiin võib kõrvalise silma eest varjata olulisi asju. Ei ole kindel, et eduka laskuri poolt kasutatav tehnika on parim võimalikest. Rutiinne ja rohke harjutamine annavad tulemusi.

Sooritustehnika peab olema võimalikult lihtne ja hõlpsasti teostatav. Mida kergem on sooritus, seda kiiremini selle harjutamine mõjub ning seda paremaks võib laskur saada. Lasu (kiirlaskmistes seeria) programm on vaja regulaarse treeningu tulemusena saada toimima automaatselt. Ajul on omadus talletada liigutusmalle, mida nimetatakse motoorseks aistingupildiks ehk engrammiks. Korrates mingit liigutust ehk liigutuste seeriat samasugusena küllalt sageli, talletub mälus motoorne automaatprogramm. Teadvuse kontrolli siis enam vaja ei ole ning sooritus muutub puhtamaks ning vajadusel ka kiiremaks. Selleks, et sooritustehnikat õppida võimalikult kiiresti ja hästi, on vaja, et see oleks selge ja lihtne. Treeningute käigus peab jälgima, et liigutust korratakse igakord täpselt samasugusena. Jahilaskmises on keerukas mõlema käe ühisliigutus ning tehtud uuringute tulemusena on selgunud, et engramm moodustumiseks on vaja sooritada orienteeruvalt 30000 lasku. Täielikuks automatiseerumiseks on vaja veel teised 30000 lasku lisaks. Kui automaatika on hakanud toimima, siis on see usaldusväärne ja võistlustel puudub vajadus teha mingeid täpsustusi. Automatiseerunud sooritusega kaasneb nn. "mäluauk". Hiljem laskur ei suuda meenutada, soorituse detaile. "Mina vaid tõtsin püstoli, jõudsin sihtimispiirkonda ja kümme muudkui tuli..." Kui aga automaatsesse sooritusprogrammi on pääsenud viga, siis on treeneril kiire. Vigasest sooritusest ei tohi moodustada mootorset engramm, vea automatiseerumisest rääkimata. Vea kõrvaldamist alustatakse selle põhjuse väljaselgitamisest, et see kõigepealt likvideerida. Vigane liigutus parandatakse õige liigutuse õppimise ning rohke kordamise kaudu. Visandatakse õige liigutus, moodustub motoorne aistingupilt, liigutust korratakse rohkesti ja moodustub engramm ja edaspidi automatiseerumine. Selleks, et võimalikke vigu varakult märgata ja kohe ka parandada, peab tehnikatreeningutel treener olema laskuri juures. Vea parandamine on seda raskem, mida kauemaks viga on laskurile külge jäänud.

Hea laskeoskus eeldab alati tugevat praktilist harjutamist. Samuti on vaja mõista, et kõige taga on teooria. Sooritust mõjutavad ka loodusseadused, mida on vaja

arvestada. Neid on vaja võimaluste piires kasutada soorituse huvides ning teisalt püüda kahjulikud mõjud viia minimaalseks. Toimivad mõned füüsikaseadused

- erinevatest jõududest (tagasilöökk)
- kangi seadused (laskuri jäsemed, püssikaba, püstoli käepide, päästik)
- optika (silma ja sihtimine)

Füsioloogia õpetus

- lihaste ja närvide töö ning võimalused neid mõjutada (ärritajad ja nende kiirus, vereringe ja väsimus);
- liigeste toimimine (fikseerimine);
- tundeastimite toimimine (liigese-, naha- ja lihastunnetus);
- silmade toimimine (täpsus, väsimine jne.);

Liikumisõpetuse selgitused käsitlevad liigutusi ja nende seeriaid.

- liigutus on seda hõlpsam sooritada, mida vähem erinevaid lihasrühmi see haarab;
- kui erinevate soorituste liigutusrajad kulgevad lähestikku, siis nende eraldi õppimine on raskem;
- liigutust on seda hõlpsam sooritada ning sisemist asendit leida, mida värskemas on see mälus.

Soorituse kordamine on alati lihtsam, kui esimene sooritus ja ka siis, kui ei ole veel tekkinud väsimust. Ka kujutluses tehtud sooritus on tõhus ja seda rohkem, mida lähemal see on sooritusmudelile.

- kui liigutus on ära õpitud, siis seda on võimalik kinnistada kujutluse kasutamisega ehk teisisõnu sooritada see mõttes. Harjutusi kujutluse kasutamisega võib sooritada, kui liigutus on tuttav kõigis selle osades;
- kindlapiirilise liigutus/liigutuste kombinatsioon toimib kiiremini automaatsena;
- inimest juhivad tema mõtted, ka alateadvuslikud. Laskur võib näiteks anda endale mõttes korraldusi, mida lihased täidavad. Selline võib olla sihtimisel antud käsk "peatu" ning mõningase harjutamise järel tõepoolest relv hakkab hetkeks seisma jääma. Teine tüüpiline näide on ilmuvale märgile laskmisel rütmi ning reflekse juhtiv mõtteline käsk "sihtimisseadmed ja surve päästikule." Käsud antakse masinlikult, nendesse tõelisemalt süvenemata. Negatiivsetest mõtetest on näiteks üldiselt teada enda või naabri märklehes märgatud halb tabamus. Kui sellist mõtet ei suuda ajast täielikult hävitada, siis suure tõenäosusega laskur teeb järgmise lasu samasuguse.
- mõtlemine ja "üritamine" rikuvad automaatika;
- inimene suudab mõtelda korraga vaid üht asja.

Häirivad mõtted võib hoida eemale lühidate, etteplaneeritud suunavate mõtetega.

Psühholoogiast ja pedagoogikast saab andmeid õppimise ja õpetamise kohta, näiteks:

- õpetamisel on vaja lähtuda õpilase enda tasemest. Kõigepealt on eesmärgiks märklehte tabamine, seejärel musta südamikku tabamine jne;
- harjutamist on sobiv rütmitada nädalate kaupa ning nädala sees veel erinevatel päevadel.

Tõhus õppimine eeldab ka et koormavale perioodile, nädalale või päevale järgneks koormustest korraliku taastumise päev, mille kestel tuleks sooritada kehalisi harjutusi. Aktiivne puhkus on parem, kui passiivne olek;

- liigutuste kombinatsiooni õppimisel jagatakse see osadeks ning harjutatakse eraldi osadena, hiljem osi ühendades sünnib terviksooritus;

- sportlasele on vaja kõigepealt luua sooritusest tervikpilt, mille järel algab harjutamine osade kaupa ning õpitu lihvimine. See on vajalik tervikpildi säilitamiseks ja motivatsiooni hoidmiseks;
- õppimine toimub astmeliselt. Õppimine ei toimu sujuva lindina, kuid asjad justkui loksuvad paika osadena;

Mõnikord võib ette tulla ka tagasiminekut ja selle põhjuseks võib olla, et:

- sooritus ei ole veel automatiseerunud ja selle osad on omandatud puudulikult;
- asja on õpitud valesti;
- õpetus on toimunud liiga kiiresti;
- väsimus ja välised takistused;
- pahameel, vastumeelsus, ebaõnnestumised.

Osadeks jaotatu kordamine (vahepausidega) annab paremat efekti, kui erinevate elementide järjest kordamine.

Erinevate asjade harjutamine peab olema selgelt üksteisest lahutatud. Paremini on jagada need erinevatele päevadele. Kui mitmeid erinevaid asju üritatakse õppida ülestikku, siis kõigi elementide õppimine aeglustub. Hiljem õpitu raskendab varemõpitu säilitamist mälus. Toimub nn. äsjane pidurdus.

Veel tähtsam, kui ettevalmistusplaani on treeningpäeviku pidamine. Vaid selle abil saab selgitada tulemuste sõltuvust harjutamisest, seda nii treeningumahu, ja kasutatava harjutusvara poolest kui ka ajalisel. Ilma nende andmeteta on võimatu kavandada tulemusi andvaid ettevalmistusplaane ja ettevalmistuse ajastamist.

Inimene on suuteline õppima kõike, millest ta saab moodustada selge kujutluspildi - lihtsamaid asju õpib siiski kiiremini ja paremini.

Laskuri ettevalmistus on seotud mitme erineva teadusega. Treener ei pea siiski olema eriline teadusemees, vaid selle teabe peamine osa saab selgeks ka tavamõistusega.

Vaja on vaid mõelda !!!

MÕNINGAD JÄRELDUSED:

- Ei ole õige alustada treeningut relvaga enne kui pole teadvustunud eelseisva tegevuse sisu;
- Ei ole õige alustada treeningut ilma hästi teadvustatud õppe- või treeningülesannet ja teid selle ülesande lahendamiseks;
- Ei ole võimalik välja töötada komplekselt väljasihitud lasu sooritamist kuna on füüsiliselt raske märki suunatud relva hoidmine;
- Ei või alustada laskmist märki kuni käe püsimine pole küllaldane ja se ei kindlusta kirbu püsivust sälgus;
- Ei või sooritada laskmist "tagajärjele" ja lugeda kokku silmi enne kui laskuri teadvuses pole kinnistunud lasu toimumise faasi tegevusprogramm.

Töös algajate laskuritega on neile raske selgitada, et sooritatud lasu halva tulemuse tegelik põhjus seisneb lihaste töös, aga mitte sihtimise puudulikus. Algaja laskur püüab halva lasu järel veelgi hoolsamalt ja täpsemalt sihtida, kaotades sellega kontrolli lihastegevuse üle.

Siinkohal peaksime tegema püstolilaskurile ettepaneku sooritada lask nii, et tabamus oleks kaheksa silma paremal. Selgub et selleks on vaja sihtimispunkt viia märgi musta südamiku poole võrra paremale. Mitte märgata nii suurt viga normaalsel sihtimisel pole võimalik. See aitab veenda noorlaskurit selles, et ta peab pöörama tähelepanu lihastele aga mitte sihtimise täpsustamisele.

TREENERI OSA LASKURI ETTEVALMISTAMISEL

Võistkonna ettevalmistamisel töötav treener puutub pideval kokku kõigi võistkonna liikmetega. Noorlaskurite ettevalmistuse juures võib mõnikord probleemiks olla noorte ülevoolav emotsionaalsus ja treeneril on vaja ohjeldada treeningule saavutate noorte käitumist, mis võib häirida treeningut varem alustanud laskurite keskendumist. Valjuhäälnälgne kõne, naer ning mistahes repliigid on lubatavad vaid eraldi ruumis, mitte aga tulejoonel, kus on teisi laskureid. Treener peab kehtestama elementaarse distsipliini ning jälgima selle täitmist. Tipplaskurite ettevalmistusel peab treener tajuma, et laskur on mingil määral piinavalt üksinda. Pärast võistlusel saavutatud esikohta on ta psühholoogiliselt üksinda ning mitmes mõttes kaitsetu. Tema ainsad ressursid on temas endas ning ta võitleb tegelikult iseenda nõrkuste ja hirmudega. See nõuab erilist psühholoogilist tugevust, et teha oma sooritused sellistes tingimustes hästi.

Treener, kelle hoolealune omab kõrget potentsiaali heade tulemuste saavutamiseks, omab suuri võimalusi, kuid ka suurt vastutust. Selle potentsiaali kasvatamine ning arendamine on eriline protsess, mis nõuab peale kavandamise ja teostamise mõnikord veel väga delikaatseid vestlusi tugeva loomuga laskuriga. See võib olla üks kõige keerukam osa treeneri töös ning samuti kõige meeldivam, nähes mitte üksnes laskuri sooritustehnilist arengut, vaid tema arenemist ka küpseks, kasulikuks ning produktiivseks kodanikuks.

Sellise vastastikuse suhtumise poolt esitatavad nõudmised on väga kaalukad. Need nõuded ei piirdu sageli ainult treeneripoolse põhjaliku laskmise tundmisega, vaid eelkõige inimloomuse mõistmisega. Treener peab instruktorina laskurile edasi andma laskmise spetsiifika tehnilist informatsiooni. Järgnevas osas aga räägime treeneri kui nõuandja rollist.

Treeneri roll nõuandjana seisneb selles, et laskurile vähehaaval sisendada teatud väärtusi, juurutada mõtlemisharjumusi, õpetada ning tugevdada vajalikke hoiakuid ning igati abistada teda üha täielikumalt realiseerida potentsiaali saada küpseks inimeseks ning sportlaseks. See ei sõltu laskespordialastest teadmistest, kuid millestki märksa laiemast ning keerukamast. Spordiala põhjalik tundmine ei ole võti eduka treeneritöö juurde. See on küll treeneritööks vajalik osa, kuid kaugeltki mitte kõige tähtsam. Kui vaadelda kümnet ühesuguste tehniliste oskustega treenerit juhendamas kümnet ühesuguse ettevalmistusega võistkonda, siis üks nendest on hooaja lõpuks parim, üks kõige nõrgem ning ülejäänud hõivavad mingis järjekorras vahapealsed kohad. See, mis neid eristab ei ole mitte tehnilist laadi oskused, vaid nende võimed luua arenguks vajalikud psühholoogilised tingimused nii üksiklaskureile, kui ka võistkonnale tervikuna. Lühidalt öeldes on edukad treenerid need, kes töötavad hästi inimestega.

Mis võimaldab treeneril selliseid tingimusi luua ning rajada sellist tüüpi suhteid sportlastega, seda on raske täpselt väljendada. Arvukad uurimused on kinnitanud, et nii noorukid, kui ka täiskasvanud soovivad treenerit, kelle iseloomustavate tunnuste hulka kuuluvad sellised jooned nagu ausameelsus (tema sõna võib uskuda), juhtimise ning distsiplineerimise oskus, õiglustunne, valmisolek ära kuulata, järjekindlus, personaalne terviklikkus. Kuid on veel midagi, mis ei ole nii lihtsalt väljendatav. Tõenäoliselt on see treeneri isiksus, see raskesti defineeritav miski selle kohta, kuidas

teised inimesed näevad ning tunnetavad teda. Võibolla peaks tulevane edukas treener sündima kindlate isiksuse tunnustega. Siiski on ilmselt tõsi see, et mitte keegi ei ole sündinud kõigi ega ka paljude vajalike isiksuse joontega, mis teeks teda edukaks treeneriks.

Küsi treenerilt, kas tema töö on kerge, ning kõhklemata vastab ta, et ei ole, et see töö on raskem, kui enamikul inimestest ning et ta on seda õppinud, tehes arvukalt vigu oma teel praeguse tasemeni. Eduka treeneri personaalsus formeerub eneseanalüüsil, enesekontrollil, eneseohverdusel ning kannatlikkusel. See ei tähenda, et treener peaks olema nõrk ehk salliv saamatuse suhtes ning rahulduma madalate eesmärkidega. Vastupidi, tal peaksid olema kõrged eesmärgid, ning parimad lootused edule, kuid tal peab olema kannatlikkust ning enesekontrolli, et saada oma sportlased vähehaaval aktsepteerima neidsamu eesmärke ning seejärel kannatlikkust ja enesekontrolli panna sportlased tööle nende eesmärkide saavutamiseks ja tööle niiviisi, et saavutada edu.

See fakt, et isiksus mängib olulist osa treeneri töös, peegeldub asjaolus, et teatud isikud võivad olla edukad treenerid teatud tasemel, kuid ebaefektiivsed teistel tasemetel. Mõned töötavad väga edukalt algajatega, teised on kõige efektiivsemad töös keskpärastega ning kolmandad on võimelised kõige paremini töötama tippplaskurite ning tippu pürgijatega.

Treenerite jälgimise kogemus kinnitab, et need tüübid ei ole omavahel vahetatavad. Need, kes on head algajatega, võivad olla väga kehvad töös tippudega ning vastupidi. Ei ole kindel, kas põhjuseks on erinevused isiksustes või erinevused treeningu-meetodites. Kuid inimene, kes kaalub treeneritööle asumist, peaks kaaluma ka seda, milliste laskuritega töötada - kas algajate, keskpäraste või edasijõudnutega - ning seejärel vastavalt hinnata oma sobivust.

Koostöösuhete arendamine. Võistkonna ettevalmistuse raames arendab treener välja tihedamad isiklikud suhted ka iga laskuriga. Kohe nende suhete algul peab treener otsustama, kuidas käituda iga indiviidiga. Mõned inividid reageerivad parimal viisi siis, kui neid kritiseerida otseselt, teised aga vajavad mahedamas toonis soovitusi. Kolmandad reageerivad kõige paremini naljaga segatud kriitikale või sarkasmile. Võimalikud on arvukad muud variandid. Igale indiviidile sobiv lähenemismeetod tuleb leida varakult ning selle juurde tuleb jääda ilma eranditeta.

Kindlasti võib siin tulla vigu, kui treener valib laskuri suhtes ebasobiva lähenemisviisi. Mõnikord on võimalik kahjustatud suhteid parandada, kui näiteks laskur näeb treenerit oma tegevuse lahutamatu osana. Kui mitte, siis pole laskuril võimalik arendada usku treenerisse, kuid usk on edu saavutamiseks hädavajalik. Treener, kes suhtleb laskuriga viisakalt ühel päeval ning karjub tema peale järgmisel päeval, ei sisenda personaalset usaldust ning ei saavuta ka edu.

Edukas treener võib olla vaikne ja viisakas tüüp, kuid ka jõhker tüüp, kuid alati samasugune. Siinkohal peab rõhutama, et isegi kui treener läheneb erinevalt igale indiviidile, siis treeninggrupi raames esitab kõigile neile ühesuguseid treeningualaseid nõudmisi ning pühendab neile kõigile aega ühtemoodi ning ilma eelarvamusega. Erinev lähenemine indiviididele ei välista fakti, et treener kohtleb kõiki erapooletult ja õiglaselt.

Asjaolu, et treener suhtleb oma laskuritega usalduse alusel, tähendab et nad peavad teda isiklikult tundma õppima. Sel põhjusel peab treener igal treeningul mingi aja

kestel tegelema iga sportlasega. Ehkki sportlane peab usaldama treenerit kui isiksust, ei või ta suhtuda temasse kui omasugusesse. Treener peab olema nii usaldatav kui ka autoriteetne isik. Selleks, et töötada tõhusalt, peab treener suutma juhendada, korrigeerida, käskida ning oma tahet maksma panna. Säilitada oma autoriteeti ilma distantseerumata ning sisendada usaldust ning enesekindlust on raske ülesanne ning vajab kahtlemata tööd ning kogemusi.

Teine faktor, mis sisendab laskuritele usaldust, on treeneri personaalne terviklikkus. Kas ta on aus ja otsekohene, kas ta on sõltuv? Treener püüab järjekindlalt sisendada neid omadusi ka oma laskuritele. Kui ta jutlustab nende omaduste väärtusi, kuid ise neid ei oma, siis ei ole ta ka edukas nende õpetamisel. Üksnes seejärel, kui treener on välja arendanud selge stiili indiviidile lähenemisel ning võitnud tema usalduse, saab alguse laskuri arengu suunamine küpsuse poole. Treener töötab, et ette valmistada võitjat, kuid need omadused, mis teevad laskurist võitja, on täpselt samad, mis teevad laskurist küpse isiksuse.

Selleks, et tippu jõuda, peab laskur omama tehnilisi teadmisi, enesekindlust, ning välja arendatud oskusi, ta peab oskama ise mõelda, usaldama iseennast, langetama otsuseid kriitilisel hetkel ning valdama täielikku enesekontrolli. Need omadused pole vajalikud ainult tipplaskuritele, vaid ka teistele. Laskuril, kes üritab võita väikest kohalikku võistlust, oleks ju vaja neidsamu omadusi.

Kuidas saab üks isik suunata teise isiku arengut selles vajalikus suunas?
Esimene ning peamine nõue on, et laskurit ei või (ja ei saa) võitjaks forsseerida. Treeneri ülesandeks on tegutseda nagu mingi psühholoogiline ämmaemand - aidata välja tuua laskuri sees uinavas olekus peituvat psühholoogilist potentsiaali. See protsess saab olla efektiivne vaid juhul kui laskur ise tahab jõuda tippu ja teeb selleks kõik endast oleneva. Treener ei saavuta tulemusi motiveerimata isikuga töötades.

Kui sportlane omab motivatsiooni, saab treener teha mõndagi, et soodustada arengut. Vast ehk kõige mõttekam oleks sisendada sportlasele olulisi väärtusi. Need peaksid sisaldama eelkõige suurt hoolivust täiuslikkuse vastu igal alal. Imetlust peaks väljendama - mitte pika kõnega, vaid vestluses sisalduva lihtsa fraasiga - sportlasele ehk kellelegi teisele eriti hea soorituse eest, kes on midagi ohvriks toonud saavutuse heaks ning kes on püstitanud uue rekordi, murdes varasemaid barjääre. Täiuseni jõudnud isik peaks saama võrdlemise standardiks kõigil tegevusaladel. See saab vähehaaval ka laskuri psüühika osaks - ta hakkab üsna loomulikult uskuma, et ainult parim saavutus on aktsepteeritav. Enamgi veel, sportlane peaks väärikalt hindama ka mõne teise sportlase stiili. Ta peaks väärtustama neid, kes järgivad ausa mängu reegleid ning õiget spordimeheliikkust. Ta peaks väärtustama ka võimet jääda rahulikuks ning väärikaks nii võites kui kaotades, samuti kriitilistes olukordades. Laskur, kes hakkab rabistama, kui miski ei klapi, osutub kaotajaks, laskur, kes ägestub, kui märklehtede vahetamine ei toimi korralikult, on ilmselt samuti kaotaja. Laskespordi olemuse tõttu laskur, kes laseb võistluse kestel mistahes emotsioonidel võimust võtta, ei ole võimeline korrektselt sooritama järgmisi laske. Treener peaks rahulikuks stiili laskurile sisendada ilma pikemate manitsusteta. Väga hinnatav on õpetada laskurit võidu korral tagasihoidlikuks jääma. Kindlate väärtuste sisendamise kõrval treener tugevdab ka laskuri jaoks vajalikke hoiakuid.

Väärtused ja hoiakud on mingis osas lahutamatud, kuid vähemalt diskussiooniks on neid mõnikord vaja vaadelda ka eraldi.

Küsimatagi on selge, et kõige tähtsam hoiak laskuri jaoks on **kuidas** saavutada eesmärki, mida ta väärtustab kõrgelt. Tema hoiak peaks olema see, et edu on saavutatav üksnes suure tööga. Treeningtöö peab toimuma kohusetundlikult - see peab toimuma nii, nagu on ette nähtud treeningplaanis, suure põhjalikkuse ning hoolega. Õige hoiakuga isik asub rõõmsameelselt sooritama treeningplaanis ette nähtud koormusi - ta naudib seda. Treener võib märgata, et mõned sportlased omavad sellist loomulikku hoiakut, teistele on vaja seda kannatlikult kujundada, ning selleks on vaja teha rohkem, kui tuua näiteid ehk manitseda. Laskur peab uskuma vana tõde, et kõik, mis vaja teha, tuleb teha hästi ning inimene, kes tunneb rõõmu ja uhkust oma töö üle, on õnnelik inimene.

Soodustama peab ka teise hoiaku kujunemist selleks, et saavutada väärtuste ja hoiakute tasakaalu. See on hoiak, et inimloomus ei ole täiuslik ning et vead ja nõrkused tuleb ületada. On vaja endale teadvustada, et sul võib olla halb päev, et võid juhuslikult sooritada halva lasu, et treener võib mõnikord eksida, et sõbrad võivad eksida - igaüks võib juhuslikult teha vigu. Kuid need vead, mis mõnikord võivad tunduda lausa nurjumisena, ei tähenda, et sa oled tühine, ehk et treener või sõbrad oleksid väärtusetud ehk pöördunud sinu vastu. Kui sa suudad eristada õelust ning kiusu lihtsast inimlikust nõrkusest, siis sa suudad näha, et sind ümbritsevad inimesed teevad mõnikord vigu ja mitte õeluse pärast, vaid inimlikust nõrkusest. Ning sa hakkad nägema, et su oma vead ei ole märk tühisusest, vaid normaalse inimliku eksimuse tulemus. Selline ebatäiusliku maailma teadvustamine on jõuline samm küpse, realistliku maailmanägemise suunas. Selline arusaam on laskurile vajalik ka võistlustel juhusliku kauge lasu psühholoogilise mõju ületamiseks.

Lisaks väärtuste ja hoiakute arendamisele treener jätkab nõuandjana heade mentaalsete harjumuste süvendamist laskurites. Need harjumused võivad kujuneda näiteks eespool kirjeldatud väärtuste ning hoiakute mentaalsete kordamiste tulemusena. Tähtsamate mentaalsete harjumuste hulgas on suutlikkus näha iseennast oma tegeliku vastasena, võime mõelda positiivselt oma soorituse üle ning soov minna medalit nõudlema. Igaüks neist mõttemallidest omab pigem laiemat tähendust.

Kokkuvõtteks eelnevast:

1. Laskur peab arendama harjumust näha iseennast oma reaalse vastasena, mitte aga kedagi teist. Ta teeb seda keskendudes oma sooritusele ning kontrollides oma tegevust, mitte aga kedagi teist alistades. Kui ta mõtleb kellestki teisest, siis ei mõtle ega kontrolli ta enda sooritust. Laskuri reaalseks vastaseks on sisemised jõud temas eneses, mis võivad hakata võimetekohast sooritust takistama. Selleks, et olla vajalikul tasemel võistlusolukorras, peab seda võistlusega kaasnevat reaalsust harjutama treeningutel kuni sellest kujuneb püsiv harjumus.
2. Laskur peab harjumuslikult mõtlema oma sooritusele positiivsel kujul. Tema mõttemall võiks olla: "kõigepealt teen seda ning siis teen toda ..." Mitte kunagi ei või mõelda: "kui ma ei tee seda, siis võiksin teha toda..." Negatiivne mõtlemine viib möödapääsematult nende vigadeni, mida laskur kardab teha. Positiivne kontroll soorituse üle on positiivse mentaalse mõtlemisharjumuse tulemus. See harjumus on samuti saavutatav harjutamise, treeningu ning teadliku pingutuse kaudu.
3. Laskur peab õppima mõtlema võitja vaatepunktist. Eespool on juba öeldud, et laskurile tuleb kasuks kui ta õpib väärtustama täiuslikkust, kuid see tuleb talle

laskurina kasuks üksnes siis, kui ta kasutab seda otseselt oma võistlussooritustel. Laskur, kes ei püüdle võidu poole, ei saavuta seda. Laskmises ei ole teine koht küllalt hea, mille poole püüda, isegi kui see nõuaks maksimaalset tulemust. Esikoha võitmine on mängu nimi ning laskur areneb kiiremini ning saavutab võite pidevamalt, kui ta läheb välja võidule.

Treener on ka veel kaitsja osas suhtlemisel laskuriga, kaitstes peamiselt laskuri enesekindlust. Treener töötab laskuriga pika aja kestel, jagades sooritustehnika alaseid õpetusi, andes edasi väärtushinnanguid, hoiakuid ning mõttemalle ja jälgides laskuri üldist arengut teel tippu. Kuid see protsess kestab tavaliselt aastaid. Laskuritel on ka tulemuste tagasimineku perioode, mõned neist on tõsised ning hakkavad mõjutama enesekindlust. Siin on treeneril täita amatöörpsühholoogi osa.

Kui on näha, et laskur ei suuda püüdlustele vaatamata asjalikult töötada, siis peab treener aitama teda mõista, et see ei ole veel maailma lõpp, et iga laskur kogeb samasuguseid raskusi ning et see probleem on tegelikult üsna tavaline nähtus. Treener võiks rõhutada, et arengukõver sisaldab alati seisakuid ning isegi tagasiminekuid ning et laskurile oleks kasulik loobuda padrunita laskmisest, piirduda nädala või paari kestel üksnes relva hoidmisega laskmisesendis, ning võib olla vähendada treeningkoormust enne eduka soorituse juurde naasmist. Kui laskur teeb võistlusel eriti halva tulemuse, siis treener peaks rõhutama, et laskuri arengus on see normaalne nähtus. Ta võiks võtta hoiaku "olgu, see oleks juhtunud sinuga varem või hiljem, ole rõõmus, et nüüd on see juhtunud..." Sellega kaitseb treener laskuri eneseväärikusetunnet ning on rajanud aluse laskuri eneseusalduseks inimesena, mis on vajalik ka tema enesekindluse säilitamiseks laskurina.

Eeltoodule lisaks saab treener teostada teise, äärmiselt tähtsa ning väga spetsiifilise laskuri enesekindlust kaitsva aktsiooni juhul, kui midagi on juhtunud relvaga. Üks psühholoogiliselt halvemaid asju, mis võib laskuriga ka treeningul juhtuda, on et igati hea sooritus annab halvad tulemused. Pettumus sellest jääb näriva enesekindluse aluseid ning see peaks olema täielikult treeneri, mitte aga laskuri ülesanne peatada laskmine kohe, kui relv minetab täpsuse. Mitte mingil juhul ei tohi laskuril lubada treeningut jätkata mittekorras relvaga, sest ta hakkab oma vigu vabandama relva halva seisundiga. Laskur peab otsekohe pöörduma relva parandamiseks niipea kui võimalik ehk asendamiseks. Kui relvad on heas korras, siis laskur keskendub sooritusele, mitte varustusele ning tema enesekindlus jääb kahjustamata.

Treeneril on võimalik laskuri enesekindlust mõjutada veel mitmel viisil. Ta peab mõistma, et olles autoriteetne figuur laskuri tegevuses, siis kõik, mida ta ütleb, on psühholoogiliselt kaalukas. Treeneri kommentaarid peaksid olema positiivsed ning julgustavad. Negativism pöördumisel laskuri poole põhjustab negativismi ning kõhklosti ka laskurile. Treener julgustagu laskurit verbaalselt, tunnustades laskuri edusamme. Väike kiitus, mis jagatud ettevaatlikult ning mõistlikult, töötab väga hästi. Laskuri liigne kiitmine oleks väärt ning jääks peagi tähelepanuta.

Teisest küljest aga peaks treener reageerima, kui laskur ülemäära õhku täis läheb. Teravas toonis kommentaar võib mõjuda lühiajaliselt, kuid õige kriitika võib sageli panna asjad uuesti paika laskurile soodsalt ning ei kahjusta püsivalt ka laskuri suhteid treeneriga. Treeneri ülesanne on tegeleda probleemidega, mis on seotud laskurite enesekindlusega, kuid need probleemid ei ole kunagi samasugused erinevail

ajahetkedel ning erinevatel laskuritel. Treeneri töö selles valdkonnas toob lõpuks siiski kaasa positiivseid muudatusi.

Lõpuks, treener peab olema osavõtliku kuulaja rollis, kui laskur on raskes olukorras. Võistluspinge all ning erutatud laskur hakkab kurtma asjade üle, mis talle ei sobi. Tervis ei ole hea, varustus jätab soovida, lasketiir, võistluse korraldus, ning arvukalt muid probleeme, peaaegu kõik need on kujuteldavad. Treener peaks arendama laskurites harjumust tulla ja rääkida oma muredest. Tema osa on kuulata osavõtlikult kõik ära, lastes laskuril kõik mured oma rinnust välja rääkida. Ta võib olla nõus, et probleem eksisteerib ning kinnitada laskurile, et ta võtab midagi ette, ehkki teab, et kogu asi on kujutluses. Laskur aga, olles vabanenud psüühilisest survest oma mure väljendamise teel, on vaba, et minna keskendumas edasiseks soorituseks. Laskuriga pahandamine väljamõeldud kaebuste pärast võib põhjustada nurjumisetunnet ning sellega võtta võimaluse edu saavutamiseks.

Väga edukad laskurid on sageli isiksused kindlate seisukohtadega ning on veendunud nende õigsuses. See on hea, kuid mõnel juhul ka halb. Hea on see sellepärast, et laskur peab olema otsustav ning omama täielikku enesekindlust. Halb on see siis, kui tema seisukoht on vildakas ning treeneril on vaja seda korrigeerida. Siis see on delikaatne ülesanne, kui ta tahab säilitada head suhted laskuriga. Ainus asi, mida teha, on töötada laskuri põhjaliku tundmise baasil. See on see alus, millele edukas treeneritöö realselt tugineb. Treener peab põhjalikult tundma ning olema huvitatud indiviidist enne, kui see hakkab reageerima temale niiviisi, et tema juhendamisel oleks võimalik tõusta tippu.

Sooritustehnika alase abi osutamine.

Paljud arvavad, et treeneri töö seisneb sportlaste instrueerimises teatud kindlate ülesannete täitmiseks. Lasketreeneri ülesanded on mõnevõrra laiemad. Ta tuleb laskureile regulaarselt meelde laskespordi ning soorituse põhialuseid, algajat laskurit abistab ta korrektse laskeasendi õppimisel. Põhialuste kohta informatiivse õpetuse jagamise juures treener siiski harva instrueerib selle sõna otseses mõttes. Selle asemel abistab ta oma laskureid sooritustehniliste teadmiste ja oskuste jätkuval omandamisel. Selleks, et korralikult areneda, peab laskur klassikalise sooritustehnikaga ning laskeasenditega kohanema nii suurel määral, kui seda võimaldavad tema individuaalsed isärasused. Seejärel tuleb modifitseerida baasasendit sobivaks laskuri individuaalsetele isärasustele. Seetõttu, et treener ise ei saa tunnetada laskuri kinesteetilist seisundit ega näha läbi tema sihtimiseadmete, ei saa ta öelda laskurile, milliseid vajalikke muudatusi oleks vaja teha. Ta saab üksnes aidata laskuril analüüsida sooritust ning asendit ning seejärel soovitada midagi edasiseks arenguks. Kui seetõttu laskur ei ole veel arenenud edukaks, siis on oluliseks treeneri juhised enese analüüsimisel ning motiveerivaks jõuks on laskuri enese soov areneda. Siit tulenevalt on treeneri tähtis ülesanne õpetada laskureid ise mõtlema ning seda, kuidas õigesti mõelda. Laskuri areng on proportsionaalne sellega kui hästi ta oskab mõelda. Tehniliste nüansside kitsastes piirides on treeneri ülesanne algajale õpetada kuidas midagi teha, laskuri arenemisel treeneri ülesanded muutuvad küsitlemise, proovimise, soovitamise, katsetuste analüüsimise suunas kuni tiptasemele jõudmisel võibolla piirduvad üksnes laskuri enese tegevuse toetamisega.

Kuidas peaks treener end ette valmistama nende ülesannete täitmiseks?

Esimeseks sammuks on laskespordi tehniliste aspektide põhjalik omandamine. Ka käesolev materjal võib olla heaks abivahendiks vajalike teadmiste omandamisel, kuid alati on vaja ikka rohkem ja rohkem õppida tundma laskeoskuse peensusi. Teadmisi saab laiendada raamatuid ning artikleid lugedes, laskurite ning teiste treeneritega vesteldes ja laskurite tegevust jälgides. Igal võimalusel kuulata ning jälgida teisi treenereid, uurida nende tehnikat, filosoofiat ning õpetamise meetodeid. Ning loomulikult see on jätkuv töö niiviisi saadud uue info analüüsimisel sellest, mida teine loeb, kuuleb, näeb ning vajaliku eraldamine mittevajalikest.

Teiseks sammuks laskuri abistamisel on absoluutse põhjalikkusega tundma õppida tema sooritustehnika ning asendite iga detaili. See võib algul võtta veidi aega, kuid kogemuste lisandudes areneb võime kiiremini laskuri sooritust tundma õppida. Meetod seisneb lihtsalt laskuri tegevuse jälgimises ilma tema teadmata. Treener võib istuda või seista tulejoonel ehk selle taga ning olla näiliselt hõivatud märklehe ehk tuule jälgimisega. Tegelikult kasutab ta aega laskuri tegevuse jälgimiseks. Aeg-ajalt võib esitada küsimusi päästmise, kinesteetilise tunnetuse või muude detailide kohta, mis ilmselt ei ole nähtavad vaatlemisel. Iga detaili peab treener hoolikalt salvestama oma mälus. Siis hiljem on võimalik laskurit üsna sageli abistada erineval viisil. Kui laskur ühel päeval ei suuda saavutada rahuldavat sooritust, sest miski on valesti, siis treener, asudes laskuri tegevust jälgima, võib märgata, et laskur on ebateadlikult hakanud midagi teistmoodi tegema, mis on rikkunud soorituse.

Laskuriga suhtlemine võib olla otsene ehk kaudne, sõltudes senisest suhtlemisvormist. Kogemused kinnitavad, et ehkki peaaegu universaalselt edukas on tehnika, milles suunatakse laskur ise tajuma oma võimalikku õiget tegevust ilma seda sõnades välja ütlemata, mida tuleks teha. Sellel tehnikal on mõningad plussid. Esiteks, laskuri eneseuhkus ei saa riivatud, teiseks õpib laskur end korrektselt analüüsima, kui treener teda veidi suunab. Kolmandaks ja kõige tähtsamaks on asjaolu, et laskuril ei teki psühholoogilist sõltuvust treenerist. Sellel tehnikal on lisaks veel mõned raskesti defineeritavad plussid entusiasmi, moraali ning motivatsiooni osas. Laskur saab areneda tipu suunas peamiselt läbi iseenda sisemiste jõudude laieneva tunnetamise ühenduses väljastpoolt nähtava sooritusega.

Sisemaailma suur osatähtsus on see, mis muudab lasketreeneri töö äärmiselt erinevaks teiste spordialade treenerite tööst. Kas laskeasend on õige või mitte, saab treener öelda vaid võistlusmäärustega lubatavast lähtudes. Ta saab öelda veel et asend on õigekspeetav ehk teisel juhul et seda ei peeta õigeks. Treener saab veidi informatsiooni märklehti uurides. Kuid juhul, kui mitte õigeks peetava asendiga saab laskur eriti häid tulemusi, siis on see asend tema jaoks õige, ehkki paistab ebatavaline.

Sooritustehnika alaste teadmiste ning vajaliku informatsiooni poolest ei ole lasketreeneri töö oluliselt raskem, kui iga muu spordiala treeneril. Kuid laskurite ettevalmistamine nõuab treenerilt rohkem oskusi tööks inimese psüühikaga, kui muud spordialad. Tõenäoliselt seetõttu on põhjalik analüüsimine raskem kui muu osa treeneritööst, kuid ka märksa huvitavam.

ÕPETAMISE MEETODID
ÜLDINE JA ERIALANE ETTEVALMISTUS
PSÜHHOLOOGILINE ETTEVALMISTUS
TREENINGU LÄHENDAMINE VÕISTLUSOLUKORRALE

Treeningu eesmärgiks on, nagu teada, kõigi laskmisel vajalike oskuste ning omaduste arendamine. Kõrgel tasemel sooritus eeldab mitmekesiseid oskusi ning tulemuslik treening peab neid kõiki plaanipäraselt arendama. Tehniline meisterlikkus on kasutu, kui laskur kaotab võistlusel närvid. Ilma füüsilise vastupidavuse ning keskendumisvõimeta jääb ka parima sooritustehnika valdaja tulemus kesiseks.

Selleks, et saavutada suurimat efekti, on vaja kombineerida erinevaid treeningu vorme, pidades silmas ka laskuri individuaalseid iseärasusi. Kombinatsioon, mida laskur valib, sõltub tema hetketasemest ning tema käsutuses olevatest vahenditest, mis peavad olema teada ka treenerile, samuti tema võistlusprogrammist. Oskuslikult valitud erinevate treeningutehnikate kasutamine ei pea olema mingi imetegu, vaid peab säilitama sinu entusiasmi ning ennetama igavust ja tüütust. Käesolevas peatükis püüame anda soovitusi treeningu meetodite efektiivsemaks kasutamiseks praktikas.

Järgmised distsipliinid on põhilised ning leiavad käsitlemist:

1. Tehniline ettevalmistus (laskmine ja kuiv treening)
2. Füüsiline ettevalmistus
3. Mentaalne harjutamine ning psühholoogiline ettevalmistus.
4. Treening juhendamise kasutamisega (verbaalne ning visuaalne)
5. Autogeenne treening
6. Võistlusettevalmistus

Tehniline ettevalmistus.

Treeningmeetodid, mis on vajalikud, et arendada laskuri põhilisi oskusi ning need, mis on vajalikud erinevate laskealade sooritamiseks jagunevad peamiselt kahte rühma: laskmine padruniga ning kuiv treening. Mõlemad on võrdselt tähtsad osad. Padruniga laskmine asetab teooria praktikasse, kogudes kõik põhielemendid kokku üheks tegevuseks. Kuiv treening kasutab kordamisi, et kinnistada samu põhielemente ning koordineerida neid alateadvusse.

Padruniga laskmine: on palju laskureid, kellele on tavaliseks treeningu vormiks laskmine. Sõprade omavahelised mõõduvõtmised klubi tasemel ehk korrespondentsvõistlused tagavad vaid väga vähese arengu. Sellised laskurid on liiga kinni rutiinis, et mõista võimalikke vigu, eriti kui need laskmised toimuvad lühikesel ajavahemikul. Laskepraktikas peab tulemus olema alati vaid teisejärgulise tähtsusega, eesmärgiks peab olema pidev soorituse täiustamine. Selleks on vaid üks võimalus: kontrollida igat tehnikaelementi eraldi ning parandada vigu, kui neid on leitud. See ei ole universaalne lahendus, mis toimiks kõigile probleemidele korraga.

Praktiline laskmine peaks sisaldama katsetusi erineva laiusega sihtimisseedmetega, erinevate käepidemetega, ning erinevate laskmisprillide, riietuse ning jalatsite kasutamisega. See peab samuti olema kasutatav treeningul võistlusolukordadele lähedasemate tingimuste loomisel, astmelise laskmise ning vastava harjutamise tehnikas jne, samuti laskmisrütmi arendamisel.

Praktiline laskmine peab toimuma nii sise- kui ka välistingimustes ja erinevates valgustustingimustes. Sa pead alati märkama tuule, valgustuse ning muude väliste faktorite muutumist ning neid arvesse võtma. Ning treeningutel õpitud paranduste tegemist pead sa usaldavalt kasutama võistlustel. Praktiliste lasketreeningute käigus pead sa proovima erinevaid padroneid ning valima nende hulgast endale sobivaima. Samuti pead sa kontrollima oma varustuse funktsioneerimist ning kõrvaldama mistahes ebakorrektsused. Ning lõpuks, kui lased tulemusele, et kontrollida valmisolekut võistlusteks, siis sina ise ning sinu treener peate hindama ettevalmistuse käiku, sinu tulemuste potentsiaali ning valmisolekut võistlusteks.

Padruniga laskmine võimaldab palju tähtsaid treeninguvõimalusi. Hoolikuse ning ökonoomsusega võib saavutada märgatavat edu ajal, mil sinu võistluskaaslased “küpsevad” tulejoonel.

Kuiv treening.

See on ilmselt kõige tähtsam treeningmeetod, kuid ka sageli kõige rohkem unustusse jäetud.. Kuiv treening hõlmab kõiki kogu laskmise protsessi kuuluvaid elemente ilma padroneid kasutamata. Need on laskeasendi sissevõtmine, püstoli tõstmine, sihtimine, surve lisamine päästikule, järelhoidmine ning “tabamuse” ennustamine. Olles vaba tulemusest, on sul võimalik keskenduda puhtale sooritustehnikale, kõrvaldada vead laskeasendis, sihtimisel ning päästmisel. Tagasilöögi puudumisel on paremini võimalik märgata ebakorrektsusi, mis oleks raske ehk isegi võimatu padruniga laskmise korral. Kuid kuiv treening peab olema rohkem, kui tehnikavigade kõrvaldaja. See peab fikseerima iga laskmisprotsessi elemendi sooritamise alateadvuses. Paljude kordamiste abil laskeasend, haare, sihtimisprotsess, lasu sooritamine ning järelhoidmine muutuvad automaatseks protsessiks, mida on täiel määral võimalik hiljem uuesti kasutada. See meetod on kasutatav kõigi püstolialade korral. Eriti vajalik on kuiv treening olümpia kiirlaskmises ning ilmuvale märgile laskmises. Siin on võimalik kasutada hingamiskontrolli abiks erinevate elementide ajastamisel. Sel viisil on võimalik välja arendada peened koordineeritud seosed, mis kiirlaskmistel on vajalikud relva tõstmisel ning lasu päästmisel. Kõik see toimub ilma tagasilöögita, ilma kõva pauguta ning ilma muude häirivate asjaoludeta, mis kaasnevad padruniga laskmisel. Ilma kulutusi tegemata ning minimaalse varustusega on sul võimalik harjutada laskeasendit, relva haaramist, ning püstoli tõstmist sihtimispiirkonda kiirelt ning sealjuures sujuvalt. Kus iganes sa ka oled, muude treeninguvormide kasutamiseks ebasobivad lühikesed ajavahemikud on kasutatavad kuivaks treeninguks.

Kuiva treeningu kaudu kasvab ka laskmistreeningu väärtus. Põhilised tehnikavead saavad kõrvaldatud ning vajalik koordineerimine ja oskused arendatud. Lasketiirus on sul võimalus lihvida tehnikat täiuseni ning sellega näidata oma arengut. On tõsi, et kuiv treening on tüütu, eriti algajatele, ning see vajab pühendumist. Kuid ka see leiab kasuliku rakenduse – kuivaks treeninguks vajalikud enesedistsipliin ning tahtejõud tulevad sulle kasuks siis, kui hakkad osalema võistlustel.

Kuiv treening võimaldab sul täiustada ja arendada käe seismist sihtimispiirkonnas ning omandada sujuva päästmise alused. See on suurepärase meetod keskendumis- oskuse ning ausa enesekriitika arendamiseks. Meie vestlustest tipplaskuritega kogu maailmas on selgunud, et nad peavad kuiva treeningut oma tehnilise, mentaalse ja füüsilise ettevalmistuse aluseks. Oleme aeg-ajalt ikka ja jälle leidnud, et kuiv treening on sageli ainus tee tehniliste ja psühholoogiliste barjääride ületamiseks.

Füüsiline ettevalmistus.

Nii nagu sa täiustad sooritustehnikat, niisamuti on vaja arendada ka oma füüsilist seisundit. Ilma selleta ei ole võimalik jõuda kõrgete tulemusteni. Eelkõige on füüsiline ettevalmistus vajalik selleks, et saada laskeasend kindlaks ja käsi võimalikult hästi seisma. Selleks, et saavutada vajaliku tasemega kehaline seisund, on vaja regulaarselt sooritada kehalisi harjutusi. Füüsilise ettevalmistuse võib jagada kaheks osaks: üldine ettevalmistus ja spetsiaalne ettevalmistus.

Üldine ettevalmistus. Selleks, et saavutada hea lihastoonus, arendada südame- ja vereringesüsteemi, suurendada kopsumahtu, on vaja treeningumeetodit, mis sobiks sulle kõige paremini. Valikuvõimalusi on rohkesti. Sörkimine, ujumine, jalgrattasõit, suusatamine, paigaljooks jne. on kõik sobivad. Koormused peavad suurenema vähehaaval ning hiljem säilima regulaarse harjutamisena. Siiski peab meeles pidama, et kehaline ettevalmistus on täienduseks muudele treeningvormidele. Sa ei ole ju endale eesmärgiks seadnud ainult hea füüsilise seisundi ning vastupidavuse saavutamist, vaid eelkõige heade tulemuste saavutamist laskmises. Kindlasti kuuluvad laskuri ettevalmistuse hulka venitusharjutused. Lihtne ja hõlpsasti sooritatav harjutuste kompleks annab hea lihastoonuse ja suurendab vastupidavust.

Spetsiaalne ettevalmistus. Lisaks üldisele kehalise toonuse tõstmisele on vajalik arendada ka neid lihasegruppe, mis rakenduvad stabiilse laskeasendi ning relva hoidmise juures. Parimaks abivahendiks sealjuures on relv ise. Treening raskuste kasutamisega viib küll arenguni või isegi vale lihasegruppide ülearenguni. Tulemuseks on jämedakoeline lihaspinge, mis ei võimalda lihaste tasakaalustatud, peenkoordinatsioonilisi seoseid, mida eeldab laskmine. Niisamuti nagu kuiv treening, on ka spetsiaalharjutuste sooritamine eelduseks heade tulemuste saavutamisel.

Spetsiaalsed lihasgrupid, mis omavad juhtivat ning kontrollivat rolli püstolilaskmises on õlavöölihased, käe liigutajalihased, küünarvarrelihased ning kaelelihased. Õlavöö lihastel on fikseeriv funktsioon. Neid võib tugevdada järgmiste eriharjutuste abil: istudes põrandal rätsepaistes suuna kõik liigutused õlavöö kaudu.

A. Käed õlgade laiuselt ette sirutatud. Käte tõstmine üles, venitades võimalikult tahapoole.

B. Käed kuklal, küünarnukid külgsuunas. Suru küünarnukid tahapoole ning üles.

Isomeetrilisi harjutusi on sobiv sooritada võimlemisredeli abil.

A. Isteasend põrandal, selg vastu võimlemisredelit, jalad risti, küünarnukid õlgade kõrgusel vastu redelit, käed moodustavad täisnurga ja haaravad vardast lagipea kõrguselt. Vardast kinni hoides lükka rindkere ettepoole, hoia mõned sekundid, siis lõdvestu. Korda!

Käe liigutajalihaseid on sobiv tugevdada isotoonilisi ja isomeetrilisi harjutusi kombineerides. Isotoonilisi harjutusi võib sooritada 1,5 kg raskustega, mis on sobivad kasutamiseks püstoli asemel, samuti ka põrandale või lae külge kinnitatud elastse kummilindi abil. Nende harjutuste sooritamisel peab käsi tõusma 45 kraadilisest asendist õla kõrgusele. Kõrgemale tõstmine pole kasulik, sest siis hakkavad tööle veel teised lihased, mille kontrollimine sihtimisel on tülikas ning põhjustab automaatika häirumist. Selleks, et vältida ebaühtlast lihaste arengut, on soovitatav teha harjutusi mõlema käega.

A. Seisa, jalad õlgade laiuselt ning tõsta käsi raskusega õla kõrgusele. Korda. Kasuta vaheldumisi mõlemat kätt. Väldi inertsit!

B. Korda sama harjutust elastse kummilindi kasutamisega. See võimaldab kasutada erinevat vastupanu. Kasutusel on samad lihased, mis raskustega harjutades. Lindi põrandale kinnitamisel arendatakse tõstmisliigutust, lakke kinnitamisel aga langetamisliigutust. Väldi inertsit kasutamist!

Isomeetrilised harjutused:

- A. Seisa võimlemisredeli juures, jalad õlgade laiuselt, käsi 45 kraadi all, rusikas varda vastas (ehk lauaserva all). Lükka ülespoole mõne sekundi kestel. Korda.
- B. Mõlemad käed võimlemisredelil (ehk kapiserval) õlgade kõrgusel, suru allapoole. Korda.

Kaelalihastel on oluline osa sihtimisel pea hoidmisel liikumatuna. Neid saab järgmiste eriharjutustega tugevdada :Seisa ehk istu. Pööra pead paremale ja seejärel vasakule, korda. Painuta pead paremale ja vasakule, korda. Painuta pead ettepoole ja seejärel tahapoole, korda.

- C. Selililamang, käed keha kõrval. Tõsta pea ette, kuni lõug toetub rinnale, Langeta pea aeglaselt. Korda.

Haarde ning randme arendamiseks kasutatakse rullikuga raskusi, mis koormavad küünarvarrelihaseid. Kõik need harjutused arendavad püstolilaskurile vajalike lihasegruppide jõudu ning vastupidavust.

Eespoolkirjeldatud harjutuste kõrval võivad püstolilaskurile kasuks tulla tennis, squash ja lauatennis. Need mängud eeldavad ning arendavad kiirust, kauguse hindamist, silma kiiret liikumist ning reflekse. Enamgi veel, võitluslikkuse tõttu on neist abi ka võistlusteks häälestamise arendamisel. Siiski on need mängud kasulikud üksnes treeningperioodil ja neid **ei või kasutada võistluste eel**.

Spetsiaalettevalmistuse juurde kuulub ka nägemisteravuse teema. Sa pead olema veendunud, et silmad on terved ning nägemine normaalne. Kui sul on kahtlusi, siis pöördu viivitamatult silmaarsti poole. Nägemispuudused korrigeeritakse prillidega, kuid on vaja meeles pidada, et laskmiseks on vaja spetsiaalseid laskuriprille. Tavalised lugemiseks, autojuhtimiseks, jms. ette nähtud prillid laskmiseks ei sobi. Laskuriprillide sobivuse kindlakstegemiseks võta silmaarsti külastades kaasa mängupüstol, et täpselt fikseerida püstolikirbu õige nägemisteravus. Kontaktläätsede kasutamine ei ole soovitatav, sest need liiguvad koos silmaliigutustega ja sellega koos muutub pidevalt ka valguse murdumine silmas. Teiseks sihtimise kestel silma pilgutamine toimub tavalisest harvemini ning see vähendab niiskust silmas ja ühtlasi kontaktläätsede optilist mõju.

Lõpuks kutsume ettevaatusele. Harjutuste sooritamisel tuleb koormusi suurendada järk-järgult ning ettevaatlikult, et mitte põhjustada vigastusi. Spetsiaalseid isotoonilisi ja isomeetrilisi harjutusi peaks alustama alles siis, kui sobiv üldise kehalise ettevalmistuse tase on juba saavutatud.

Mentaalne ettevalmistus.

Laskuril on võimalik arendada ja täiustada sooritus-tehnikat ka mentaalse harjutamise abil. On kindlaks tehtud, et motoorseid oskusi on võimalik omandada ning täiustada ka ilma rohke füüsilise harjutamiseta. Seda tüüpi treeningut on edukalt kasutatud paljude spordialade treeningus.

Mentaalne harjutamine hõlmab õpitavate ning täiustatavate liigutuste terviklikku kogumit. Kujutle end sooritamas laskmisprotsessi erinevaid osi: laskeasend, relva viimine sihtimispiirkonda, sihtimine, lasu tekkimine, järelhoidmine ning relva langetamine puhkeasendisse. Professor Gerschleri järgi eelnev liigutuste kujutlemine mõjutab liigutuste sooritamist tegelikkuses. Mentaalse soorituse kordamiste tulemusena moodustuvad motoorsed närviteed. Laskmise protsessi on võimalik kujutluses harjutamisega täiuslikkuseni välja arendada. Laskur suudab harjutamise

tulemusena jõuda perfektse sooritusena kujutluses ning niiviisi harjutamise kaudu peagi jõuda perfektse tegeliku soorituseni. Mentaalse treeningu abil saab kõrvaldada vigu sooritustehnikas, arendada lihaskoordinatsiooni ning arendada keskendumis oskust. Mentaalne treening koos kuiva treeninguga aitab arendada positiivset suhtumist. Korrektsel sooritusel keskendumise tulemusena kaldud sa harvemini sellest kõrvale ka tegeliku laskmise juures. Seevastu üksnes mõte koordineerimata liigutusest ehk näpsamisest põhjustab seda ka tegelikul sooritusel.

On oluline, et sa võtaksid seda treeninguvormi tõsiselt. Ähmane ning juhuslik arusaamine laskmise protsessist ei võimalda saavutada sisulisi motoorseid oskusi. Mida sagedamini sa sooritad teadvuses perfektse lasu kõik erinevad osad, seda suurem on sellest järgnev kasu. See meetod on efektiivne ka võistlustel seeriade vahel kasutamiseks, kui eelnenud füüsiline ja tehniline ettevalmistus on kaldumas tulpimusse.

Treening juhendamisega.

Verbaalne juhendamine toimub tavaliselt treeneri poolt. Algtasemel toimub see klubi treeneri poolt, kui aga laskuri oskused on arenenud, siis sageli jõuab ta ka teiste treenerite juurde ning lõpuks rahvusmeeskonna treenerite juurde. Treeneri lähenemine peab olema meetodiline. Ta peab olema võimeline jälgima laskuri progresseerumist, töötama mistahes raskusi valmistava osaga ning korrigeerima ilmnunud vigu. Kuid on palju laskureid, kellel ei ole regulaarselt treeneri abi kasutamiseks võimalusi ning peavad olema iseõppijad. Vajalikku informatsiooni saavad nad erialaseid raamatuid lugedes, samuti treenerite kursustelt. Isegi rahvuskoondisse jõudes on sinu treeningu ning arenemise jälgimine eelkõige sinu enese ülesanne koos professionaalse treeneri poolse juhusliku abiga. Õnneks võib raamatutest ja loengutest saada kogu vajaliku teabe sinu oskuste märgatavaks arendamiseks.

Õppimise visuaalne osa seisneb teiste laskurite tegevuse ning soorituste peenemate nüansside jälgimises. Kui kaua sihtida, kui kaua puhata laskude sooritamise vahel, laskeasendi nüansid (näiteks pea ning jalgade asetus jms.), käepideme tüübid ja iseärasused jne. Juhtivate laskurite toimimist eeskujuks võttes on see kasuks eelkõige noortele laskuritele. Arenev laskur võib rohkesti kasu saada, osaledes klubi ehk föderatsiooni poolt korraldatavatel õppustel. Ilmselt ei tohi sa pimesi kopeerida kõike, mida näed ja mis meeldib. Proovima peaks tehnikaid, mis võiksid olla sobivad just sinule. Laskurid on suured ekstsentriskud ja individuaalsed erinevused on küllaltki suured. Mis sobib ühele, ei pruugi põrmugi sobida teisele. Sinu soorituste videosalvestamine ning järgnev hoolikas ülevaatamine võib välja selgitada tehnikavigu, mis seni jäänud märkamata.

Autogeenne treening.

See treeninguvorm valmistab sind ette võistlusolukorras toimiva stressi talumiseks. Meetod on hõlpsasti õpitav ning peaaegu igalpool on võimalik seda harjutada. See võimaldab saavutada täieliku lõdvestumise ning kõrvaldada kõik negatiivsed mõtted ja nende mõju. Meeled jäävad avatuks positiivsetele hoiakutele. See on suurepärane vahend kasutamiseks vahetult enne võistluse algust. See võimaldab kõrvaldada või oluliselt vähendada lihas- ning psüühilisi pingeid ning ärevuse ja hirmu vorme. Saavutatud lõdvestus seisundis kaovad tähelepanu hajumise nähud ning seejärel sooritust alustades suudad esitada treeningutel omandatud oskusi, mille tulemusedki

on lähedal sinu tegelikele võimetele. Autogeense treeningu sooritamise ees ei ole võimalik arendada tehnilisi oskusi. Otseteed tiptulemusteni ei ole, selleks on vaja hoolsat harjutamist ning pühendumist.

Ei ole võimalik õppida raamatutest autogeense treeningu tehnikaid. Mitmesugused kursused peaksid olema kättesaadavad. Selle meetodi õppimist on soovitatav alustada kogenud arsti ehk psühholoogi juhendamisel, teatud vilumuse omandamisel saab jätkata juba iseseisvalt.

Võistlusettevalmistus.

Ülalpool kirjeldatud erinevad treeninguvormid aitavad sul valmistuda peamiseks eesmärgiks : võistluse edukaks sooritamiseks. Siiski nende treeningute käigus puudub võistlusmoment selle otseses tähenduses. Võistluse käigus ei ole sa enamasti teadlik oma konkurentide tulemustest ning miski ei kannusta sind otseselt suurematele pingutustele. Sa võitled iseendaga, välja arvatud finaali ja ümberlaskmised medalikohtadele. Usume, et võistluselementi on võimalik sisse viia ka treeningutesse.

Treening, eriti tehnikatreening hõlmab liigutuste seeriade arvukaid kordamisi, mis igakord eelnevad sihtimisele ja lasu sooritamisele. Selline kordamine muutub tüütavaks, kui tähelepanu ja huvi hakkavad nõrgenema. Treeningute kestvus peaks olema sama või suurem, kui võistlus ise ning sa pead säilitama keskendumisvõime lõpuni, et saada kasu oma pingutustest. On vaja meeles pidada, et võistlusel oled sa pingele avatud kogu pika võistlusaja kestel. Kui sa ei saa genereerida sama tüüpi pingeid treeningul, siis kannatab võistlussooritus. Laskmine tulemusel treeningutel ei ole piisav. Selline enesekontroll arendab küll sinu vastupidavust ja keskendumisvõimet, võimaldab leida midagi kasulikku ka tehnika edasiarendamiseks, kuid ei kontrolli sinu suutlikkust võistluspinge vastu pidada. Selle puudujäägi täitmiseks on võistlusettevalmistus vajalik.

Võistlustreening hõlmab lühiajalisi, pingelisi laskmisi grupis ehk üksinda. Iga seeria ajal sooritatav laskude arv on väike selleks, et säilitada täielik keskendumine. Edu sõltub perfektsest ehk sellele lähedasest seeriast ning selle tulemusena paraneb laskmise kvaliteet. Ning kõitva võistluse vaist areneb terve konkurentsi hoiakuks. Kuid selle kasulik mõju ei lõpe koos treeninguga. See meetod on kasutatav ka võistluse käigus. Sa oled keskendunud ning püüad perfektse soorituse poole. Keskendudes väheste laskude korrektsele sooritamisele, pääsed sa mööda laskurite kalduvusest tulemusi kokku arvestada, mis põhjustaks stressi edasist suurenemist.

Soovitada võiks kahte meetodit: astmeline laskmine sobib kasutamiseks üksinda harjutamise korral ning treeningmängud vähemalt kahekesi grupis harjutades.

Astmelise laskmise korral sead sa endale ülesandeks saavutada seeria astmeid, iga järgmine pisut raskemini saavutatav, kui eelmine. Näiteks vabapüstoli laskmisel võiks olla sobiv järgnevus:

1. aste 5 lasuga 46 silma
2. aste 4 lasuga 37 silma
3. aste 3 lasuga 28 silma
4. aste 2 lasuga 19 silma
5. aste 1 lasuga 10 silma

Vähemkogenud laskuri saab neid numbreid korrigeerida enda tasemele sobivaks. Põhimõtteks olgu, et eesmärk ei või olla liiga kerge, selle saavutamine eeldab tõsist keskendumist. Astmele vastava normatiivi täitmine on vajalik järgmise astme

üritamisele pääsemiseks. Tulemuse ülejääk ei kandu edasi järgmisele astmele. Kui nõutav tulemus jääb saavutamata, siis pöördud tagasi eelmisele astmele ning kui oled selle uuesti saavutanud, siis pääsed uuesti üritama eelmisel korral ebaõnnestunud astet. Kui oled kogu seeria läbi teinud, siis alustad uuesti, suurendades kõiki normatiive ühe silma võrra. Selline meetod muudab tavalise treeningu erutavaks väljakutseks ning on kasutatav ka võistluse käigus.

Treeningmängus (vaja on vähemalt kaht laskurit) töötavad laskurid paarides. Laskurid lasevad ühe lasu kaupa (olümpia kiirlaskmises ja standardpüstolis ühe seeria kaupa) ning kõrgema tulemuse saavutanu saab ühe punkti. Võrdse lasu väärtuse korral saavad punkti mõlemad. Võitja on see, kes esimesena kogub 7 punkti vähemalt kahepunktalise eduga oponenti ees (näit. 7 : 5). Võistlus jätkub kuni üks võistleja on saanud kahepunktalise edu teise ees. Nii nagu tennis järgneb teine sett ja seejärel kolmas. Tõsisel meeste tennisel selgub paremus viiest setist. See treeningumeetod võimaldab tehniliselt tasemel sooritusi küllalt pika aja kestel. Meesmehe võistluses tõuseb pingeline ning aitab sinul kohaneda võistlusatmosfääriga.

Planeerimise alused.

Saavutusspordis on lootust heade tulemuste saavutamiseks vaid neil sportlastel, kelle ettevalmistus on sihikindel ning toimub plaanipäraselt. Tipplaskuri ettevalmistuse planeerimine erineb mahu ning arvestamist vajavate detailide poolest oluliselt noore laskuri ettevalmistuse planeerimisest. Tipplaskurite ettevalmistuse planeerimist on käsitatud eraldi mahukas peatükis. Seetõttu leiate allpool mõned soovitusel noore laskuri ettevalmistuse planeerimise kohta.

Ettevalmistuse planeerimisel on määrav roll järgmistel asjaoludel :

- laskuri ettevalmistuse senine tase ja selle analüüs.
- laskuri motivatsioon, mida ta tahab saavutada
- võimalused pühendunud harjutamiseks

Planeerimisel lähtutakse laskuri ettevalmistusel juba saavutatud tasemest. Seda analüüsid selgitatakse välja laskuri tugevamad küljed, aga ka kõik vead ja nõrkused, mis vajavad parandamist. Kõik see on vaja fikseerida paberil, suusõnalised avaldused ei ole piisavad. Kõigile peaks olema mõistetav, et esinevad vead on vaja kõrvaldada nii kiiresti, kui võimalik. Kui vead jäävad laskurit segama pikema aja kestel, siis need kinnistuvad ning hiljem on vigadest vabanemine juba väga raske. Vigadest vabanemiseks ning nende vältimiseks on erinevaid meetodilisi võtteid, mida tuleks arutada koos treeneriga.

Motivatsioon tähendab laskurile eelkõige eesmärkide seadmist, mida ta tahab saavutada ning millal saavutada. Seega võib tegemist olla mitmesuguste eesmärkidega, lähemate ning kaugematega. Muidugi võivad laskuri tegevuse motiivid olla ka teistsugused, näiteks lihtsalt vaba aja sisustamine eakaaslaste seltskonnas või midagi muud. Siinkohal eeldame, et laskuril on soov saavutada häid tulemusi ning seada endale selleks sobivaid eesmärke. Oluline on, et laskur seaks endale jõukohaseid eesmärke ning kaugemate eesmärkide poole püüdlemine peab toimuma lähemate eesmärkide saavutamise kaudu. Ka ettevalmistuse planeerimisel ning eesmärkide seadmisel kehtib sama printsiip, mis on omane sportlikule treeningule üldse - kergelt raskemale, lihtsalt keerukamale, aeglaselt kiiremale. Eesmärgid võivad olla väljendatud võistlustel loodetud tulemustes, võistlustel saavutatud kohtades, võistkonda pääsemises, aga ka mingi sooritustehnika- ehk mingi muu

harjutuselemendi omandamises, eneseregulatsiooni ehk mõne mentaalse tehnika selgeksõppimises jne. Eesmärgid peavad olema samuti fikseeritud paberil, ettevalmistusplaani ning peaksid paljundatult olema laskurile nähtavad iga päev, näiteks riidekapi uksele, lauaklaasi all, esikuseinal peegli kõrval jne.

Ettevalmistusplaani on see tegevusjuhise, mille abil kavandatakse eesmärkide saavutamise. Noorele laskurile ei ole mõtet koostada plaani väga pikaks perioodiks. Mõistetavalt peab seadma jõukohaseid eesmärke aasta tähtsamateks võistlusteks, et ettevalmistusplaani kindlameelse täitmise kaudu selleni jõuda. Tõsiste eesmärkide nimel on sageli vaja millestki treeningu kasuks ka loobuda, ka seda peab plaani koostamisel arvestama.

Noorele laskurile on kõige mõistetavam nädala treeninguplaan, mis peaks kajastama treeninguajad, treeningumahud ning peamised ülesanded vastavalt perioodile. Nädalast nädalasse korduva samasuguse tegevusega kaasneb oht, et huvi väheneb, tekib tülpimus ning areng pidurdub ja hakkavad ilmema vead. Seetõttu peab planeerimisel koormusi vahetama nii, et suure koormusega nädalale järgneks väiksema koormusega nädal. Suuremahulisele tehnikatreeningule on heaks vahelduseks kehaline- ning mentaalne ettevalmistus.

Laskuri ettevalmistusega seotud andmed, analüüsid, ettevalmistusplaani ning treeningpäevikud peavad olema kiiresti kättesaadavad selleks, et vajaduse korral senine tegevus üle vaadata ning olla valmis muudatuste tegemiseks. Treeninguplaan ei ole mingi dogma, mida ei tohi muuta. Põhjendatud juhtudel tuleb seda teha, ning muudatused enne ikka koos treeneriga põhjalikult läbi arutada.

Lihtsamad abivahendid.

Laskuri ettevalmistuses on selliseid elemente, mis saavad selgeks kiiresti ega vaja hiljem täiendavat harjutamist. Sihtimine on just selline lihtne element, sest õige sihtimisviis on algajal kiiresti õpitav. Omaette probleemiks võib sihtimise juures olla aga silmateravuse õige fokuseerimine. Välise laskeasendi õppimine võtab mõnevõrra rohkem aega, kuid ei ole ka kuigi raske. Sisemine laskeasend vajab juba palju tööd selleks, et saavutada hea relva seisimine. Arusaadavalt vajab raskemini omandatavate elementide treening tunduvat rohkem tööd, kui lihtsamate elementide treening. Seetõttu on treeningu efektiivsuse suurendamiseks kasutusel mitmesugused abivahendid.

Lisaraskused. Püstolilaskuri küünarvarrele randme lähedale paigaldatava lisaraskuse kaal võib olla laskuri ettevalmistusest sõltuvalt 100 kuni 500 grammi. Lisaraskust võib kasutada vaid seisva märgi treeningul, nii hoidmisharjutustel, kuival treeningul, kui ka padruniga laskmisel. Eesmärgiks on vastupidavuse arendamine. Ilmuva märgi treeningul ei ole lisaraskuse kasutamine põhjendatud, sest lühikese aja tõttu hakkavad kohe moodustuma väärad stereotüübid relva tõstmisel ning pidurdusel üles jõudes. Ilmuva märgi treeningul peab mahu ja intensiivsuse suurendamisel piirduma korduste arvu suurendamisega ilma lisaraskusi kasutamata.

Relva hoidmine väikeses avases. Püstoli vintrauda paigutatakse pehmest traadist (et mitte vigastada vintrauda) varras. Varda ots ulatub välja ligikaudu 50 cm ning laskmisasendis hoitakse seda sobivale kõrgusele kinnitatud väikeses avas, mille läbimõõt on kolme või neljakordne traadi läbimõõt. Eesmärgiks on vältida varda puutumist avause serva vastu.

Täpp klaasil. Aknaklaasile on sobivale kõrgusele kinnitatud 5 mm läbimõõduga täpp. Jälgides täpi asendit väljas asuva püsiva eseme (maja, puu, jne) suhtes, näeb laskur oma keha kõikumisi. Mida lähemal oled täpile, seda paremini on kõikumine näha. Seda harjutust võib teha algul ilma relvata, hiljem relvaga laskmisesendis täpi alla sihtides. Eesmärgiks on parema tasakaalu saavutamine ja sisemise laskeasendi arendamine.

Tasakaalulaud. Tasakaalu arendamiseks on veel mitmeid lihtsaid abivahendeid. Üheks neist on puuplaat paksul poroloonitükil. Nii plaadi kui porolooni mõõtmed peaksid olema sellised, et plaadil saaks laskmisesendi sisse võtta. Porolooni asemel võivad olla ka sobivad vedrud. Teiseks lihtsaks vahendiks on kaks lauajuppi mõõtudega 10 x 30 cm. Mõlema alla on kruviga kinnitatud kitsas liist, mida saab seada nii piki- kui põikisuunas. Laskur asub lauakestele ning püüab saavutada püsivat tasakaalu.

LASKURI PSÜHHOLOOGILINE ETTEVALMISTUS

H.Standl "Deutsche Schützenzeitung"

Tehnilise ja üldise füüsilise ettevalmistuse kõrval on järjest suuremat tähelepanu hakatud pöörama laskuri psühholoogilisele ettevalmistusele. Õigustatult on märgatud, et laskuri "sisemine häälestus" mängib olulist osa kõrgete tulemuste saavutamisel. Üksnes psühholoogiliselt hästi ette valmistatud laskur suudab võistluspinget taluda ilma kadudeta tulemustes ning saavutada tulemusi, mis mõnel laskealal ulatuvad absoluutse maksimumini. Varasematel aastatel peeti eduka laskuri kreedoks olla füüsiliselt hästi ette valmistunud ning ning teha rohkesti tööd sooritustehnika arendamisel. Ent siis oli laskurite ettevalmistuse tase tunduvalt nõrgem, kui tänapäeval. Tõsi küll, laskespordi psühholoogiast oli juba nii mõndagi teada, kuid sellest ei räägitud meelsasti. Paljud püüdsid vaikides mööda minna kõigest sellest, mis on seotud psühholoogilise ettevalmistusega, et mitte äratada kahtlusi oma nõrkuses ja mittetäisväärtuslikkuses. Psühholoogi (keda segeli ära segati psühhiaatriga) peeti psüühiliste haiguste spetsialistiks ning püüti teda vältida.

Mitte just väga ammu peeti kõrget erutus seisundit võistlustel millekski möödapääsematuks ning sageli laskurid põhjendasid ebaedu kõrvaliste seikadega nagu et ei olnud õige päev, tulejoonel sattus ebasobiv naaber, püss ei jookse, padrunid olid kehvad jne. Vaid vähesed laskurid püüdsid välja selgitada edutu laskmise tõelisi põhjusi ja seejärel midagi radikaalset ette võtta.

Praegu me teame, et psüühilise seisundi kõrvalekaldumised mõjuvad tulemustele negatiivselt, takistades laskuri keskendumist ning vähendades relva seismist. Laskur ei ole enam olukorra peremees. Psüühilisi kõrvalekaldeid saab kõrvaldada psühholoogiliste vahenditega ja enesehüpnosis. Enesehüpnosis jagatakse autogeenseks treeninguks (lõdvestumine) ja enesesisenduseks. Autogeenne treening vähendab neuroosi (kartus seisundi) avaldumist lõdvestuse kaudu ning valmistab psüühika ja keha ette enesesisenduse vastuvõtmiseks. Nende kahe meetodi kasutamisega ei kaasne mingisuguseid negatiivseid ilminguid ning laskur saab võimaluse korraks välja lülituda, lõdvestuda ja end uuesti laadida.

Selline positiivne mõtlemine ja häälestumise viis paljudel laskuritel puudub. Seetõttu ei suuda nad saavutada nii kõrgeid tulemusi, kui neilt oodatakse nende füüsilisi ja tehnilisi omadusi ja oskusi silmas pidades. Selle saavutamiseks peab laskur kasutama oma psüühika võimalusi ja õppima mõtlema mitte negatiivselt, vaid positiivselt. Nii näiteks tuleb negatiivsetest asjadest rääkida minevikuvormis: olin pabinas, lasksin halvasti, mul ei vedanud... Ehk siis juhtudel, kui vahe tegeliku ja soovitud seisundi vahel on on liiga suur: ... ma närveerin üha vähem, ma lasen üha paremini, jään üha rahulikumaks... jne. Taolise formuleeringu puhul laskur enam ei arvesta sellega, et seisund uuesti korduks ning on täis otsustavust saavutada tulevikus paremaid tulemusi.

Kuidas seda saavutada? Kuidas saab laskur end psühholoogiliselt ette valmistada, tegeleda autogeense treeningu ja enesesisendusega selleks, et saavutada vajalik häälestus, vajalik sisemine valmisolek võistlusest osavõtuks ?

Lähtume eeldusest, et laskur on füüsiliselt ja tehniliselt hästi ette valmistatud ning saavutab häid tulemusi treeningutel. See annab temale häid võimalusi edu saavutamiseks võistlustel, kui ta on tähelepanelikult lugenud kõike eelpoolestatut ning õppinud positiivselt mõtlema.

Nagu teada, keha ja psüühika moodustavad terviku. Näiteks kurbus on “psüühika haigus”, mis häirib harmooniat ja mõjub seetõttu ka kehale. Kui tugevalt arenenud vastutustundega inimene haigestub grippi ja tunneb, et seetõttu ei ole suuteline õigeaegselt esitama tähtajalist tööd, siis ta haigus kestab kauem kui teisel, keda ei vaeva südametunnistuse piinad taolisel puhul. Sel teisel inimesel ei ole nii tugevasti arenenud vastutustunne. Niisamuti ülemäärasest maohappest põhjustatud maohaavandi tekkimine on seletatav keha ja psüühika vahelise harmoonia rikkumisena. Mitte üksnes kirurgid, vaid ka psühhoterapeudid valdavad mõjusaid vahendeid maohaavandite vastu. Siin avaldub selgesti psühholoogiliste meetodite mõju.

Ning vastupidi, haigused ja füüsilised hädad mõjutavad negatiivselt inimese psüühikat, kutsudes esile psüühilise surve, mõnikord ka alaväärsuskompleksi. Kõiki neid negatiivseid ilminguid saab likvideerida positiivse enesesisenduse abil. Meie, laskurid oleme seotud kompleksidega. Ehk on see seletatav sellega, et meie spordialal on paljud vead ja eksimused psühholoogilise päritoluga. Mõned nendest kompleksidest :

Laskur laseb igal võistlusel kaheksa. Ta teab, et varem või hiljem see kaheksa tuleb. Mida varem see tuleb, seda parem, sest kuni selleni on ta tugevasti pidurdunud. Ent siis, kui peale positiivset enesesisendust tal õnnestub praktikas tõestada, et saab ka ilma kaheksata, vabaneb ta sellest kompleksist. Lihtne, eks ole !

Laskur, kes tegelikkuses tahab relva seismist parandada, peab hoiduma püstoli käepideme kuju muutmisest. Ent need laskurid, kes eksperimenteerides teevad sageli muudatusi käepidemes ei saa olla kindlad, et saavutavad võistlustel samasuguseid tulemusi kui treeningul. Praktika kinnitab, et taoliste laskurite vähesel stabiilsusel põhjuseks on asjaolu, et laskur otsib kurja juurt käepideme ebatäiuslikkusest, mõtlemata sellele, et ei ole olemas ideaalset konstruktsiooni, mis ise laseb.

Ühele laskurile tundub, et märgid on liiga kõrgel, teisele, et liiga madalal. Mõnikord on kehv valgustus, teinekord segab tuul, tihtilugu on halbades laskudes süüdi hoopis naaberlaskur. Olge ettevaatlik ! Sellised arusaamad võivad hõlpsasti kompleksiks muutuda. Laskur kinnitab iseendale: “..alati, kui märgid on kõrgel, saan halva tulemuse ..” See ongi juba kompleks. Ja mõnevõrra kõrgemal asuvate märkidega lasketiirus ta ei saavutagi häid tulemusi. Probleemi põhjus jääb välja selgitamata. Enamgi veel - juba varakult on võetud hoiak, et põhjus seisneb selles, et märgid olid liiga kõrgel. Analoogne on olukord ka teistel juhtudel. “Selles lasketiirus ma ei saa lasta, siin ei ole ma kunagi saanud häid tulemusi”. Nii räägib laskur, kes on kompleksi mõju all “Padrun ei jookse” püüab teine laskur õigustada oma kehva tulemust.

Taolist kompleksi kujunemist saab vältida siis, kui laskur peab probleemi põhjustajaks iseennast ega püüa kehva tulemust seletada kõrvaliste asjaoludega. Õige

sisemine häälestus on edu pant ning lisab laskurile enesekindlust, mis välistab nii võidu- kui kaotusekartuse.

Peatugem kartusetundel. Kartlik (liiga ettevaatlik) inimene ei vabane kartusetundest, kui ta ise peab end kartlikuks. Ta jääb alati negatiivse enesesisenduse mõju alla. Kartus on teatud ebakindluse tulemus, kahtlus iseenese võimetes. See kutsub esile kontrollile allumatu erutuse, mis väljendub jäsemete värinas. Sellisel juhul laskur ei peaks üritama iga hinna eest seda maha suruda, vaid kindlaks teha, millest see tuleb. Kui ta jõuab järeltulele, et kartusetunne on põhjendamatu, siis ta suudab selle kõrvaldada positiivse mõtlemise abil. Tugeva kartusetunde korral laskur ei peaks end veenma, et see on juba möödas. Siis see oleks ilmne vale. Õigem oleks häälestuda sellele, et iga võistlusega närveerimine üha väheneb. Seega kartusetunne on vaja eemaldada järk-järgult. Pole vaja valesid, et üritada vabaneda seisundist milles viibid.

On teada, et sageli kasvab kartlikust lapsest julge inimene. Osaliselt selline muudatus toimub teadvustamatult, mõnikord on selleks vaja aga kasutada positiivset enesesisendust.

Edu spordis vähendab samuti ebakindlust ja lisab julgust. Negatiivse mõtlemise näide on laskur, kes pelgab, ebaedu võistlustel. Ta kahtleb oma võimetes ja häälestab end pessimistlikult. Kuitahes tugev "väline" tahe jääb alati alla sisemisele kahtlusele. Kui laskur asub lasku sooritama ja mingil põhjusel hakkab kahtlema heas tulemuses, siis aitab teda tahtmine tingimata kümnesse tabada. Kahtlused teevad teda otsustamisvõimetuks ning segavad keskendumist. Taolisel puhul on õigem otsekohe laskmine katkestada, teha väike paus ning seejärel alustada uuesti. Kui ta nii ei toimi, siis tähendab see, et ta nõustub laskma halva lasu ega peaks imestama, kui saab kaheksa või koguni veel halvema tabamuse. Sellisest laskurist ei tule kunagi tippmeest, sest kõige muu kõrval ei ole temas piisavalt võitlejahinge ning jõudu ennast ületada. Seetõttu : ära kunagi kõhkle!

Negatiivselt võib mõjuda ka laskuri auahnus., näiteks kui ta juba enne võistlust kujutab end võitjana autasustamispejdestaalil. See võidutahtest põhjustatud auahnus paneb teda unustama peamist - kõike, millele on vaja pöörata tähelepanu laskmise ajal, et selleks, et saavutada kõrget tulemust, mis vastaks tema heale vormile. Mitte kunagi ei maksa endale sisendada : "Ma võidan, igal juhul.." See häirib positiivset enesesisendust. Õigem on enesele öelda : " Olen hoolega treeninud, mu tulemused kasvavad pidevalt, mul ei ole kartuseraasugi, sooritan lasu lasu järel, pöörates tähelepanu sooritustehnikale ja vastavalt häälestudes hea tulemuse saavutamisele. Taoline häälestus on õige ja võimaldab laskuril saavutada soovitud edu. Optimism ning terve auahnus aitavad laskuril saavutada soovitud tulemusi.

Neil, kes peab end "maailmameistriks" treeningtulemuste alusel, puudub nähtavasti täielikult hädavajalik sisemine võistlushäälestus. Oma muinasjutulisi treeningtulemusi püüavad need laskurid kramplikult korrata ka võistlustel. Kui see neil ei õnnestu, siis vangutavad iga lasu järel pead ja kiruvad saatust. Unistused sensatsioonilise tulemuse saavutamisest hakkavad aegamööda kaduma. Kuna sellised laskurid loodavad rohkem imele selle asemel, et pöörata tähelepanu kõige olulisemale, siis nad tavaliselt ei saavuta võistlustel edu. Soovitus neile laskureile: olge enese suhtes hoopis kriitilisemad !

Kui laskmine ei lähe hästi, siis laskur loomulikult peab midagi tõsiselt ette võtma. Igal halval lasul on oma põhjus. Et seda välja selgitada, peab laskur relva käest ära panema, lõdvestuma ja mõtlema. Kui tal õnnestub leida halva laskmise põhjus, siis saab enesesisenduse kaudu luua uuesti vajalik sisemine häälestus ja jätkata laskmist. Üksnes nii on võimalik vältida edasist tagajärje langust.

Enesesisendus soodustab alateadvuses sihikindlust. Kui sportlane püüdleb võidu poole kõigi oma meeltega, siis koos sellega keskenduvad kogu tema tegevus ja tunded ning sageli õnnestub saavutada seatud eesmärk. Näiteks püstitas laskur isikliku rekordi tugevakoosseisulisel rahvusvahelisel võistlusel. Tema ettevalmistus lubas tal loota head tulemust, kuid ta ületas oodatud taset tänu oma alateadvuses vallandunud sihikindlusele. See sihikindlus arenes kogu aeg tänu sellele, et laskur tõi endale positiivseid näiteid ning püüdis vabaneda negatiivsetest mõtetest. Õhtul võis ta endale öelda lihtsalt ja selgelt: "mul oli edukas päev"

Iga sportlane püüab saavutada oma eesmärgi. Kuid kas see saab tegelikkuseks või jääbki üksnes unistuseks, sõltub teistest faktoritest. Üks neist on töövõime. Treening arendab teadvust. Treenitakse mitte ainult lihaseid, vaid ka mõtlemist (aju), millest sõltuvad tulemused. Suure treeningumahu korral saavutatakse häid tulemusi tingimusel et treening oli õigesti üles ehitatud. Võistlustulemus positiivse emotsionaalse faktorina on eredam, kui treeningule kulutatud pingutused. Tehtud ettevalmistustöö tavaliselt ununeb kiiresti, kuid võistlussaavutuse taustal meenub ka kogu eelnenud töö. Seetõttu ei ole mõistlik sõita seniste saavutuste seljas, vaid on vaja nii hästi kui võimalik harjutada, mis tagab uute tulemuste saavutamise. Aeg-ajalt peab laskur endale ette kujutama, kuidas ta tegutseb eelseisvatel võistlustel. Ta peab olema rahulik, tahtekindel, keskendunud, oma suutlikkuses veendunud ning arutlev. Oleks väärt end ette kujutada võitjana ehk ebaõnnestujana. Mõttes tuleb kujutleda end võistlemas, samuti võimalikke häireid korralduses, relvariket, jms, mis võib põhjustada sunnitud vaheaega ehk isegi katkestamist. Selline võistlussituatsiooni kujutamine mõttes võtab maha kartuse ootamatute olukordade ees. Kui laskur on nendeks valmistunud, siis võimalikud ootamatused ehk vaheajad ei häiri teda, sest ta on nendeks valmistunud ja võtab kõike seda rahulikult. Niisiis laskur kogub enesekindlust võimalike situatsioonide kujutlemise kaudu ja ühtlasi väldib juhuslikke vigu.

Mistahes liigutuse kujutlemine kutsub esile selle liigutuse. Kui näiteks laskur sihtimise ajal mõtleb, et käsi ei seisa, siis see võibki kohe juhtuda. Professor Gerschler on öelnud: "Liigutuse mõttelise sooritamise kvaliteet mõjutab selle tegelikku sooritamist. Seetõttu kui laskur keskendunult mõtleb sellest, kuidas sooritada hea lask, siis ta sageli seda ka tegelikult teeb.

Näiteks ilmuvale märgile laskmises hooletu ning vähese keskendumisega sooritatud kujutlus relva ülesviimisest põhjustab seda, et laskur tõstab kätt relvaga ebaühtlaselt ja ebatäpselt ning patustab ka päästmisega. Laskur peab endas välja arendama keskendumisvõime, tahtejõu ning soorituse mõttelise ettekujutluse oskuse.

Ümbritsev keskkond mängib otsustavat osa inimese enesetunde ja käitumise juures. Kiitused, edu ning ülendused avaldavad positiivset mõju. Ebaedu, üleviimised töökohal ning rahulolematuse, terviseprobleemid jms. mõjuvad aga negatiivselt. Positiivse mõju korral tunneb inimene rõõmsat erutust ja tuju tõuseb, negatiivse mõju

korral aga ükskõiksust, kurbust ja surutust. Kuid see negatiivne avaldab negatiivset mõju ka laskmise tulemustele. Sportlane, kes on ümbritseva keskkonna tugeva negatiivse mõju all peab ajutiselt katkestama treeningud ning üldse mitte osalema mitte mingisugustel võistlustel. Hea treener või treeneri abiline peab ise võtma vastu otsuse mitte lubada sellist sportlast võistlema. Ikka selleks, et sportlast säästa suuremast psüühika traumast.. Laskuril tuleks teha vaheaeg ning alles peale negatiivsete mõjude möödumist jätkata treeninguid ja osaleda ka võistlustel.

Ümbritseva keskkonna mõjude hulka kuulub ka tööalane karjäär , sealhulgas tööalane rahuldatus. Kui noorel inimesel ei õnnestu saavutada soovitud eesmärki või kui ta ei leia oma tööst rahuldust, hakkab ta sageli tegelema spordiga ja mõnikord saavutab ka häid tulemusi. Vastasel korral füüsiliselt vähearenenud ja kohmakad inimesed mattuvad oma elukutsesse ning lahustuvad selles, sest nad ei ole suutelised saavutama edu spordis, ehkki tahaks. Ainult väga vähestel õnnestub saavutada maksimaalseid tulemusi nii kutsetöös kui ka spordis. Paljud harrastavad laskesporti ja üritavad sellega täiendada oma ametialast tegevust. Mõned lihtsalt ajaviiteks, teised kohusetundest, kolmandad sportliku kuulsuse eesmärgil. Laskmisega ei peaks tegelema ülemäärase auahnuse korral. Ent kui laskur tahab saavutada edu, peab ta suhtuma ettevalmistusse tõsiselt. Laskur peab esitama endale sellised nõudmised, mille täitmiseks ta on suuteline. Igal laskuril peab kogunema isiklik kogemus. Psühholoogilised üleelamised ja kogemused on väärtuslikud vaid nende jaoks, kes on need ise üle elanud. Neid ei saa edasi anda. Hiina vanasõna ütleb : “..Üks päev üleelamusi maksab rohkem, kui tuhat sõna.”. Ebaedu peab karastama sportlast. Tõepoolest, ebaedu stimuleerib tulemuste kasvu, kui seda vaadata kui ebaedu. Ebaeduks ei saa lugeda kõrge tulemusega saadud kaotust, kui võitja oli veelgi parem.

Unetuse korral aitab autogeenne treening. Selle juures tuleb püüda täieliku psüühilise eraldatuse ja füüsilise lõdvestuse poole. Laskur peab kujutama endale, et ta magab ja on täielikult lõdvestunud. Näiline lõdvestumine põhjustab ebaedu. Voodis täieliku lõdvestuse juures peab tunduma, et keha justkui valgub laiali külgsuunas ja täidab kogu voodi. Istudes saab lühikese autogeense sisenduse sooritada seeriatega vahel ehk laskmise (asendite) vaheaegadel. Selleks on vaja sisse võtta mugav isteesend, täielikult lõdvestuda ning häälestuda korrektsele sooritusele järgmises seerias. Sageli kuuleme, et laskurid, nagu ka mõne teise spordiala esindajad, kannavad kaasas talismani. Muidugi oleks parem, kui sportlane ei sisendaks endale, et talisman toob talle õnne, vaid pööraks tähelepanu sellele, et korralikult häälestuda võistlusele ja sooritada see tehniliselt eeskujulikul tasemel. Kord aga sportlasele meeldib talisman, ei tohi see mingil juhul olla mingi elav olend, sest seda ei saa alati kaasa võtta. Laskur ei pea vältima publikut. Vastupidi, ta peab püüdma publikuga sisse seada kontakti. Laskur, kes tunneb end lasketiirus üksildasena ja mahajäetuna ning ei ole võimeline üksi oma probleemidega ja toime tulema, peab panema relva käest ja veidi vestlema treeneri ehk tuttavatega. Tihtilugu aitab, kui pilk kuhugi mujale ümber lülitada, et pinge maha võtta. Taolisel puhul tunneb laskur peagi end vabamalt ja hakkab saavutama seda, mida enne ei suutnud kogu püüdlikkusele vaatamata.

Keskendumine on õpitav. Selleks mõned harjutused :

1. Kahe-kolme sekundi kestel mõelda keskendunult mingile esemele, vältides kõiki häirivaid mõtteid. See ei ole lihtsalt kogu tähelepanu keskendumine antud esemele : lambile, naelale, lehele, kivile, sihikusälgule, kirbule, sõrmeküünele jne. Mõttele ka värvile, vormile, suurusele, sellele, milleks see on vajalik. Kahe kuu pärast

saad seda harjutust pikendada nelja- ,mõne aja pärast 5 –6 sekundini. Vaid vähesed sportlased suudavad täielikult keskenduda ühele ainsale esemele. Regulaarse harjutamise tulemusena on aasta pärast keskendumisvõime niivõrd arenenud, et laskur suudab täpselt sihtida ilma kõrvaliste mõteteta.

1. Algul tuleb meelde jätta kuuekohaline, seejärel kaheksakohaline ja kümnekohaline number.. Seejärel korrata seda minuti pärast, kümne minuti pärast , tunni pärast jne. See harjutus aitab arendada keskendumisvõimet.
2. Vaata valget seina ja kujuta endale, et see on must. Kui laskuril õnnestub valget seina tajuda mustana, siis on tal suurepärase keskendumisoskus ja eeskujulik kujutlusvõime .

Neile, kes harjutavad joogasüsteemis, ei tundu need harjutused eriti rasked.

Saksa psühholoog Höllriegel, kes on palju aastaid töötanud Saksamaa Suursaatkonnas Tokios , kirjutab oma raamatus “Dzen vibulaskmiskunstis” oma kohtumistest jaapani vibulaskmistuusadega. Dzen – see on buddism, jooga eriharu ja koosneb autogeensetest treeningust, enesesisendusest ja religioosset tseremooniast. Höllriegel oli üks vähesid eurooplasi, kes sai võimaluse külastada Dzen-buddismi seanssi. Ta nägi, kuidas jaapani vibutuus laskis hämaras ruumis ja suletud silmadega teise noolega esimese löhki. Laskur kasutas **kogu oma kehaga** kujuteldavasse punkti sihtimiseks mitu minutit, kogu ettevalmistus D LASKURI PSÜHHOOLGILINE ETTEVALMISTUS en süsteemis võttis aga ligi tunni. Kui ta tundis, et aeg lasu sooritamiseks on saanud, vabastas ta vibunööri, andes “temale” loa lasu sooritamiseks. Jaapanlased ei ütle: “ma lasen”, vaid “tema laseb”. “Tema” - see on luba lasuks, mille annab alateadvus, kuid lasuhetk ei ole veel kätte jõudnud. Meie nimetame seda ebateadlikuks lasuks. See määratlus peaks eelkõige aitama neid laskureid, kellel on raskusi lasu sooritamiselega. Ühes Baieri tipplaskurite treeninglaagris tein eksperimendiolümpia kiirlaskmise laskuritega. Seadsin eesmärgiks hinnata laskurite lihastundlikkust ja kujutlusvõimet. Pärast proovilaskude sooritamist seoti laskuritel silmad ja nad pidid sooritama 8-sekundilise seeria seisvale seadeldisele. See test ei andnud kõigi laskurite osas positiivseid tulemusi, ehkki neid liigutusi kordasid laskurid paljude aastate kestel. Ajal, kui ühed laskurid tabasid maapinda 5 m. märkide ees ehk märkide kõrval, demonstreerisid teised suurepäraselt lihasmälu, tabades õigele kõrgusele ning õigesti hinnates vahemaid märkide vahel. Nemad sihtisid kogu kehaga nagu jaapani vibukütid, kusjuures juba proovilaskude ajal täpsustasid hoolega asendit märkide suhtes. See aitas neid ka pimesi laskmisel, sest esimese lasuga tabasid nad ka esimest märki.

Halva lihastunnetuse korral kõik liigutused toimuvad üksnes aju dikteerimisel. Hea lihastunnetuse korral toimub see automaatselt alateadvuse kontrolli all. Hea lihastunnetusega laskuritele tundus märklehtede grupp sellisena nagu see tegelikult on, samal ajal, kui teised kujutasid seda kaks korda laiemana ja lasksid oma lasud 5 m. viimasest märgist. Teisel ja kolmandal katsel olid tulemused veidike paremad. See lubab oletada, et püüdliku ja tõsise treeningu korral on lihastunnetust võimalik arendada suure täpsuseni mitte ainult staatilistel, vaid ka dünaamilistel harjutustel. Laskur, kes omab head lihastunnetust, ei väsi kiiresti ning saab paremini hakkama keerukate ülesannetega.

Hea lihastunnetus osutab positiivset psühholoogilist mõju: laskuril tekib enesekindlus ning kaob kartus ja ebakindlus. Sagedane käepideme haarde kohendamine mitte

ainult annab tunnistust laskuri ebakindlusest, vaid ka takistab lihastunnetuse saavutamist.

Füüsilist ja tehnilist valmisolekut on võimalik saavutada teatud liigutustekultuuri tulemusena. Ja vastupidi, psühholoogilist valmisolekut suudavad saavutada vaid need laskurid, kes täieliku keskendumisega ning tahtepingutusega tegelevad autogeense treeningu ja enesesisendusega. Ent iga inimene on eriline ja mistahes meetodit peab kasutama individuaalselt. Mis sobib ühele, ei pruugi sobida teisele. Tähtis on vaid positiivne mõtteviis ja häälestus.

Autogeense treeningu ja enesesisendusega on kõige parem alustada enne uinumist ehk kohe pärast ärkamist. Enne uinumist on harjutamine kõige efektiivsem, sest sel juhul on positiivseid mõjutusi võimalik "transformeerida" alateadvusse. Ent ka ärkamise järgne aeg on igati sobiv. Siis on eeliseks, et välja puhanud organism on vastuvõtlikum, kui õhtul. Need ongi individuaalse sobivuse näited.

Lõpetuseks võib öelda: laskma peab nii, et saavutada häid tulemusi. Kuid see ei olegi nii lihtne. Täpse laskmise kunsti on vaja õppida hoolsalt ja süsteemselt, nagu näiteks auto juhtimist, masinakirja või tennisemängu. Seetõttu on möödapääsematu leida selle jaoks aega, mille kestel on vaja täiustada lasketehnikat, tegelda üldise kehalise ettevalmistusega ning psühholoogilise ettevalmistusega.

Laskuri psühholoogiline ettevalmistus omab järjest suuremat tähtsust ning üha enam muutub laskevõistlus psühholoogiliseks jõukatsumiseks.

PÜSSIALAD JA LASKEASENDID

Rahvusvahelise laskesportiföderatsiooni ISSF (International Shooting Sport Federation), mille liige on ka Eesti Laskurliit, võistlusprogrammi kohaselt toimuvad püssialadel võistlused kolmel erineval distantsil.

Õhupüssist laskmine toimub 10 m distantsil siselasketiirus püstiasendist. Meestele on võistluskavas 60 lasku (kohalikel võistlustel mõnikord ka 40 lasku) ning naistele 40 lasku. Võistluslaskude ees on laskuril võimalik kasutada proovilaske, mille arvu ei piirarata.

Väikekaliibrilisest (kal. 5,6 mm ääretulepadrun) püssist laskmine toimub 50 m distantsil ning võistlusalasid võib liigitada kahta rühma: lamadeslaskmine ning kolmest asendist laskmine. Rahvusvahelises võistlusprogrammis on nii meestele kui naistele kavas 60 lasku lamades. Kolmest asendist laskmine toimub järjekorras lamades, püsti ja põlvelt. Naistel on võistluskavas kokku 60 võistluslasku, 20 igast asendist, meestel kokku 120 võistluslasku, seega 40 lasku igast asendist. Kohalikel võistlustel ning noortevõistlustel võib võistlusprogramm olla ka väiksem.

Täiskaliibrilisest (kaliiber ületab 5,6 mm, kesktulepadrun) püssist laskmine toimub 300 m distantsil ning lastakse samuti lamades ning kolmest asendist.

Lamadesasend on kõige soodsam heade tulemuste saavutamiseks. Suur toetuspind ning madalal asuv raskuskese võimaldavad sellist asendi stabiilsust, kus relv püsib peaaegu liikumatuna. Probleeme tekib sellest, et asend, sihtimine ja lask ei toimu täiesti ühetaoliselt. Lamadesasend on algajaile ja harrastajaile peaaegu ideaalne. Nad jõuavad peagi, ilma suure ajakulu ning treeningumahuta, tunnetada edu saavutamise tunnet kümnesse tabamisel. Meisterlikkuse saavutamine eeldab siiski rohkete harjutamist. Algaja laskur ei märka ning ei teadvusta endale kõiki võimalikke vigu ning vajab rohkesti keskendumist ja kannatlikku harjutamist enne kõrgete tulemusteni jõudmist.

Laskuri keha lamab vabalt püssi taga, moodustades ligikaudu 20 kraadise nurga laskmissuunaga võrreldes. Keharaskus on relva kandva vasaku käe ettesirutuse tõttu veidi vasakul küljel. Jalad on mõõdukalt laiail ja lõdvestatud, paremat jalga võib põlvest kergelt kõverdatuna veidi ettepoole nihutada, mis vähendab koormust kõhule. Püssirihm ning vasak käsi on need, mis võtavad vastu püssi raskuse. Küünarvarre ja aluse vaheline nurk ei või olla väiksem, kui 30 kraadi. Vasaku käe küünarnukk on peaaegu otse püssi all ehk sellest veidi vasakul. Nii saavutatakse hea, tasakaalustatud kolmnurk loomulikus, pingestamata asendis. Kui vasakut küünarvart suruda liiga kaugele paremale, siis õlavars ning õlg pingestuvad. Tulemuseks on valu ning ebakindel laskeasend. Tabamuspildi nihkumine seeria kestel võib olla põhjustatud küünarnuki nihkumisest. See peab olema kogu aeg liikumatult samas kohas. Vasakus käes on laskmiskinnas, mis toetub edasise libisemise vältimiseks püssirihma kinnituse vastu, sõrmed on vabalt, ega puuduta püssilaadi.

Püssirihm koos küünarvarre ja õlavarrega moodustab kolmnurga, mis kannab püssi raskust. Ilma selleta püsiks püss laskmiskasendis vaid lihasingutuse abil. Püssirihma seades peab laskur jälgima, et pulsilöögid ei kanduks rihma kaudu õlavarrelt püssile.

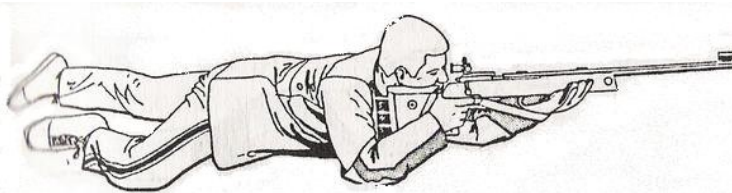
Kui püssirihm libiseb laskmise käigus õlavarrel allapoole, siis asend muutub ebakindlaks ja vajub madalaks. Selleks, et jääda võistlusmäärustaga lubatu piiresse, asetatakse rihm õlavarrelihasest pisut ülespoole. Laskuri käsivarre pikkusest sõltub, kuhu kinnitatakse rihm püssi külge. Rihma pikkus seatakse selliseks, et oleks võimalik relva sihtimispiirkonnas hoida kindlalt ja ilma lihaspingeta. Kui rihm on liiga pikk, siis asend on ebakindel ning püss ei tule õigesti õlga. Kui liiga lühike, siis surub see õlga tagasi ning takistab vereringet. Tulemuseks on selged pulsilöögid, valu vasakus käes ja õlas.

On laskureid, kes ei pööra vajalikku tähelepanu parema õla asendile. Parem õlg ei tohi olla üles tõstetud, vaid peab olema vaba ja pingestamata. Parem küünarnukk ei või toetuda maha liiga keha lähedal, siis kohe tõuseb õlg. Küünarnukk asetatakse maha vabalt piisavalt kaugemale, nii et püssikaba toetuks otse õlga. Parem käsi ei tohi suruda püssi külgsuunas ning hoiab laekaelast kinni vaid päästmise eesmärgil. Haardetugevus sõltub päästiku tüübist, päästikusurveest ning päästmistehnikast. Raskema päästiku korral on haare ka tugevam. Tähtis on, et haardetugevus püsiks ühesugusena kogu laskmise kestel. Ranne on sirgena küünarvarre loomulikuks jätkuks. Nimetissõrm ei puuduta püssilaadi. Pöidla asendil ei ole suurt tähtsust. Pea on otse ning sundimatus asendis. Laskur peab nägema mugavalt otse läbi dioptriava keskkoha.

Enne laskmise algust peab kontrollima laskeasendi õigsust. Laskur suleb asendit võttes silmad ja seab end mugavaks. Silmade avamisel peab püssikirp olema suunatud märklehe sihtimispiirkonda. Kui see nii ei ole, siis tuleb teha muudatusi. Suurema kõrgusesuunalise paranduse saab teha rihmaga, suurema külgsuunalise muudatuse saab keha nihutamisega. Tähtis on, et kogu keha tuleb uude asendisse. Üksnes käsivarre nihutamine ei ole piisav, selle tulemuseks võib olla tagajärje halvenemine. Väikesi muudatusi saab teha hingamisega, kui see ei ole piisav, siis õlaraua reguleerimise ning vasaku küünarnuki nihutamisega. Kontrollida on vaja enne iga lasu sooritamist, sest lasu sooritamine, tabamuse vaatamine ja laadimine muudavad veidi laskeasendit. Kui asend ei ole kohendamiste järel ikkagi sobiv, siis laskur peab asendist üles tõusma ning alustama asendi võtmist uuesti.

Laskeasend on õige, kui lasu sooritamise järel püssiraud teeb vaid väikese hüppe üles ning kohe jõuab tagasi algasendisse. Nii peab toimuma iga lasu järel, siis on asend õige. Kui aga rauasuu viskub ebakorrapäraselt, siis laskur ei ole veel saavutanud sobivat asendit. Põhjuseks võib olla, et püss on õlas liiga nõrgalt või ebahühtlaselt, rihm liiga pingul, parema käe või põse surve püssilaele.

Pika võistluse laskmine ilma vahepeal puhkamata ei ole mõistlik ning on vaevalt võimalik. Vaheajal ei pea muutma põhiasendit. Ka vasaku küünarnuki asetust ei tohi muuta. Küünarnukile puhkuse andmiseks langetatakse püssikaba maha või liigutada seda tagasisuunas, parema õlavarre alla, koormates maha toetuvat paremat kätt ja õlga. Siis vasak küünarvars on üsna vertikaalselt püssi all ja lihased lõdvestuvad. Asendist hoopiski välja tulla võib üksnes siis, kui on võimalik veel lasta proovilaske. Teine võimalus puhkamiseks on õlast võetud püssi toetamine põlvakotile, säilitades samal ajal vasaku käe küünarnuki asetuse.



Püstiasend. See on kõige raskem laskeasend. Väikesest toetuspinnast ning kõrgelasuvast raskuskeskmest tulenevalt kõiguvad keha ning relv märgatavalt. Arenenud päästmistehnika kõrval vajab püstiasend tasakaalustatud püssi- ning kehavalitsemist. Püssi kaalu tasakaalustamiseks kallutab laskur ülakeha pisut tahapoole ning koos sellega nihkub puus veidi ettepoole. Nii saadakse tugi vasakule küünarnukile. Laskuri keha ning jäsemete proportsioonidest sõltub, kui palju puus peab ette nihkuma ning kui palju ülakeha on vaja tagasi kallutada. Naiste luustiku ehitus (laiad puusad) soodustab püstiasendit.

Vasak küünarnukk surutakse tihedalt vastu puusa. Relva raskust kannab siis vasak jalg ning lihaste pingestamiseks ei ole vajadust. Püssi seismise seisukohalt on eriti tähtis, et vasaku käsivarre lihased oleksid täiesti pingestamata.

Jalad on asetatud maha ligikaudu õlgade laiuselt ehk veidi vähem. Laiem harkseis põhjustab reielihaste pingestumist, kitsas asend suurendab keha kõikumist ning raskendab tasakaalus püsimist. Keharaskus on jagatud võrdselt mõlemale jalale. Hüppeliigesed on kogu püstiasendi kõige ebapüsivam koht. Seetõttu toetatakse neid sobivate laskurisaabastega.

Pea asend on oluline tasakaalu kontrollimiseks, see on parim siis, kui pea on otse ja sisekõrvad on samal kõrgusel. Laskur ei või kallutada pead püssi järgi, vaid püss tuuakse pea juurde. Vajaduse korral kallutatakse selleks püssi, mida on vaja arvestada paranduste tegemisel. Eeldame, et kallutamine toimub alati ühtemoodi. Õlad on pingestamata.

Püstiasendis on samuti väga tähtis, et püss oleks korralikult õlas. Kuna õlgade joon on püssilaega peaaegu samasuunaline, siis on raske asetada püssikaba kindlalt õla ehk sellest algavate rinnalihaste vastu, sest tugipind ei ole piisavalt suur. Siin aitab vaid parema õla vähene kergitamine, et oleks võimalik leida sobiv koht püssikabale. Kui püss ei toetu korralikult õlga, siis võib hõlpsasti tulla kaugeid tabamusi, peamiselt vasakule üles. Paremat käsivart tõstetakse küünarvarrest sedavõrd, et püssi õlaraua kaar toetub tihedalt õlalihase vastu. Nii saavutatud püssi seismine on tähtsam, kui kergest lihaspingestusest tulenev kahju.

Parem käsi hoiab laekaelast kinni tihedalt ning ühetugevuselt iga lasu ajal. Sõrmed on loomulik, veidi kõverdunud asendis ümber püssilae kaela ning tõmbavad relva kaba vastu õlga. Pöial toetub täiesti vabalt püssilae vastu. Ranne on loomulikul viisil sirge, nimetissõrm ei puuduta püssilaadi.

Kogu püstiasendi õnnestumine sõltub eelkõige vasaku käe asendist. See mõjutab püssi seismist, laskeasendi kõrgust ning seega laskuri kogu keha asendit. Kätt ning sõrmi on võimalik hoida mitmel erineval viisil. Kindla laskeasendi kujundamisel on vaja arvesse võtta järgmised asjaolud:

1. küllaldane kõrgus:
 - kõrguse määrab püssi toetumine käele. Valida on toetumine peapesale, sõrmenukkidele, sõrmede vahele ja sõrmeotstele.
2. parim võimalik püssi seismine käelihaseid pingestamata:
 - laskeasendis saab püssi piisavalt hästi seisma vaid eeldusel, et püssi kaalu kannab luustik lihaseid ja sidemeid koormamata.
3. pingestamata käevarrelihased ja lihasepingevalude vältimine

- käsivarrelihased ei või hoida ega toetada relva, need peavad olema täiesti vabad. Seda on võimalik saavutada peopesa pööramisega laskmissuunda. Keha suunas pööratud peopesa tähendab õlavarrelihaste pingestumist. Püssilae toetamine käele kõõluseid koormates ei ole eesmärgiks, sest see põhjustab valu ning keskendumine nõrgeneb.

Kui kasutatakse käetuge (vabapüss), siis püss on kõrgemal, selgroog on sirgem ning kogu laskeasend on püstisem. Käetugi on vaja seada nii, et sellest on võimalik hoida kinni ilma lihaseid ning kõõluseid pingestamata. Ebaõige on hoida käetoest tugevasti kinni. Nii pingestuvad vasaku käe lihased ning asendit ei saa kunagi täiesti stabiilseks. Käetoe variante on erinevaid ning laskur peaks valima nende hulgast endala sobiva.

Jahimeeste vanasõna kohaselt “vintraud tulistab ja püssilaad tabab”. See peab paika eriti püstiasendi korral. Otsustav on püssilae pikkus. Lae valimisel peab arvesse võtma järgmist:

1. Mida lühem on püssilaad, seda lähemal kehale on raskuskese ning seda lihtsam on tasakaalustamine. Püss püsib suhteliselt hästi paigal.
2. Kui püssilaad on pikem, siis parema käe abil saadakse hea õlgatõmme ning ehkki asend tervikuna ei ole nii stabiilne (raskuskeskme eespool paiknemise tõttu), siis tugevam asend korvab selle puuduse.

Lahendamist vajab keha ning jäsemete mõõtmatega sobiva kompromissi leidmine. Seda tuleks alustada lühimast laepikkusest, mida saab püssile seada. Sellel baasil võetakse sisse laskeasend. Siis, kui ülakeha, pea, jalad, vasak käsi on saanud ühte süsteemi ning asend stabiilseks, tehakse peenemad reguleerimised. Parema käe sõrmed, mis haaravad ümber püssilae kaela, tõmbavad püssi kergelt tagasisuunas, st õlga. Käsivarre pikkusest sõltuvalt on piisav kabaraua nihutamine tagasisuunas 1-2 cm. Püssi raskuskese ei või minna ka liiga ette. Teadlik ning tugev püssi õlgatõmbamine põhjustab ebakindlust püssi seismisel ning lasu sooritamise hetkel.

Püssilae kõrgusel ei ole erilist tähtsust. Põsk peab toetuma laele küljelt, ega koorma seda ülevalt. Lisaraskuse kasutamine on lubatud vabapüssil ja see parandab laskeasendi stabiilsust. Mida raskem on relva suudmepool, seda aeglasemad on selle liikumised. Siiski on vaja leida õige raskus ning sellele õige kinnituskoht. See ei ole kerge ning sõltub laskurist ning tema kehaehitusest. On vaja meeles pidada, et püssi raskuskeset ei või seada liiga kaugele kehast, sest siis ei ole võimalik tasakaalustada kõikumisi.

Püstiasendi sissevõtmisel asetatakse kõigepealt püssikaba hoolikalt vastu õlga ning hoitakse parema käe abil tihedalt õlas, millega välditakse püssikaba kohalt ära liikumist. Seejärel asetatakse vasak küünarnukk tugevasti puusale ning tehakse vajalikud vähemad seaded. Asendi suunakontroll tehakse taas kinnisilmi, lõdvestatud lihastega. Silmade avamise järel toimuvad vajadusel suuremad parandused jalgade nihutamisega. Peenemaid muudatusi saab teha küünarnukiasendit puusal nihutades ehk paremat jalga veidi pöörates. Vertikaalsuunalisi muudatusi võimaldavad õlaraua reguleerimine, jalgade haara-asendi muutmine, vasaku käe ehk käetoe nihutamine, käetoe kõrguse reguleerimine ning vasaku käe asendi muutmine. Laskeasendi sissevõtmisel on vaja meeles pidada, et püss peab sihtimise alguses olema suunatud veidi märklehe mustast südamikust kõrgemale. Relva raskuse toimele keha veidi vajub ning kirp asetub südamiku suhtes õigesti.

Pingestamata püstiasendis väikekaliibrilise püssi rauasuu viskub lasu ajal üles niivõrd, et sihtimisseedmed on suunatud märklehest kõrgemale. Laskuri jaoks on tähtis järgida seda sihtimisprotsessi lõpposana ning veenduda, et rauasuu tuleks tagasi endisse asendisse. Kui püss viskub kõrvale, siis on viga sageli selles, et parem käsi surub liigselt püssilaadi või et püssilaest hoitakse liiga kramplikult. Ka püstiasendis on väga tähtis kujundada välja harjumus jälgida relva liikumisi paari sekundi kestel pärast lasku.



Põlvetasend. Eeskujulikult tasakaalustatud põlvetasendis püsib püssiraud liikumatult paigal. Tulemused on vaid paari silma võrra nõrgemad, kui lamadesasendist. Vähe harjutanud laskuril on raske püsida põlvetasendis kogu võistluse kestel. Jalg, säärel ja tuharad hakkavad valutama, tähelepanu nõrgeneb ja laskur kaugeneb keskendumisest. Harjutamise tulemusena need häired mööduvad eeldusel, et laskeasend on õigesti omandatud.

Laskuri ülakeha on veidi ettepoole kummardunud nii, et keharaskus jaguneb kolmele tugipunktile, milleks on vasak jalg. Parempõlv ja parem jalg. Õlad ripuvad vabalt ning pingestamatult, moodustades selgroo suhtes T- tähe samuti nagu lamadesasendis. Selgroog on veidi kõverdatud, kuid lihasingestuseta. Rind on pööratud üsna märklehe suunas. Nii saab ülakeha ning parema õla paremini relva taha. See on eriti tähtis asendi stabiilsuse, õlgavõtu ning lasu tekkimise seisukohalt. Vasak labajalg on ligikaudu 45 kraadi võrra pööratud laskmissuunast paremale. Väheharjutamise korral ilmnevad püssi külgliikumised, suurema pööramise korral aga tekib sääres ja põlves valu. Püssi raskust kannab nagu lamadesasendis küünarvarre, õlavarre ning püssirihma poolt moodustatud kolmnurk, mis toetub põlvele sääre vertikaalses asendis püsides. Säär ei või kalduda külgsuunas, sest siis pingestuksid reie, õlavarre ning vasaku õla lihased ning tulemuseks oleks püssiraua lugematud liikumised.

Parem jalg toetub hüppeliigese kohal põlvekotile ning saapanina on tihedalt aluse vastas, saapakand vastu parempoolset istmikuluud. Saapatald peab olema jäik ning põlvekott peab olema tugev, nii et selle kuju ei muutuks laskmise kestel. Põlvekott peab olema laskurile sobiv. Paremat põlve ei või painutada liiga kaugemale küljele. Siis asendi raskuskese nihkub liiga ette ja vasak jalg väsib kiiresti. Iga laskur peab endale leidma sobiva nurga parema jala pööramiseks. Kui tugipunktid on üksteisele liiga lähedal, põhjustab see külgsuunalisi liikumisi.

Vasak küünarnukk toetub põlvekedra pealsele tasasele pinnale nii, et terav luutipp on pisut üle põlve ning toetumine toimub laiema, sileda pinnaga. Vasak küünarvars on nagu vasaku reie pikenduseks.

Püssirihma kinnitamine on põlveltasendis põhimõtteliselt sama kui lamades. Rihm kinnitatakse lamadesasendiga võrreldes tavaliselt 3 – 4 cm võrra tahapoole, sest käsivars on mõnevõrra püstisemas asendis. Kui rihm on liiga pikk, siis tekib ebakindlustunne ja laskur on sunnitud püssi hoidma lihasingestuse abil. Kui aga rihm on liiga lühike, siis see põhjustab valu ning relvasuu liikumine toimub järskude nõksatustena.

Parem õlg ja käsivars mängivad põlveltasendis äärmiselt olulist osa. Püss peab õlga ulatuma ilma lihasingestuseta ning üksnes lõdvestunult rippuva parema käe raskuse mõjul. Parema käe kolm sõrme hoiavad kinni laekaelast. Põlveltasendi paljud vead algavad parema küünarnuki tõstmisega kaasnevast õlavarre lihaste pingestumisest. Laskur peab asendis istuma lõdvestunult, jälgides eriti parema käe ning õla lõdvestunud seisundit. Pea hoitakse otse, loomulikus asendis ning silma kaugus dioptersihikust on 5-8 cm. Kuna parem õlg ripub lõdvestatuna, siis õlaraud vajab seadmist sellele vastavalt. Põlveltasendi kõrguse määravad pea asend koos käsivarre pikkusega. Kui pead hakatakse allapoole painutama või sihtima “läbi kulmukarvade”, siis on asend liiga madal. Seda saab muuta rihma pikkuse reguleerimisega, rihma on vaja lühendada ja sellega vasakut kätt tuua tahapoole.

Enne asendi viimistlemist tuleb teha asendikontroll suletud silmadega, lõdvestades lihased. Vertikaalsuunalisi muudatusi saab teha õlarauga reguleerimisega ning vasaku käe ehk vasaku jala nihutamiseega ettepoole või tahapoole. Suurte külgsuunaliste muudatuste tegemiseks tõustakse üles, nihutatakse põlvekotti ja muudatakse jalgade asendit. Vaid nii saab pingevaba laskeasendi. Väiksemad muudatused saab teha vasaku küünarnuki nihutamisega, sest põlve suur tugipind võimaldab seda. Selliste väikeste muudatuste abil saab alati kohaneda erinevate võistluspaikade iseärasustega. Kui kangekaelselt ning sageli mõtlematult kapselduda kodutiirus sobiva asendi pisisjasjadesse, siis rasketes tingimustes ei ole loota keskpärasest paremaid tulemusi.

Põlveltasendist laskmisel on vaja võimaluste piires püsida kogu võistluse kestel samas asendis. See tähendab, et vasakut kätt, mis toetub põlvele, ei liigutata asendist ära. Laskuri vaevuste kergendamiseks võib pika laskmise käigus siiski püssi õlast võttes seada püstisemasse asendisse, toetades seda õlarauga parema jala reiele. Keharaskuse mõjul parema jala verevarustus häirub ning jalg kangestub. Kui siis paremat kätt appi võttes ning end veidi kergitades saavad koed verd piisavalt, siis võivad jalas tekkida pisted ning valu. Keskendunud laskmine muutub võimatuks.

Sellisel juhul aitab vaid üks võte: tuleb võtta vaheaeg, tõusta üles, liigutada jalga ning seejärel alustada kõike uuesti.

Nii nagu lamades- ja püstiasendis, on ka põlvetasendis oluline jälgida püssi ülesviset lasu ajal. See peab toimuma alati ühtmoodi ning püss peab tulema tagasi sihtimispiirkonda. Kui püss teeb mingeid sik-sak liikumisi, siis peab arvama, et asendis on midagi pinget all. Tuleb kontrollida rihma pinget, ka õlga ei või püssi tõmmata liiga tugevasti.

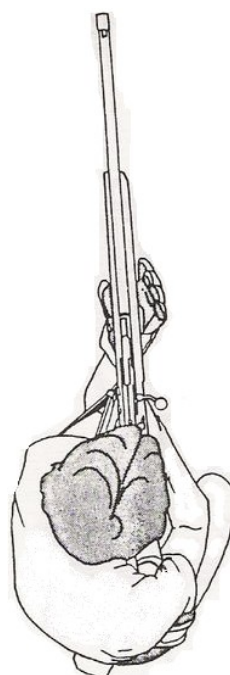
Kõigi siiani käsitletud tegevuste lõpptulemus on lask. Järjekorda asetatuna peaks laskuri tegevus olema järgmine:

- asendi sissevõtmine;
- asendi kontrollimine;
- sügav hingamine;
- suuna kontrollimine kinnisilmi;
- tuule jälgimine;
- sihtimispildi kontroll;
- lihaste kontrollimine;
- püssi seisma jäämine;
- sihtimistäpsustus;
- päästmine;
- järelhoidmine;
- relva langetamine;
- analüüs.



Seda loetelu on võimalik jätkata ja täiendada. Ennekõike tuleb arvesse võtta vajalikud psühholoogilised toimingud. See on aga nii lai valdkond, et seda siinkohal ei saa käsitada. Laskuri ettevalmistuses ei ole õigete laskeasendite omandamine veel edu garantiiks, vaid ainult selle aluseks. Võistlustel saavutatakse häid tulemusi vaid siis, kui on oskuslikult ühendatud järgmised tegevused:

- hea ettevalmistusplaan;
- õige valmistumine võistluseks;
- autogeenne treening;
- mentaalne ettevalmistus;
- enesesisendused.



PÜSTOLIST LASKMINE

Püstolis laskmise kõige lihtsamaks vormiks on laskmine seisvasse märki. Võistlus-määrustega laskmiseks antav aeg on piisav selleks, et kiirustamata sooritada kõik laskmiseks vajalikud toimingud: võtta sisse laskeasend, suunata relv märklehele, saavutada sihtimispiirkonnas õige sihtimispilt ning seda säilitades jõuda lasuni.

Laskeasendi mõiste on märksa laiem, kui üksnes lasu toimumise ajaks saavutatud asend. Tuleb eristada kolme erinevat mõistet.

Puhkeasendis - on laskur enne laskmise algust ning laskude sooritamise vahel. Valmisolekuasend - on see, kus laskur teeb viimaseid ettevalmistusi soorituseks, kontrollib asendi õigsust ning sobitab haardetugevuse optimaalseks. Jalgade asetus on sama, mis laskmiasendis.

Laskmiasend - järgneb valmisolekuasendile. See on asend, milles on hõlbus sooritada vajalikul määral häid laske. See asend peab olema püsiv ning soodustama sihtimist. Asend peab olema ka ratsionaalne, et võistlusolukorras väsimuse tõttu ei toimuks muudatusi närvi- ja lihastegevuses. Jalad on ligikaudu õlgade laiuselt ning põlved normaalselt sirged. Jalataldade keskosa läbiv sirgjoon on laskmisjoonega võrreldes pööratud ligikaudu 15 – 25 kraadi võrra paremale (paremakäelisel laskuril, vasakukäelisel vastupidi). Keharaskus jaguneb ühtlaselt mõlemale jalale. Keha on vabalt sirge, üksnes puusast veidi nihutatud märgi suunas, mis võimaldab ülekeha kerge tagasikallutuse püstoli raskuse tasakaalustamiseks. Õlad on lõdvestatud ning pingestamata. Valmisolekuasendist laskmiasendisse siirdumiseks sirutatakse relva hoidev käsi välja ette-üles suunas. Sellega venitatakse riitusesemed ning käe alumised lihased sobivasse asendisse nii, et need ei hakkaks kätt alla tirima. Seejärel käsi relvaga laskub lihasepingeid vältides märklehe kõrgusele. Käsi on küünarliigesest sirge ning ranne fikseeritud. Vasak käsi võib olla taskus, vöökohal ehk toetuda reiele. Pea on otse ning pööratud laskmissuunda. Laskmiasendi suund peab olema selline, et relv oleks kinnisilmi suunatud märklehe keskele. Vajadusel tuleb selleks jalgade asendit nihutada. Asendi muutmisel tuleb selle õigsust kinnisilmi uuesti kontrollida.

Haare. Relva kättevõtmine on kaheosaline tegevus - kõigepealt leitakse püstoli käepidemele käes sobiv koht ning seejärel pingutuvad sõrmed ümber käepideme. Relva haaramisel kasutatakse vaid teise käe abi. Haardetugevus ei pea olema selline, et vajaks tugevat lihasingestust, kuid peab olema piisav selleks, et relv ei pääseks käes liikuma. Haarde kontrollimiseks sirutatakse käsi relvaga välja laskmiasendisse, sest vaid siis on võimalik märgata vigu. Haarde juures on oluline relva käepideme sobivus. Korrekse haarde korral on sihtimisseadmed omavahel õiges asendis – kirp on sälgus. Väga oluline komponent haarde juures on veel randme fikseerimine. Selle elemendi õppimine võib vajada palju aega. Randme fikseerimise probleemile on paljud laskurid leidnud lahenduse pöidla pingestamise abil. Pöial surutakse mõõduka tugevusega vastu käepideme külge suunaga alla-paremale ja ranne fikseerub. Oluline on, et pöidlasurve oleks ühesugune ning ei põhjustaks kirbu liikumist sälgus suhtes. Varasematel aastatel peeti sellist meetodit ebakorrektselt, nüüd aga on seda meetodit soovitatud erinevates laskespordiõpikutes.

Hingamine. Laskuri elundid vajavad tegutsemiseks hapnikku ning hingamisel on veel teisigi tähendusi - sügav, õlgade langetamisega kaasnev väljahingamine lõdvestab ning hingamispeatus aeglustab pulssi. Laskur peab seda arvestades õppima ratsionaalselt hingama. Puhkeasendis ning valmistumisasendis toimub normaalne hingamine, haarde kontrollimise ning ette-üles venitus-sirutuse ajal toimub tugev sissehingamine, relva langetamisel märklehele vaba väljahingamine ning sihtimise täpsustamise ajal kuni lasu sooritamiseni on hingamine peatatud.

Sihtimine. See on toiming, millega kirp, sihikusälk ning sihtimispiirkond märklehel asetatakse ühele sirgjoonele. Aeglasel laskmisel kasutatakse sihtimispiirkonnana peamiselt kaht meetodit. Märklehe musta südamiku alaserva sihtimispiirkonnana kasutades võib esineda mitmeid probleeme. Seetõttu on soovitatav kasutada valget piirkonda allpool musta südamikku, seega siis mõnevõrra suuremat valget vahet sihtimiseseadmete ning musta südamiku vahel. Lihtsam on hoida silmateravust sihtimiseseadmetel, piirkond on selge ja rahulik, piirkond ei ole ka liiga täpselt määratav, mis hõlbustab korrektset päästmist. Sihtimisel mängib olulist rolli sihtimiseseadmete sobivus, noorel laskuril ei tohiks need olla liiga väikesed.

Sihtimine toimub mitmeosalise protsessina. Venitus-sirutuse järel relv langetatakse rahulikult märklehe ülaosa kohale, siis toimub eelpäästiku vajutamine, nägemisteravus fokuserub kirebule, hingamine peatub. Teise etapina laskub relv sihtimispiirkonnast veidi allapoole ja seejärel tõuseb sihtimispiirkonda ning peatub seal. Toimub automaatne sihtimisildi kontroll ning kui aju jääb sellega rahule, siis toimub lask.

Järelsihtimine e. järelhoidmine. See on sihtimisprotsessi loomulik ning hädavajalik osa ning siin eraldi nimetatud vaid selle tähtsuse rõhutamiseks. Relva tagasilööki põhjustab relva ning sihtimiseseadmete järsu liikumise. Laskur peab jätkuvalt jälgima, et sihtimiseseadmed peatudes käituvad õigesti. Ideaalne on, kui sihtjoon püsib õigena ka tagasilöögi ajal. Kui ranne on fikseeritud, siis käsi kerkib tagasilöögi ajal veidi vaid õlaliigesest ning relv tuleb tagasi sihtimispiirkonda. Kui see nii ei ole, siis on laskuril põhjust hakata uurima oma laskeasendit, haaret ning päästmist.

Päästmine. Eelpäästikuga püstoli korral toimub päästmine kahes osas :

1. Eelpäästiku vajutamine, kui käsi relvaga on laskunud märklehe ülaosa kõrgusele ning on saavutatud päästikutunnetus. Eelpäästiku vajutamise järel peatatakse hingamine ning püütakse saavutada õige sihtimisilt.
2. Vähehaaval lisatakse survet päästikule nii, et toimub lask. See toimub nii, et õige sihtimisilt on ärritajaks, mis käivitab automaatse refleksiina päästesõrme töö. Toimub vaid nimetissõrme liikumine selliselt, et relv jääb liikumatuks.

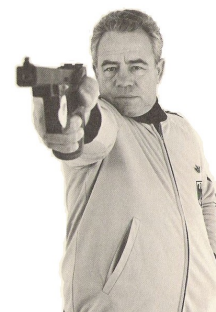
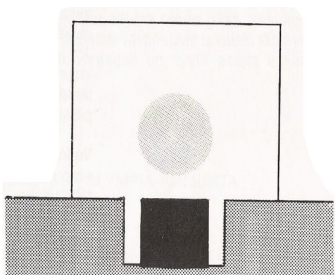
Laskuril peab välja kujunema täpne tunnetus selle kohta, millise jõuga töötab päästmissõrm, et saavutada lask. Kui see jõud jääb väheseks, siis lask ei tule õigel hetkel, kui jõud on liiga suur, siis relva liikumine toimub hõlpsasti. Kui lask ei tule sobival ajal, siis on vaja vabastada päästik, puhata, ning alustada sooritust uuesti.

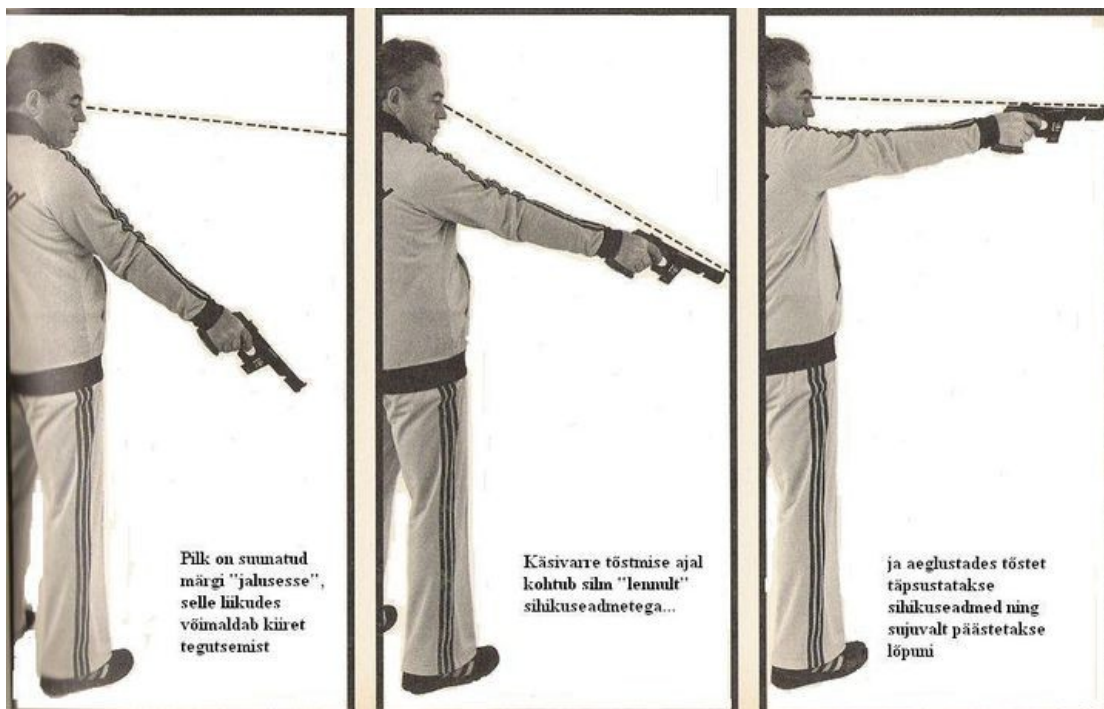
Lasu programmi sooritamine. Enne programmiga alustamist peavad olema tehtud kõik ettevalmistavad toimingud. Abivahendid on paigutatud lauale, padrunid on sellises karbis, kus nende arvu jälgimine on hõlbustatud. Püstol on juba laetud.

1. Puhkeasendi viimane osa on lõdvestumine. Õlad ja käed ripuvad vabalt ja kogu keha on pingestamata. Relva käepidet pigistatakse vaid niivõrd, et haare püsiks paigal. Lõdvestumist võib hõlbustada paari sügava hingetõmbega. Silmad on

suunatud kuhugi kaugusesse ning mitte erksale taustale. Mõtted rahustatakse ning suunatakse eelseisvale sooritusele. On vaja meeles pidada, et keskendumine õnnestub vaid siis, kui laskur suudab lõdvestuda. Sellele on vaja pöörata tähelepanu. Õlgade lõdvestamine kajastab ka üldist lõdvestumist.

2. Asutakse valmistumisasendisse. Esimeseks toiminguks on haarde sobitamine. Vasaku käega võetakse püstol kinni eestpoolt päästikukaitset ning asetatakse hoolikalt paremasse kämblasse pöidla ja päästesõrme vahele. Sõrmed haaravad kergelt ümber käepideme. Päästesõrm asetatakse õigele kohale päästikul. Järgneb lõplik lõdvestumine ning soorituseks keskendumine. Kiiresti kontrollitakse, et kehas ei ole ülemääraseid pingeid. Kõik kõrvalised mõtted tõrjutakse peast ning keskendutakse mentaalsele sooritusele. Haaret täpsustatakse ning lisatakse veidi haardetugevust. Relv viiakse rahulikult, kuid jõuliselt ette-üles, samaaegselt sügavalt sisse hingates. Seejärel langetatakse relv märklehe ülaosa kõrgusele, samal ajal kergelt ja vabalt välja hingates.
3. Nüüd on laskur laskmiasendis ja tunnetab, kas kõik on korras. Kui nii, siis sooritatakse päästikule vajutamise esimene osa, eelpäästik. Sihtimisele siirdudes on kõigepealt vaja viia kirp sätku, seejärel püstol laskub märklehe alumise osa kohale ja sealt vahetult sihtimispiirkonda, kus toimub peatus ning sünnib sihtimispilt. Liigutused toimuvad harjunud rütmis otsustavalt, kuid rahulikult. Kirp püsib sälgus kogu selle aja kestel. Püstoli peatudes sihtimisrajoonis toimub alateadvuses sihtimispildi kontroll ja kui pilt on piisavalt hea, siis toimub lask. Lasu järel säilib asend muutmatuna veel mõne sekundi kestel ja nimetissõrm jääb päästikule survet lisama. Pilg jälgib hoolega sihtimisseadmeid, et märgata sihtimispildis tekkinud võimalikke muudatusi. See kõik toimub automaatselt ilma teadliku kavatsuseta. Mälus registreeritakse vaid muudatused sihtimispildis. Kui sihtimispilt ei ole piisavalt hea, siis toimub kerge hingamine, püstol liigub märklehe ülaosa kõrgusele ning alustatakse uuesti kõike varasemat korrates. Kui ka teisel korral ei õnnestu saavutada head sihtimispilti, siis pöörduetakse puhkeasendisse ja alustatakse programmi peagi uuesti.
4. Kui lasu sooritamine õnnestub, siis järgneb puhkeasendi sissevõtmine. Käsi lastakse alla, sooritatakse ventileerivad sisse-väljahingamised ning lõdvestatakse kõik lihased. Järgneb lasu analüüsimine. Selleks vaadatakse pikksilmast tabamuse ligikaudne asukoht. Hea lasu järel ei kulutata palju aega analüüsiks ja tabamuse vaatlemiseks pikksilmaga, vaid jätkatakse võimalikult ladusalt. Ka keskendumisele ei kulutata aega, vaid tehakse mentaalne sooritus, mis peaks sellisel juhul olema üsna hõlbus ning alustatakse uut sooritust. Ebapuhta soorituse järel katkeb laskmisrütm ning sooritus püütakse unustada. Siis tuleb kasuks väikese vaheaja pidamine ja mentaalselt puhta soorituse tegemine. Kui tegemist on korduva paha veaga, siis on põhjust relv käest ära panna ja võimaluse korral istuda või koguni laskekohalt lahkuda. Järgmist lasku alustatakse mõne aja pärast täiesti algusest, hoolika keskendumise tänse mentaalse sooritusega jne.

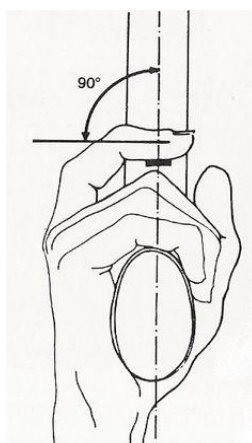




Pilk on suunatud märgi "jalusesse", selle liikudes võimaldab kiiret tegutsemist

Käsi varre tõstmise ajal kohtub silm "lemmilt" sihkuseadmetega...

ja aeglustades tõstet täpsustatakse sihkuseadmed ning sujuvalt päästetakse lõpmi



Päästesõrme asend päästikul



1. Venitus-sirutus
2. Tõstekontroll
3. "Valmis" asend

LIIKUVA MÄRGI ALAD

Liikuva märgi aladest on tänapäeval rahvusvaheliste võistluste programmis laskmine kahest relvaliigist:

- väikekaliibrilisest püssist: 50 m distant sil “Jooksev metsliga“ kahe võistlusalaga
- õhupüssist 10 m distant sil liikuv märk samuti kahe võistlusalaga.

30 lasku aeglaselt liikuva märgile ning 30 lasku kiirelt liikuva märgile, kokku 60 lasku on kummalgi distant sil üks võistlusala ning segajooksud 40 lasku kummalgi distant sil teine võistlusala.

Need võistlusalad kuuluvad nii maailma- kui ka Euroopa meistrivõistluste programmi. Liikuva märgi laskmine on üks tehniliselt keerukamaid alasid laskesportis. Suur hulk soorituselemente lühikese aja kestel (reageerimine märgi väljumisele, püssi palgessevõtmine, märgiga kaasaliikumine, sihtimine ja päästmine) nõuavad laskurilt väga head koordinatsiooni ning sooritustehnika omandamist kuni automatiseerumiseni. Vastasel korral võib vaid ühe soorituselemendi ebaõige, ehk mitteõigeaegne sooritamine nurjata kogu lasu soorituse. Ehkki sellel alal on tehniline ettevalmistus selleks aluseks, millele tugineb kõrgete tulemuste saavutamine, on laskuri aasta ettevalmistuse erinevates tsüklites ka ülesanded erinevad.

Heade tulemuste saavutamise eelduseks on korralik laskeasend. Selle õppimiseks on vaja toimida järgmiselt :

1. Võta laskekohal sisse vaba ja loomulik asend nii, et jalgade vahekaugus on 30 – 40 cm. Liiga suur jalgade vahekaugus põhjustab kontrollimatuid järske liigutusi, liiga kitsas aga põhjustab tasakaaluhäireid.
2. Tee proovisihtimine laskesuunas. Püss peab olema suunatud märgi jooksuava keskele ilma eriti pingutamata. Kui see nii ei ole, siis on vaja nihutada jalgade asendit.
3. Kontrolli uuesti asendit, tehes kehapöördeid vasakule ja paremale märgi jooksuava piire mõnevõrra ületades. Kui kuhugipoole pööramine on raskendatud, siis proovi seda kohendada jalgade nihutamisega.
4. Kui oled leidnud sobiva laskeasendi, siis säilita see kogu seeria kestel. Kõik laskmise käigus vajalik varustus peab olema lauale paigutatud nii, et on kättesaadav ilma jalgade asendit muutmata.

Valmisolekuasendis peab püssikaba toetuma puusale allpool püksirihma ning püssi sihtimisasendisse tõstmine peab toimuma ilma üleliigsete liigutusteta. Püssikaba peab liikuma kõige otsemat teed pidi õlga. Vasak käsi peab püssilaadi hoides säilitama vajaliku kõrguse kogu sihtimise kestel. Tähelepanu peab olema suunatud jooksuava sellele poolele, kust märk on tulemas, kuid lihaseid ei või ülemäära pingestada.

Sihtimine. Kui sihtmärk nähtavale ilmub, võib püssi tõsta valmisolekuasendist sihtimisasendisse. See tõstmisliigutus peab olema kiire, kuid sujuv ja kontrollitud. Sihtmärgi jälgimine algab üheaegselt püssi tõstmisega palge ning püssi veetakse kogu aeg sihtmärgiga kaasa. Parema käsi hoiab püssi korralikult õlas, kuid laekaelast ei või hoida nii kõvasti, et see takistaks päästesõrme tööd. Püssilaad on õlas ühtemoodi tihedalt iga lasu ajal. Vasak käsi kannab püssi ning hoiab püssilaest kinni suhteliselt nõrgalt.

Sihtmärgi jälgimine toimub ülakeha pööramisega jalgade ning puusade abil. Selleks, et see liigutus oleks hea, peab keha raskuskese paiknema otse toetuspunkti keskme kohal. Jalalihased on lõdvestatud, põlvi ei suruta tagasisuunas. Vööjoonest kõrgemal olev kehaosa ning käed koos relvaga moodustavad kindla terviku, mida ei või muuta märgi jälgimise kestel. Eriti tähtis on, et sihtmärgi jälgimiseks ei pöörataks püssi käte abil vaid keha pööramine toimub nii, et kogu ülakeha, käed ning püss säilitavad oma seisundi muutumatult ning käed ei või seda mõjutada. Üksnes väikesed täpsustused kõrguses ja suunas tehakse käte abil.

Püssikaba toetub õlalihase ja rinnalihase vahele ning põsk saab normaalselt toetuda püssilaele. Pea asendit muutmata peavad sihtimisseadmed olema selgesti ja normaalselt nähtavad, ilma varjuta optilises sihikus. Silm peab asuma otse sihiku telgjoonel, 6 – 8 cm. kaugusel. Sihiku tüübist sõltumata, hoitakse mõlemad silmad lahti. Eelarvamus, et teist silma kinni pigistades on parem sihtida, ei ole põhjendatud. Probleem võib tekkida ainult siis, kui paremakäelisel laskuril on juhtivaks silmaks vasak ja vastupidi. Siis võib tekkida olukord, kus mõlema silma lahtihoidmisega on raskusi. Sellisel juhul on õigem teine silm kinni katta ja mitte seda vägisi kinni hoida.

Liikuva märgi laskmisel on oluline, et vaade keskendub sihtpunkti. Märgi ilmumisel püüab silm kinni sihtpunkti ja püsib seal kogu märgi jooksu ajal. Kui püssi liikumine vastab märgi liikumisele ning sihik paikneb sihtimispiirkonnas õigesti, siis ajukeskusest tuleb automaatselt käsk päästesõrmele lasu sooritamiseks. Selle impulsi realiseerimine ilma viivitusega on liikuva märgi laskmisel üks tähtsamaid asju. Kui lask on toimunud, siis jälgi sihtmärki kuni selle varjumiseni.

Selleks et sooritada täpne lask, peab sõrm päästikut hästi tunnetama. Sõrm ei või puudutada püssilaadi ega päästikukaitset ning on päästikul esimese liigesega. Juba veel jämeda sihtimise faasis saavutab sõrm surve päästikule vähemalt 50% ulatuses. Kui silm annab märku lasu sooritamiseks, peaks veel vajalik lisatav surve päästikule olema nii väike, kui võimalik. Siis väheneb halva lasu sooritamise risk märgatavalt. Märksa sagedamini, kui sihtimisvigade tõttu on halvad lasud halva päästmise tulemus.

Ettevalmistusperioodi esimeses osas peab laskur arendama sooritustehnikat, eelkõige üksikelementide kaupa ning siis elemente paarikaupa ühendades. Laskuri reageerimisaeg märgi ilmumisele varje tagant peab harjutamise tulemusena kujunema stabiilseks piirides 0,2 – 0,3 sek olenemata laskude arvust. See avaldab otsest mõju kogu järgnevale tegevusele. Kui laskur “magab maha” märgi ilmumise, siis kogu järgnev tegevus muutub kiirustamiseks, et üldse jõuaks lasu sooritada. Liigutused muutuvad ebatäpseks ja tulemus sellele vastavaks. Püssi tõstmine tuleb tingimata seostada õlgavõtmisega ning põse asetamisega kohale. Nende kolme elemendi sooritamiseks on optimaalne ajakulu 0,5 – 0,6 sekundit. Arvestades ka reageerimisaega, on märk jõudnud kiire jooksu korral liikuda juba kolmandiku oma liikumistest. Kui võtta arvesse, et lasu peaks sooritama meetri võrra enne märgi varjumist, siis sihtimiseks ja päästmiseks jääb aega orienteeruvalt 1,5 sekundit. See näitab ilmekalt, et püssi tõstmine, palgessevõtmine ja kaasavedamine märgi kiireks leidmiseks on äärmiselt olulised elemendid, millest suuresti sõltub lasu kvaliteet.

Algul harjutatakse palgessevõtmist ja kaasavedamist ilma päästmiseta, hiljem lisandub päästmine. Kui kaasavedamine muutub sujuvaks ning horisontaalseks, on

aeg kaasavedamise pikkust vähendada. Mida lühem on kaasavedamine, seda vähem on laskuril võimalik eksida.

Sihtimine on soorituselementide reas oluline ning selle juurde tuleks asuda siis, kui esimesed elemendid - palgessevõtmine ja kaasavedamine on juba piisavalt läbi töötatud. Päästmist võib harjutada algul eraldi seisvale, seejärel koos püssi kaasavedamisega liikuvale märgile.

Kõigi soorituselementide harjutamist tervikuna võib teha nii kuiva treeninguna kui ka padruniga laskmisena. Soovitatav on enamasti harjutada ilma padrunita, padrun püssirauas avaldab laskurile siiski mõningat psühholoogilist mõju. Padruniga laskmise korral on soovitatav lasta tihedusele, st. ilma tabamuste väärtust ja suunda näitamata. See loob laskurile soodsama olukorra keskendumiseks tehniliselt õigele sooritusele.

Ettevalmistusperioodi esimesel poolel ei ole vaja seada eesmärgiks tulemuse saavutamist, kuid oskuste omandamise kontrollimiseks võib aeg-ajalt lasta mõne kontrollseeria. Suhe aeglase ning kiire seeria harjutamise vahel peaks olema sellel perioodil 2 : 1 aeglase kasuks. Käe seismise arendamiseks on otstarbekas harjutada relva hoidmist liikumatul sihtpunktil, aga ka laskmist seisvasse märki ilma aega arvestamata ja ka püssi palgessevõtmisega ning lasule kulutatud aja fikseerimisega.

Ettevalmistusperioodi teine osa ei välista üksikelementide ja nende kombinatsioonide täiustamist, kuid peamiseks tegevussuunaks peab saama terviksoorituse arendamine aktsendiga korrektsele sooritustehnikale. Sealjuures on laskmisel soovitatav vahelduvalt kasutada tabamuste näitamist ning tihedusele laskmist. Aeglaselt liikuva märgi kuiva treeningu juures on vaja pöörata erilist tähelepanu sellele, et sooritus tuleks juba liikumisava esimesel poolel. Selleks on vaja :

1. Välja arendada kiire reaktsioon märgi väljumisele varje tagant.
2. Kiirendada püssi tõstmist ühes õlgavõtmise ja põse toetamisega püssilaele.
3. Lühendada kaasavedamise maad.
4. Lisada forsseeritult survet päästikule.
5. Luua tagavararuum juhuks, kui mingil põhjusel lask poolel liikumismaal ei ole veel tulnud.
6. Vältida psühholoogilist mõju märgi lähenemisel varjele ning olla valmis lasuks ka siis, kui püss ei ole sihtimispiirkonnas.
7. Valmistuda kiire jooksu laskmiseks.

Võistlusperioodil jätkub sooritustehnika täiustamine, kuid suur osa treeninguajast on pühendatud tulemusele laskmisele 10 kuni 40 lasuni. Aeglase laskmise treeningu ülesehitus on samasugune nagu eelmisel perioodil, jätkates erinevate taktikaliste variantide omandamist. Suhe aeglase ning kiire jooksu treeningu vahel on 1 : 2 või isegi 1 : 3 .

ÜLEVAADE JAHILASKEALADEST

Jahilaskmises on kasutusel kaks laskeviisi: kaevikrada ning kaarrada. Need on teineteisest põhimõtteliselt täiesti erinevad ning erinev on ka lasketehnika ning kasutatavad relvad ja padrunid.

Jahilaskmise aladeks tähtsamatel suurvõistlustel on Trap (kaevikrada) , Duubel Trap (paarislasud kaevikrajal) ja Skeet (kaarrada).

LASKEMOON

Padrunid - spetsifikatsioon

Padrunid mida kasutatakse ISSF võistlustel peavad vastama alljärgnevale spetsifikatsioonile:

-pärist lasu sooritamist ei tohi padrunikesta pikkus ületada 70 mm.;

-haavilaeng ei tohi ületada 24,5 grammi;

-haavlid peavad olema ainult sfäärilise kujuga;

-haavlid peavad olema valmistatud seatinast, tinasulamist või alternatiivsest materjalist, mis on kooskõlastatud ISSF-ga;

-haavlite diameeter ei tohi ületada 2,6 mm;

-haavlid võivad olla kaetud muu (teise) materjaliga;

-musta (suitsuga) püssirohuga laetud, trasseerivate laengutega, süttivad või muud spetsiaalset tüüpi padrunite kasutamine on keelatud.

Hajutav efekt

Padruni sisemisi muudatusi, nagu komponentide vastupidine laadimine, ristuv toimimisviis jmt, mis annavad ekstra või spetsiaalset hajutamise efekti, kasutamine on keelatud.

JAHILASKEALADE PROGRAMMID

Programm iga ala harjutuseks on alljärgnev:

Ala / Harjutus	Märkide arv	
	Mehed - individuaalselt	Naised – individuaalselt
Trap (kaevikrada) (seeriad à 25 märki)	125 + finaal	75 + finaal
Skeet (seeriad à 25 märki)	125 + finaal	75 + finaal
Duubel Trap (seeriad à 50 märki)	150 + finaal	
Duubel Trap (seeriad à 40 märki)	-----	120

SEERIAE LÄBIVIIMINE KAEVIKRAJA (TRAP) VÕISTLUSTEL

Laskegrupi liikmed koos küllaldase laskemoonaga ja kogu seeria laskmiseks vajaliku varustusega võtavad igaüks kohad sisse väljaku laskekohtadel, vastavalt tulemuste kaardil olevale järjekorrale (vaata: ISSF reegel 6.3.19.5).

Kuues laskur peab võtma koha sisse selleks märgitud alal laskekoha nr 1 taga, olles valmis sealt liikuma laskekohale nr 1 kohe kui esimene laskur on sooritanud oma lasu korrapärasele märgile ja selle lasu tulemus on teada.

Kui kõik ettevalmistavad tegevused on sooritatud (kontrollitud nimed, numbrid, abikohtunikud, sooritatud testlaskmine, vaadatud märgi lendu jne.) peab kohtunik andma käskluse "START".

Metoodika

Kui laskur on valmis laskmiseks paneb ta püssi palge ja hüüab selgelt ja valjult: “PULL”, “LOS”, “GO”, või mõne muu signaali või käskluse, mille peale märk peab väljuma (vaata: ISSF reegel 9.15.2.2). Kui lasu (laskude) tulemus on teada, peab teine laskur toimima analoogselt, seejärel kolmas jne.

Kui laskur on hüüdnud märki peab märk viivitamatult väljuma, lubatud on vaid inimese reaktsiooniaeg nupule vajutamiseks juhul kui kasutatakse käsitsi märkide päästmist.

Kaks (2) lasku võib lasta igale märgile. Välja arvatud Finaalseeria laskmisel ja kõigi ümberlaskmiste puhul nii enne Finaale kui pärast Finaale, kus relva võib laadida vaid ühe (1) padrunita (vaata: reegel 9.12.6).

Kui laskur on sooritanud laskmise laskekohalt nr.1 korrapärasele märgile peab ta liikuma laskekohale nr 2, kui laskur laskekohal nr 2 on sooritanud oma laskmise korrapärasele märgile. Grupi ülejäänud laskurid peavad oma laskekohtadelt rotatsiooni korras vasakult paremale järgmisele laskekohale edasi liikuma.

Sama tegevust tuleb jätkata kuni kõik laskurid on sooritanud lasud kõigile 25. märgile.

Peale seeria starti võib laskur sulgeda relva alles peale seda kui eelmine laskur on lõpetanud laskmise oma laskekohalt.

Lasu sooritanud laskur ei või lahkuda laskekohalt enne kui temast paremal laskekohal olev laskur pole sooritanud lasku korrapärasele märgile ja tema tulemus pole registreeritud, välja arvatud siis kui laskur on sooritanud lasu laskekohalt nr 5. Sel puhul peab ta koheselt liikuma laskekoha nr 1 (6) juurde, häirimata seejuures teisi tulejoonel olevaid laskureid (vaata: ISSF reegleid 9.13.4 MAHAARVAMINE või 9.13.5 DISKVALIFITSEERIMINE.)

Kõigil laskureil peavad olema relvad avatud kui nad liiguvad laskekohtade nr 1 ja nr 5 vahel ja laskekohalt nr 5 laskekohale nr 1 (6) (vaata: ISSF reegel 9.13.5.2.1 DISKVALIFITSEERIMINE).

Mitte ükski laskur, kes on sooritanud lasud ühel laskekohal, ei tohi liikuda järgmisele laskekohale nii, et ta puudutaks mõnda teist laskurit või ametlikku isikut.

Peale oma viimast lasku seerias peavad kõik laskurid jääma oma viimasele laskekohale, senikauaks kuni viimane laskur sooritab oma selle seeria viimase lasu. Seejärel peavad nad kõik andma allkirja tulemuste kaardile, enne kui lahkuvad väljakult (rajalt).

Ajapiirang

Laskur peab kümne (10) sekundi jooksul asuma laskekohale, sulgema relva ja küsima märki alates hetkest kui eelmine laskur sooritas oma lasu korrapärasele märgile ja selle tulemus on registreeritud või peale seda kui kohtunik on andnud käskluse **START**.

Kui laskur ei mahu selle ajapiirangu sisse rakendatakse trahvi vastavalt ISSF reeglile 9.13.3.4.

Seeria katkemine

Kui seeria katkes rohkem kui viieks (5.) minutiks tehnilise rikke tõttu ja see polnud laskuri süül, tuleb enne seeeria jätkamist selle vahetuse laskureile anda võimalus vaadata ühe (1) reeglipärase märgi lendu, igast selle heitemasinast grupi heitemasinast, kus antud rike juhtus.

MÄRKIDE LENNUKAUGUSED, NURGAD JA KÕRGUSED

Trapi Settingu (kaevikraja seadistuse) Tabelid

Iga trap (kaevikraja) märkide heitemasin tuleb seadistada igal võistluspäeval enne võistluste algust vastavalt ühele (1) üheksast (I - IX) Trap settingute tabeli skeemist (vaata: ISSF reeglid 9.19.4).

Märkide lennu limiidid

Kõik märgid peavad olema välja heidetud märgiheitemasinast vastavalt väljavalitud seadistuse skeemide Tabelile (I – IX) ning märgid peavad vastama alljärgnevatele mõõtudele:

- lennu kõrgus 10 meetri kaugusel väljalennukohast: 1,5 kuni 3,5 m. lubatud kõrvalekaldega 0,5 m. (s.t. minimaalne 1 m ja maksimaalne 4 m);
- nurk: maksimaalselt 45 kraadi vasakule või paremale;

- lennukaugus: **76 meetrit +/- 1 m** (mõõdetuna kaeviku katuse eesmisest servast).

Proovimärgid

Peale seda kui masinad on igal võistluspäeval seadistatud ja seadistus Žürii poolt heaks kiidetud peab heitma järjekorras kõigist masinatest ühe (1) proovimärgi.

Proovimärkide lendu võivad jälgida laskurid.

Peale seda kui märkide lend on Žürii poolt heaks kiidetud ei tohi ükski laskur, treener ega võistkonna esindaja siseneda kaevikusse kus on märkide heitemasinad.

Ebakorrapärane lennujoon

Iga märk mille lennujoon ei vasta seadistatud skeemile, (nurk, kõrgus või kaugus) loetakse ebakorrapäraseks.

MÄRGIST KEELDUMINE

Laskuril on õigus keelduda märgist kui:

kui märk ei ilmu nähtavale koheselt peale seda kui laskur on seda küsinud (vaata märkust); laskurit segati nähtavalt;

kohtunik nõustub et märk oli ebakorrapärane.

Märkus: “aeglase” või “kiire” märgi sihtimine või relvaga saatmine ilma seda laskmata on keelatud. Rakendatakse reeglit 9.13.3.4.1.5.

Laskuri tegutsemine

Kui laskur keeldub märki vastu võtmast (lasku sooritamast) peab ta muutma oma laskeasendit avama relva ja tõstma käe. Seejärel peab kohtunik otsustama, kas laskuri märgist keeldumine oli õiguspärane ja selle kohta kas märki korratakse või mitte.

“MÖÖDA” MÄRK

Märk loetakse “MÖÖDA” kui:

- kui märk ei olnud “TABATUD” lennu vältel (vaata: ISSF reegel 9.10.4);

- märk ainult “tolmab” ja ühtki nähtavat kildu ei eraldu;

- laskur ei sooritanud mingitel mittereeglipärastel põhjustel ei sooritanud lasku tema enda poolt küsitud märgile;

- peale padrunit tõrget või relva riket avas laskur relva või puudutas kaitseriivi enne selle ulatamist kohtunikule kontrollimiseks;

- laskuril oli kolmas (3) või järgnev padrunit või püssi tõrge samas seerias;

- esimene lask oli möödalask, ja laskur ei saanud teha teist lasku, kuna oli unustanud laadida püssi teist padrunit, poolautomaatpüssi padrunit, kaitseriiv oli vabastamata või püss oli läinud “lukku” esimese lasu tagasilöögi tõttu;

- laskur ei saanud lasku sooritada, kuna püss oli kaitseriivis või unustatud laadimata;

- lasu sooritamiseks ettenähtud ajalimiit ületati ning laskur juba omas samas seerias hoiatust (**KOLLANE KAART**) (vaata: ISSF reegleid 9.13.3.4.1.2 ja 9.13.3.4.1.7);

- laskur muutis jalgade asendit ning ta juba oli samas seerias saanud hoiatuse (**KOLLANE KAART**) (vaata: ISSF reegleid 9.13.3.4.1.1 ja 9.13.3.4.1.7).

SEERiate LÄBIVIIMINE KAARRAJA (SKEET) VÕISTLUSTEL

Laskegrupi liikmed koos küllaldase laskemoonaga ja kogu seeria laskmiseks vajaliku varustusega peavad kogunema kaarraja (Skeet) väljakule. Peale seda kui kõik seeriaeelsed ettevalmistused on tehtud (nimed, numbrid, abikohtunikud, märkide lennu näitamine, proovilaskude sooritamine (raua “mustamine”) jne.) peab kohtunik andma käskluse “START”.

Metoodika

Grupi liikmed peavad kogunema ohutult laskekoha nr 1 kõrvale valmis laskmiseks. Esimene

laskur peab liikuma laskekohale nr 1, laadima relva ainult ühe (1) padruniga, võtma sisse asendi VALMIS (vaata: reegel 9.17.0) ja hüüdma selgelt “PULL”, “LOS”, “GO” või muud sarnast signaali või käsklust, peale mida peab korrapärane märk väljuma kõrgest majast ebamäärase aja jooksul ja juhuslikul momendil nullist (0) kuni maksimaalselt kolme (3) sekundini (vaata: ISSF reegleid 6.3.22.6, 9.17.9.2.1 ja 9.17.9.2.2).

Kui lasu tulemus on teada, peab esimene laskur jääma laskekohale, laadima relva kahe (2) padruniga võtma sisse asendi VALMIS ja küsima ning sooritama lasud paarismärkidele.

Kui laskude tulemused on teada, peab esimene laskur lahkuma laskekohalt.

Teine laskur peab sooritama sama tegevuse, järgmisena kolmas laskur jne. kuni kõik grupi liikmed on sooritanud oma lasud laskekohalt nr 1.

Laskur nr 1 peab seejärel liikuma laskekohale nr 2 ja sooritama ettenähtud arvu laske ning nii kõikgrupi liikmed. Selline rotatsioon peab jätkuma seni kuni kõigilt ettenähtud laskekohtadelt on sooritanud oma lasud kõik grupi liikmed.

Märkide laskmise järjestus kaarrajal kvalifikatsioonivõistluse ja Finaali seeriates

Laskekoht	Märk	Järjestus
1	Üksik	Kõrge
	Dublee	Kõrge - Madal
2	Üksik	Kõrge
	Dublee	Kõrge - Madal
3	Üksik	Kõrge
	Dublee	Kõrge - Madal
4	Üksik	Kõrge
	Üksik	Madal
	Dublee	Kõrge - Madal
	Dublee	Madal - Kõrge
5	Üksik	Madal
	Dublee	Madal - Kõrge
6	Üksik	Madal
	Dublee	Madal - Kõrge
7	Dublee	Madal - Kõrge
8	Üksik	Kõrge
	Üksik	Madal

Igale märgile sooritatakse ainult üks (1) lask

LASKEKOHTADELE LIIKUMINE

Ükski laskuritest ei tohi liikuda laskekohale enne tema laskejärjekorda, enne kohtuniku korraldust või enne kui eelmine laskur on sooritanud oma lasud sellelt laskekohalt ja sealt lahkunud.

Ükski laskuritest kes on sooritanud oma lasud ühelt laskekohalt ei tohi liikuda järgmisele laskekohale:

- enne kui kõik selle grupi laskurid on sooritanud kõik oma lasud sellelt laskekohalt;
- selliselt et ta häirib teisi laskureid;
- nii, et ta segab võistluste ametiisikutel nende ülesannete täitmist.

Ohutusreeglid relvade käsitlemisel

Kõik relvad peavad olema laadimata ja liikumisel ühelt laskekohalt teisele avatud.

Märkus laskekoha nr 8 kohta: kui grupp liigub laskekohale nr 8, peavad laskurid seisma kohtuniku selja taga vastavalt nende laskejärjekorrale. Kohtunik peab seisma mõttelisel joonel

mis moodustub laskekoha nr 8 ja laskekoha nr 4 keskpunktide vahel, orienteeruvalt viis (5) meetrit laskekohast nr 8.

Peale kohtuniku käsklust "START" peab iga laskur järjekorras:

- võtma sisse positsiooni KÕRGEST majast väljuva märgi laskmiseks;
- laadima relva ainult ühe (1) padruniga;
- võtma sisse VALMIS laskeasendi;
- küsima märki;
- sooritama lasu kõrgest majast väljuvale märgile ja seejärel;
- pöörduma kellaosuti liikumise suunas ja alles peale pöörde lõpetamist;
- võtma sisse positsiooni MADALAST majast väljuvale märgile lasu sooritamiseks;
- laadima relva ainult ühe (1) padruniga;
- võtma sisse VALMIS laskeasendi;
- küsima märki;
- sooritama lasu madalast majast väljuvale märgile;

Kui selle viimase lasu tulemus on teada, peab laskur lahkuma laskekohalt ja liikuma nende laskurite, kes pole veel laske sellelt laskekohalt sooritanud, rivi lõppu. Iga laskur peab toimima analoogiliselt.

Väljakult lahkumine

Ükski laskur ei või lahkuda enne väljakult (laskerajalt), kui kõik laskurid on sooritanud seeria laskmise ja alla kirjutanud tulemuste kaardile või enne seda kui kohtunik on andnud selleks korralduse.

Padrunite laadimise järjestus

Ainult laskekohal nr 8 laskude sooritamiseks kõrgest ja madalast majast ja teistel laskekohtadel kus sooritatakse ainult üks lask, laetakse relv ühe (1) padruniga.

Kõigil teistel laskekohtadel, kus peab sooritama lasud kahele (2) üksikule märgile, peab enne esimesele üksikule märgile lasu sooritamist laadima relva kahe (2) padruniga.

Laskude sooritamisel üksikutele märkidele laskekohtadel kus nõutakse laadimist kahe (2) padruniga, ei pea laskur avama relva peale esimese üksikmärgi küsimist või sellele lasu sooritamist või enne teise märgi küsimist.

Kui laskur peale märgi (märkide) küsimust ettevaatamatult või tahtlikult avab relva peab ta esimesel sellisel juhtumil saama hoiatuse. Teisel või teisele järgneval juhul samas seerias deklareeritakse märk (märgid) "MÕÖDA".

Juhul kui laskur on unustanud üksikmärkide laskmiseks teise raua laadimata ja peale esimese märgi küsimist või esimese märgi laskmist tuli tal see meelde ja ta avas relva teise raua lisalaadimiseks, või tõstis käe, et paluda kohtunikult luba laadimiseks, deklareeritakse märk "MÕÖDA".

Ajapiirang

Kui kohtunik on andnud käskluse "START", või kui eelmine laskur on lahkunud laskekohalt peab laskur viieteist (15) sekundi jooksul:

- astuma mõlema jalaga sisse laskekoha piiridesse;
- võtma sisse positsiooni;
- laadima relva;
- võtma sisse VALMIS laskeasendi (vaata: ISSF reegel 9.17.10);
- küsima esimest märki vastavalt selle laskekoha märkide järjestusele;
- kui samal laskekohal tuleb seejärel sooritada laske üksikmärgile või dubleele peab seda tegema võimalikult lühikese ajaga, kuid mitte aeglasemalt kui kümme (10) sekundit ei tohi olla vaheaeg peale üksikmärgi laskmist ja enne järgmise üksikmärgi küsimist ja seejärel kümme (10) sekundit teise (või ainult üksik) märgi laskmise ja dublee küsimise vahel.

Märkide vaatlus

Esimene grupp igal väljakul (rajal) ja igal võistluste päeval võib enne seeria algust laskekohal nr 1 vaadelda ühe (1) korrapärase märgi lendu mõlemast masinast; Kui kohtunik deklareeris "KORRATA" ja laskur polnud sooritanud lasku ebakorrapärasele märgile või kumbagile dubleemärgile, võib laskur paluda ühe (1) proovimärgi vaatlemist peale iga ebakorrapärasest märki, või ühte (1) dubleed peale mittekorrapärasest dubleed.

Seeria katkestus (seisak)

Kui seeria katkes rohkem kui viieks (5) minutiks tehnilise rikke tõttu ja see ei toimunud laskuri süül, tuleb enne seeeria jätkamist selle vahetuse laskureile anda võimalus vaadata ühe (1) reeglipärase märgi lendu mõlemast masinast.

SIHTIMINE VÄLJAKUL (RAJAL)

Märgile suunatud sihtimisharjutused laadimata kuid suletud relvaga on lubatud vahetult enne seeria alustamist ainult laskekohtadel 1, 2 ja 3, kuid ainult kohtuniku loal. Laskuritel on keelatud minna kaugemale kui 3. laskekoht enne seeria algust.

Peale kohtuniku käsklust "START" võib laskur vaid laskekohtadel nr 1 ja nr 8 enne märgi (märkide) küsimist tõsta relva õlga ja teha sihtimisharjutusi mõne sekundi jooksul. Seejärel peab laskur taas sisse võtma VALMIS positsiooni (vaata: ISSF reegel 9.17.10) enne märgi (märkide) küsimist.

MÄRKIDE MÄRKIDE LENNUKAUGUSED ja KÕRGUSED

Skeet märkide heitemasinad peab seadistama enne võistluste starti kooskõlas spetsifikatsiooni-dega reeglites 6.3.22.3.4.

Ebakorrapärase lennujoon

Iga märk mille lennujoon ei vasta seadistatud skeemile, (nurk, kõrgus või kaugus) loetakse ebakorrapäraseks.

TAIMER (Aeglüliti)

Märgiheitemasinaid peab opereerima elektrilis-mehhaanilise või akustilise lülitiga, mis on installeeritud selliselt, et operaator näeks ja kuuleks laskureid.

VALMIS POSITSIOON

Sellest momendist kui laskur küsib märki kuni märgi (märkide) ilmumiseni peab laskur seisma alljärgnevas VALMIS positsioonis (asendis):

- mõlemad jalatallad laskekoha piirides;
- relva hoidma mõlema käega (vaata: joonist);
- relva laad peab olema kontaktis kehaga;

Relva lae ots peab olema korrektses asendis ISSF AMETLIKU MARKERILINDI peal või allpool seda, olles selgelt nähtav kohtunikule.



Positsioon VALMIS

MARKERI LINT

Kohtuniku tegevuse abistamiseks relva hoidmisel ja laskeasendi kontrollimisel peab laskuril olema laskuri vestile kinnitatud ISSF ametlik markerilint.

ISSF ametliku markerilindi olemus:

pikkus 250 mm, laius 30 mm, värvus kollane, ääristus must.

See peab olema alaliselt kinnitatud laskuri vesti vastaval välisküljel.

MÄRGIST KEELDUMINE

Laskur võib keelduda märgist kui:

- märk ei ilmunud ettenähtud ajalimiidi jooksul (vaata märkust)
- “dublee” märgid ei ilmunud üheaegselt;
- laskurit segati silmnähtavalt;
- kohtunik on nõus, et märk oli ebakorrapärane, kuna selle lennujoon oli vale;

Märkus: Relvaga “enneaegselt” või “hilinenult” välja heidetud märgi jälgimine või sihtimine ilma lasku sooritamata on keelatud.

Laskuri tegutsemine

Kui laskur keeldub märki vastu võtmast (lasku sooritamast) peab ta muutma oma VALMIS laskeasendit avama relva ja tõstma käe. Seejärel peab kohtunik vastu võtma otsuse.

“MÖÖDA” MÄRK

Märk (märgid) peab samuti deklareerima “MÖÖDA” juhul kui:

- kui märk (märgid) polnud “TABATUD” (vaata: ISSF reegel 9.10.4)
- kui märk osutus “TABATUD” väljaspool kindlaksmääratud laskeala piirsooni;
- kui märk vaid “tolmas” ja sellest ei eraldunud silmaga nähtavat kildu;
- laskur ei sooritanud tema enda poolt küsitud märgile lasku mittelubatud põhjustel;
- laskur ei saanud sooritada lasku, kuna pole vabastanud relva kaitseriivi või unustas laadida;
- peale padruni tõrget või relva riket laskur avas relva või puudutas kaitseriivi enne kui ta ulatas relva kontrollimiseks kohtunikule;
- laskur koges kolmandat või sellest enam relva riket või padruni tõrget samas seerias;
- laskuri VALMIS asend ei ole kooskõlas ISSF reegluga 9.17.10 ja laskur omab juba korra hoiatust (KOLLANE KAART) samas seerias (vaata: ISSF reeglid 9.13.3.4.1.3 ja 9.13.3.4.1.7);
- lasuks ettevalmistamise ajalimiiti on rikutud ja laskurit on korra hoiatatud (KOLLANE KAART) samas seerias (vaata: ISSF reeglid 9.13.3.4.1.2 ja 9.13.3.4.1.7);
- üsiklasu sooritamisel toimus ootamatu lask peale laskuri poolt märgi küsimist kuid enne märgi ilmumist;

- laskur on rikkunud jalataldade asendit laskekohal ja on juba saanud hoiatuse (KOLLANE KAART) samas seerias (vaata: ISSF reegel 9.13.3.4.1.1 ja 9.13.3.4.1.7).

Kui laskur avas oma relva kahe üksikmärgi laskmise vahel (välja arvatud laskekoht nr 8) ja laskurit on juba hoiatatud (KOLLANE KAART) samas seerias peab märgi deklareerima "MÖÖDA" (vaata reeglit 9.13.3.4.1.4 ja 9.13.3.4.1.7).

Täiendavad "MÖÖDA" märkide reeglid, mida rakendatakse "dubleede" puhul:

Täiendavalt ISSF reeglile 9.17.15.1, peab rakendama reegleid seoses "dubleedega" alljärgnevalt:

Kui laskur laskis dublee esimese märgi mööda ja toimus reeglitega lubatud rike teise lasu sooritamisel, peab esime märgi deklareerima "MÖÖDA" ja dublee kordamisel loetakse ainult teise lasu tagajärge. Samas kui laskur tabab dublee esimest märki tuleb see deklareerida "TABATUD" ja dublee korratakse, et määrata ainult teise lasu tulemust. Mõlemal juhul peab laskur sooritama lasud mõlemale korratud dublee märgile.

Mõlemad märgid "dublees" peab deklareerima "MÖÖDA" ja "MÖÖDA" kui:

- laskur küsis dublee ja ei sooritanud lasku korrapärase dublee esimesele märgile mingil mitte-reeglipärasel põhjusel;

- laskur laskis dublee märke vales järjekorras;

- laskur laskis esimese dublee märgi mööda ning teise lasu sooritamisel toimus kolmas või sellele järgnev padruni tõrge või relva rike samas seerias, teise lasu sooritamisel.

- kui laskur laskis esimesele märgile lasu sooritamisel möödaja samas tabas selle lasuga teist märki; peab esimese lasu deklareerima "MÖÖDA" ja dublee korratakse, et määrata ainult teisele märgile soortatavat tulemust. Laskur peab samuti laskma mõlemaid märke korratavas dublees. Selliseid juhuseid võib laskuril ükskõik millisel laskekohal samas seerias olla kokku kaks (2). Kui selline juhtum esineb samas seerias kolmandat korda peab tulemuseks märkima "MÖÖDA" ja "MÖÖDA".

Juhul kui toimus ettekatsetamatu lask peale seda kui laskur küsis märki, kuid enne kui märk (märgid) välja ilmusid loetakse esimene märk "MÖÖDA" ja dublee korratakse, et määrata vaid teise lasu tulemust.

Laskur peab laskma dublee kordamisel mõlemat märki.

Teise või sellele järgneva ettekatsetamatu lasu puhul samas seerias peab mõlemad dublee märgid deklareerima "MÖÖDA" ja "MÖÖDA".

FINAALID

Jahilaskmise alade programm Olümpiamängudel:

ALA	MEHED (Kvalifikatsioon + Finaalid)	NAISED (Kvalifikatsioon + Finaalid)
Trap	125 (5x25) + Finaal (25)	75 (3x25) + Finaal (25)
Duubel Trap	150 (3x50) + Finaal (50)	----
Skeet	125 (6x25) + Finaal (25)	75 (3 x25) + Finaal (25)

Jahilasketehnika algtõed

Lasketehnikat on defineeritud selliselt: ratsionaalselt organiseeritud tegevus ajas ja ruumis, mis võimaldab kasutada kõige efektiivsemalt organismi psühholoogilisi ja füüsilisi omadusi, aga samuti relva ballistilisi ja inertsioomadusi.

See on ratsionaalne nägemisliigutusliku tegevuse süsteem, mis on suubatud andmaks relvale liikuva märgi tabamiseks vajalikku ruumilist suunda (orientatsiooni). Sellele tegevusele määrab aja laskemärgi lennukiirus.

Kitsamas mõttes on lasketehnika ratsionaalne liigutuste kompleks, mis tagab kõige väiksema

energia- ja ajakuluga maksimaalse tagajärje ning lubab laskuril kasutada kogu olemasolevat füüsilist ja vaimset potentsiaali.

Laiemas mõttes haarab aga lasketehnika enda alla ka strateegia ja taktika. Lasketehnika sisse mahub ka laskestiili mõiste, mille eest punkte ei anta kuid ilma selleta punkte ka ei tule.

Täiuslik lasketehnika saab baseeruda ainult tugeval füüsilisel ja psühholoogilisel ettevalmistusel.

Lasketehnika koosneb reast liigutustest, võtetest ja elementidest (sh: algasend, väljalennanud märgile reageerimine, märgile järeleminek (vedamine), sihtimine, ettevõtmis- määramine, päästmine, lasketempo, aju ettevalmistus lasuks, lödvestumine peale lasku jne.). Võimalikke liigutuste variante on laskmisel palju, kuid kõik nad ei sobi võrdselt kõigile. Igal laskuril tuleb nende hulgast leida just temale sobivaim.

Lasketehniliselt on liigutused laskurile ainult siis efektsed, kui nad sooritatakse ratsionaalselt, ilma liigse pingeta, kiiresti ja sujuvalt.

Ükski laskerada ei ole teisega sarnane. Igal päeval ja tunnil on ilmastikuolud erinevad. Peale selle on kõikide märkide trajektoorid nii kaar- kui kaevikrajal erinevad. Märgi lennu stabiilsus ja sarnasus on näilised. Tegelikult tuleb laskuril iga kord töödelda erinevat märki.

Laskuri poolt omandatud kõrge lasketehniline tase tagab kohanemise igas olukorras.

Kõrgetasemelise lasketehnika omandanud laskur suudab kontsentreerida oma tähelepanu ja valmistada kogu lihaskonna ette eelnevaks pingutuseks, pärast lasku aga kohe lödvestuda ja anda endale puhkust. Algajad laskurid jäävad reeglina terve seeria sooritamise ajaks pingele alla, millega kaasnev väsimus ei võimalda enam vajalikult kontsentreeruda ja tulemus langeb.

Iga laskur peab vastavalt oma reaktsioonikiirusele ja temperamendile leidma just temale sobiva lasketempo ja rütmi. Sellele tuleb kindlaks jääda v.a. mõningad erandid nagu tugev tuul ja ere päike.

Kõik inimesed on erinevad, seetõttu ei leidu ka laskurit, kelle tehnika oleks teise laskuri tehnikaga täpselt sarnane. Palju sõltub kehaehitusest (pikkus, kaal, käte haardeulatus, rinna laius, kaela pikkus jne.), temperamendist reaktsioonikiirusest ja meelegaorganite teravusest. Kõige suurem viga on püüda jäljendada tipplaskureid. Iga lasku peab leidma temale sobiva stiili, milleks tuleb lõviosa tööst teha laskuril endal. Treener võib siin nõu anda ja suunata, kuid mitte käskida. Mõne tipplaskuri juhusliku näpunäite järgi talitamine võib tuua tihti kasu asemel kahju. Kui valesti õpitud lasketehnika element on juba juurdunud on sellest hiljem lahtisaamine väga raske. Näiliselt see võib ehk kaduda, kuid just vastutaval momendil – siis, kui närvipinge tõuseb maksimumini, tähelepanu keskendub ühele üksikule elemendile ja laskur jätab muu tegevuse alateadlikult ajusse talletatud programmi hoolde. Seal aga on talletunud üks või mitu vale tegevuskoodi. See on omane inimorganismile, et kõik õpitu säilib (õppinud kord jalgrattaga sõitma, ei unusta me seda kunagi). Seepärast olgem algajate laskuritega nende oma stiili kujunemise ajajärgul väga ettevaatlikud. Tihtu soovivad treenerid saada kiiresti tulemust. Just eelnevale tähelepanu mitte pöörates võivad esialgsed kiird edusammud jääda viimasteks. Ei tohi unustada, et laskmine on spordiala kus teatud tulemuseni jõuavad kõik algajad – kes varem kes hiljem – kuid kõrge spordimeisterlikuseni jõuavad vaid vähesed.

Lasketehnika elementideks on ka laskuri närvikava treenitus ja sellega kaasnev psüühiline seisund. On tõsiasi, et kõrgendatud närvipinge all ei tööta lihased enam nii nagu neid on õpetatud ja treenitud.

Võistlustel tuleb ületada psühholoogilised barjäärid – hirm vastaste, märki ja tihtipeale ka oma võimaliku hea tagajärje ees. Taluda tuleb palju negatiivseid emotsioone ja võidelda kaduva usuga enesesse.

On laskureid, kes alustavad võistlust hästi, kui aga medal on käeulatuses, varisevad kokku.

Teised ei suuda koguda end algul, kuid näitavad võistluste lõpul ennast tõeliste võitlejatena.

Et omandatud tehnilist meisterlikust võistluspinges säilitada, selleks tuleb väga palju tööd teha.

Täiesti loomulik on, et igal hommikul ja õhtul võtta vastu vähemalt 300 nn tingmärki, st teha kuiva treeningut relvaga, vastavalt koostatud treeningplaanile lihvida oma tehnikat laskerajal ja võtta osa plaanitud võistlustest. Vajalik on kinnistada tehnikaelemendid juhuks kui närvisüsteem laskurit raskel momendil petab, elaks organism "vanast rasvast" edasi. Laskuri tehnika on sõltuv ka tema relvast. Ka ühe tehase samast seeriast relvad on erinevad. Erinevad on nende mõõtmed, raskuskese, laenurgad jne. Igal laskuril tuleb relv enda järgi kohandada, või tellida relv vastavalt tema kehaehitusele otse tehasest, mis eeldab aga kohalesõitu tehasesse ja tehasega koostööd tegeva relvsmeistri juurde, kes valmistab püssilae. Eksivad aga need, kes kohanevad kord relvaga ja ei suutu sellesse edaspidi kriitiliselt. Noored laskurid mehistuvad ja kasvavad. Kehakaal ja mõõtmed muutuvad, järelkult peab muutuma ka relv. Samuti muutuvad ka vanemad laskurid. Need muutused peavad kajastuma ka relvas.

LASKEÜRITUSTE KORRALDAMISE ALUSED ISSF VÕISTLUSMÄÄRUSED

Laskeüritused võib põhimõtteliselt jagada kolme gruppi :

1. treeningud
2. võistlused
3. õppused, kursused ja seminarid

Neist kaks esimest on kindlasti seotud relvade kasutamisega ja ürituse läbiviijal peab olema kehtiv laskeinstruktori litsents ning ta vastutab korra ning ohutusnõuete täitmise eest. Õppused, kursused ja seminarid võivad toimuda ka ilma relvi kasutamata ning siis ei ole laskeinstruktori litsentsi omamine vajalik.

1. Treeningud. Selleks, et mingi tegevus saaks olle edukas, peab ta olema sihipärane. Seda peab olema ka lasketreening. Treeningust osavõtjatel peab olema teada treeningu aeg ja koht ning treeningu eesmärk. Noortele laskuritele peab treener seda arusaadavalt selgitama, kogenud laskur leiab selle oma ettevalmistusplaani süvenedes. Kavandatud treeninguaeg jagatakse osadeks, igale osale seatakse omaette eesmärk ning harjutusvara, mida kasutada selle eesmärgi saavutamiseks. Treeningu sissejuhatava osa ülesandeks on laskuri organismi ettevalmistamine eelseisvaks tegevuseks. Treeningu põhiosa võib koosneda mitmest ülesandest nagu spetsiaalse vastupidavuse arendamine, sooritustehnika elementide täiustamine, nende soorituselementide seostamine, terviksoorituse viimistlemine, laskmine tulemusele jms. Erinavatel ettevalmistuse perioodidel on need ülesanded ka erinevad ning sageli üsna monotoonsed. Treeningu lõpuosas tehakse kokkuvõtteid tehtust, mis õnnestus hästi, mis aga mitte? Ja miks mitte? Laskuril peaks treeningpäevik olema käepärast, et kohe värsked muljed sisse kanda.
2. Võistlused. Võistluste korraldamise aluseks on kalenderplaani, mis valmistatakse ette pikaajalise ettevalmistustöö tulemusena. Kalenderplaani koostamisel on vaja arvestada ka teiste üritustega ning kavandatavad (klubi) võistlused sobitada kalendrisse nii, et see oleks võistlejaile võimalikult sobiv. Kalenderplaanis nähtub võistluse nimetus, aeg ning võistluse toimumise koht, samuti korraldaja. Teine dokument võistluste korraldamiseks on võistlusjuhend, mis sisaldab

kalenderplaanis fikseeritud võistluse kohta märksa rohkem andmeid. Võistluse läbiviimise aeg näidatakse detailselt, võistlusalade kaupa ning võistluste programmi kohaselt. Veel kajastab võistlusjuhend nõudeid osavõtjaile, eriti kui on tegemist mingi vanuserühmaga, tulemuste kindlaksmääramise süsteemi, osavõtuks registreerumist, autasustamist, võistlejate toitlustamise ja majutamise tingimusi ja muud vajalikku infot. Rahvusvahelistel võistlustel sisaldab üldinformatsioon (General Information) kõiki loetletud lõike, lisaks veel info majutamisevõimaluste kohta ja hulk blankette, mis tuleb täidetult tagastada võistluste organiseerimiskomiteele.

Organiseerimiskomitee ülesandeks on eelpoolnimetatule lisaks veel võistlejate transportimise ja majutamise korraldamine, samuti mistahes võistlusega seotud info operatiivne paigutamine infotahvlile. Võistluse vahetuks läbiviimiseks komplekteeritakse kohtunikekogu mille tegevust abistab ja kontrollib võistluste zürii.

Väiksematel kohalikel võistlustel saab organiseerimisega hakkama isegi üksainus tubli eestvedaja, kes moodustab kohtunikekogu koosseisu vastavalt vajadusele ja võistluse olemusele. Mistahes mastaabiga võistluste korraldamisel on esmajärgulist tähtsusega ohutusnõuetest kinnipidamine ning võimalus relvade paigutamiseks kindlasse hoiukohta. Võistluse korraldamise taset näitab informatsiooni korraldus. Tulemused peavad kiiresti jõudma infotahvlile. Võistluse lõppedes peab toimuma autasustamine ning võistlusprotokollide välja andmine.

3. Õppused, kursused ja seminarid on sellised üritused, mida on sageli võimalik korraldada ka ilma relvadeta. Siia kuuluvad treenerite, kohtunike ja laskeinstruktorite kursused. Ka siin on vaja tagada, et võimalikel osavõtjatel oleks varakult teada ürituse läbiviimise aeg ja koht, käsitletavat teemat ning ürituse tööplaan. Oluline teave on ka kursuse maksumus ja lektori(te) nimed. Ürituse lõppemisel tehakse kokkuvõtteid ning osavõtjaile antakse tunnistused.

Kokkuvõtteks võib öelda, et laskeürituste korraldamisel on oluline võimalikult ulatusliku informatsiooni andmine võimalikult aegsasti.

ISSF VÕISTLUSMÄÄRUSED

ISSF võistlusmäärused on välja antud eraldi raamatuna ning seetõttu on siinkohal lasketreenerite tasemekoolituse I astme õppimiseks piisav vajalikule õppematerjalile viitamine :

7.1.0	8.1.0	Üldküsimused
7.2.0	8.2.0	Ohutus
7.4.0	8.4.0	Varustus ja padrunid
7.6.0	8.6.0	Võistlusalade protseduurid ja reeglid
7.9.0	8.9.0	Laskurite ja ametiisikute käitumine
7.15.0	8.15.0	Võistlusalade tabelid
7.16.0	8.16.0	Relvade spetsifikatsiooni tabelid

TREENERI TEGEVUS VÕISTLUSE EEL, KESTEL NING -JÄREL

See peatükk, mis käsitleb treeneritöö psühholoogilisi aspekte on mõeldud kõigile nendele inimestele, kes treeneri või mäenedžeri rollis on vastutavad laskurite tegevuse jälgimise eest võistlusolukorras. Tõepoolest, treenerioskused on kogum paljudest üksikelementidest. Hoolitsus võistkonna eest erineb hoolitsusest ühe laskuri eest. Sõbra või hea tuttava jälgimine on täiesti erinev sellest, mis on seotud laskuriga, keda kohtad neli-viis korda aastas. Järgnevalt mõningad fundamentaalsed seisukohad.

Vestlus võistkonnaga.

Hea treeneritegevus hõlmab kolme erinevat suunda: organisatsiooniline, tehniline ja psühholoogiline. Enne iga tähtsat võistlust peab toimuma vestlus võistkonnaga. Diskussioon võiks toimuda kohe peale viimast treeningut ehk õhtul enne väljasõitu võistlustele. Rahvusvahelistel võistlustel peab võistkonna koosolek toimuma igal õhtul päevaprogrammi osana. Esmane eesmärk on selgitada kõik organisatsioonilised üksikasjad:

- millal on äratus ?
- kas on hommikvõimlemine, kui on, siis millal ?
- hommikusöögi aeg ?
- sõiduplaan lasketiiru sõitmiseks,
- kuidas läheb võistkond varustuse kontrolli ?
- millised on laskurite kohad tulejoonel, millal algab võistlus ?
- diskussioon mõnel muul asjakohasel teemal.

Kui need ja muud organisatsioonilised küsimused on selgitatud, siis on aeg arutada, kuidas eelseisval võistluspäeval toimida tehniliselt ja taktikaliselt. Kõik asjaolud, mida on tähele pandud treeningul ehk laskurite ja treenerite varasemad kogemused võistluspäeva kohta peavad saama läbi arutatud. Tehnilise osa arutamisel peaksid käsitlemist leidma järgmised teemad:

- mistahes tähelepanekud märklehtede kõrguse, tulejoone põranda, kalde jms kohta ning kuidas toimida taolises olukorras;
- mistahes kõrvalekalded tulejoone põranda faktuuri ning –varustuse osas;
- valgustuse tase ja selle mõju laskmise rütmile, ajakasutusele ning filtrite valikule;

- tuule mõju;
- vaheaegade planeerimine.

Võistkonna koosoleku lõpul peaks alati toimuma diskussioon eelseisvasse võistlusesse eduka suhtumise teemal. See on treenerile viimane võimalus teha korrektiive, ka ülejäänud võistkonna liikmete abiga, kui peaks olema kellelgi suhtumise probleeme. Samuti peaks treener järele uurima, mida iga võistkonna liige temalt ootab võistluse käigus. Selline vestlus võistkonnaga ei tohiks olla laskurite poolt alahinnatud. Pea meeles: treener ei ole võistlusel mitte enese tähtsustamiseks, vaid üksnes selleks, et parimal võimalikul viisil osutada abi oma laskuritele.

Võistlusolukorras.

Mida võib ja peaks treener tegema võistluse kestel? Kui jälgida treenerite käitumist võistluse ajal, siis võib näha kolme erinevat tüüpi treenereid ning meeskonna juhte:

1. Tüüp A soovib laskurile edu ning liigub tulejoonelt eemale, et manustada kohvi või õlut lähimas müügilauas ehk restoranis, hiljem naaseb tagasi võistluse juurde, uurib tulemusi ning lõpuks kiidab laskurit ehk avaldab kurbust halva tulemuse korral.
2. Tüüp B on tiirus ning jälgib laskurite sooritusi peaaegu märkamatuult. Tema esimene sekkumine on siis, kui laskur tuleb teda otsima ehk vaatab ringi abi järele.
3. Tüüp C on alati käepärast, annab nõu, juhendab, annab märku ning on pidevalt laskurite hulgas, isegi üritab rääkida laskuriga laskude vaheajal.

See viimane stiil on suurematel võistlustel igal juhul keelatud. Kuid igal juhul laskurite järgmise generatsiooni arengut silmas pidades see suhtumine ei ole soovitud. Laskurid, kes saavad pidevalt sellist hoolitsust, muutuvad treenerist sõltuvaks ning kaotavad enesekindluse, nad harjuvad hoiduma keskendumast sooritusele, tegeliku keskendumise asemel on nad kõrvale suunatud mõtetega nõuannetest ning juhustest. Ühest küljest, A tüüpi treenerid ei ole edukad, nad on paremal juhul autojuhid. Mida teavad nad võistlusest, kui nad isegi seda ei ole näinud? Kahjuks need võistkonna juhid on üldiselt kõige teravamad laskurite kritiseerijad ebaõnnestumiste korral.

Lasketiirus kohalolek koos laskurite tegevuse täpse jälgimisega on treenerile absoluutselt kohustuslik. See on ainus võimalus treenerile kas sekkuda laskuri abistamiseks võistluse käigus ehk koos laskuriga analüüsida sooritust võistluse järel. Treener peab ennem võistlust õpetama oma laskureid, enamgi veel, laskurid peavad õppima kasutama oma päid võistluse käigus ning keskendumast soorituseks üksinduses. Kui võistlus ei laabu nii, nagu loodetud või kui üles kerkib mingi probleem, siis on laskuril kohustus peatada laskmine ning saada tulejoonekohtunikult luba lahkuda tulejoonelt. Vestlus treeneriga võib sellises olukorras olla väga kasulik.

Vestlus võistluse käigus.

Kui laskur lahkub tulejoonelt ning tuleb treeneri juurde, siis kuldne reegel on laskur ära kuulata. Sageli on laskuril konkreetne probleem ning treener võib pakkuda selle lahendamiseks mõne järeleproovitud strateegia. Sedalaadi juhtumid on kogenud treenerile lihtsalt lahendatavad. Kuid võib ka juhtuda, et laskur alistunud ütleb, et "täna lihtsalt mitte miski ei klapi..." Sellisel juhul on reeglina kaks võimalust. Kui treener on juba laskuri tegevust jälginud ning usub, et ta on vigu märganud, siis tuleb seda laskuriga jagada, kui oled näinud liiga vähe (mis võib juhtuda, kui sul on vaja mitme laskuri tegevust jälgida), püüa laskuriga vestluse tulemusena jõuda probleemi

allikateni. Lõpuks leia alati laskurile mõni julgustav sõna ning juhis õiges suunas tegutsemiseks. Lihtsalt keskendu kasvõi mõnele väikesele, tähtsusetule detailile, lisades sellega laskurile uut lootust ning võimalda temal taas leida tee eduka soorituseni.

Üks tähtis nüanss tehniliste ja taktikaliste nõuannete kohta on, et ei tohi olla paljusõnaline. Nõuandad peavad olema selged ja lühidad. Ära samuti puuduta korraga mitmeid tehnilisi sooritusvigu. Laskuri võime võtta vastu juhiseid on piiratud ning teisest küljest mitme tehnilise aspekti juhendamine võib kasu asemel tuua hoopis kahju, sest teadvuse pingutus võib olla korraga suunatud vaid ühele asjale. Treeneritöö üks tähtsamaid ülesandeid on leida õigel ajal õigeid sõnu oma töös nii enne võistlust, võistluse kestel ning pärast võistlust. Tohtu stress võistluse kestel teeb laskuri äärmiselt tundlikuks ja solvuvaks.

Kui palutakse anonüümseid vastuseid treeneritöö kvaliteedi kohta, siis kriitikat saavad treenerite psühholoogiline suhtlemise oskused. Selle tõenduseks on, et laskur andestab pigem ebasobiva tehnilise nõuande treeningul, kui vale sõna võistlusolukorras.

Treener peaks tõsiselt mõtlema selle üle, et käeliigutus, miimika ehk väljaütlemata sõna võib omada tohtu mõju (negatiivse, kui ka positiivse) laskurile võistluse käigus.

Analüüs peale võistlust.

Laskurite treenimine ei lõpe viimase võistluslasuga ega õnnitlustega võitjale. Kahjuks ei viida enamasti läbi põhjalikku analüüsi. Liiga sageli jääb väsimuse või tülpimuse tõttu tegemata analüüs. Kas võistlus oli edukas või mitte, ikka võib kasu saada ehk õppida vigadest, kui neid analüüsida. Kui selleks kulutada ka üksnes mõned minutid, on võimalik saada väga positiivseid tulemusi järgmise võistluse kordaminekuks.

ESMAABI LASKEVIGASTUSTE KORRAL

Dr. Kuulo

Kutsar

Laskeinstruktorid ja treenerid peavad kindlasti teadma esmaabivõtteid, kuidas toimida kuulihaavade korral. Ehkki ohutusnõuete kõrvalekaldumatu järgimine on kohustuslik ning peab muutuma harjumuseks, on peamiste esmaabivõtete teadmine siiski vajalik igale treenerile ja laskeinstruktorile. Esmaabi andmisel ei tohi sattuda paanikasse. Käituda tuleb võimalikult rahulikult, rakandades oma teadmisi esmaabist kuni arstiabi saabumiseni.

Kuulihaava korral tekkiva kehavigastuse raskus sõltub kuuli kaliibrist, kineetilisest energiast, lennukiirusest, massist ja pöörlemiskiirusest.

Kuulihaavas tekib kolm kahjustuse vööndit:

1. Haavakanal, mis sisaldabpurustatud koetükikesi, võõrkehi ja verehüübeid.
2. Koepõrutus- ehk esmane koekärbuse vöönd, mille laius on mõnest millimeetrist kuni 1-2 sentimeetrini.
3. Teisene koekärbuse vöönd, mille laius on 4 – 5 cm ja ruhkem ning mis kujuneb välja mõne tunni või päeva jooksul vastavalt koevigastuste ja verevalumite ulatusele.

Kuulihaavade põhitunnused on:

- eri pikkuse ja kujuga haavakanali olemasolu;
- purustatud ja kärbunud koetükikeste ning võõrkehade esinemine haavas;
- haigusttekitavate mikroorganismide (teetanuse, gaasgangreeni tekitajate või mäda- tekitajate stafülo- ja streptokokkide) võimalik esinemine haavas;
- verejooks;
- šoki võimalik tekkimine.

Kuulihaavade liigid on:

1. läbitungivad ja mitteläbitungivad – haavakanali iseloomu alusel;
2. sissetungivad ja mittesissetungivad – kuuli kehaõõnde või õõneselundisse tungimise alusel;
3. pea-, rindkere, kõhuõõne, jäsemete ja muud haavad – vastavalt vigastatud kehaosadele;

4. luude, siseelundite, lihaste, veresoonte, närvide, kopsude jm. vigastustega haavad;
5. üksik- ja hulgihaavad – haavade arvu alusel.

Läbitungival haaval on sisenemisava, haavakanal ja väljumisava. Sisenemisava põhitunnus on ümara või ovaalse nahadefekti olemasolu. Väljumisava on risti-, kaare- või tähekujuline, vahel ka ümar või ovaalne. Väljumisava on üldjuhul suurem, kui sisenemisava, selle servad on ebaühtlased ning väljapoole pöördunud. Verejooksu intensiivsus ja eluohtlikkus sõltub sellest, milliseid suuri veresooni on kuul vigastanud. Küllalt sageli läbistab kuul luu, mille tagajärjeks on luu killustumine või isegi luu defekt. Esmaabi andmise aspektist tähendab see raskekujulise luumurru olemasolu.

Mitteläbitungiva kuulihaava puhul jääb kuul kehasse. Sel juhul on olemas kuuli sisenemisava ja haavakanal, kuid puudub väljumisava. Siseelundite ja luude vigastuse on samasugused, nagu läbitungiva kuulihaava korral. Lähilasu korral rebestavad püssirohugaasid naha ja nahaalused koed.

Esmaabi andmine.

Kuulid tabavad kõige sagedamini pead, kaela, jäsemeid, rindkeret ja kõhtu. Alati võib tekkida šokk ning küllalt sageli ka sisemine verejooks. Esmaabi andmisel tuleb tegutseda järgmiste üldnõuete kohaselt:

1. Vabasta haava piirkond riietest.
2. Tee haav nähtavaks.
3. Alati otsi ka teist haava (kuuli sisenemis- ja väljumisava).
4. Ära hakka haavast eemaldama võõrkehi ega haava puhastama.
5. Verejooks sulge algul sõrmega (käega) surudes ning seejärel pane haavale rõhkside; žgutti kasuta ainult äärmisel vajadusel. Samal ajal tõsta jäse üles.
6. Hoidu lisanakkuse viimisest haava. Selle vältimiseks kasuta haava sidumisel steriilset sidet või puhast linast riiet.
7. Tee haavale side. Pärast sideme tegemist kontrolli jäseme kaugemal osal pulssi veendumaks, et side ei saanud liiga tugev.
8. Pane haavatu lamama, taga talle rahu ja julgusta teda.
9. Pööra tähelepanu šoki vältimisele.
10. Kuulihaavad tuleb lugeda rasketeks, sest sageli kaasnevad nendega luumurrud, luude killunemine ja väliselt mittenähtavad vedesoonte, närvide ning siseelundite purustused.

Šoki tunnused ja vältimine.

Suure verekaotuse korral võib haavataasanul tekkida šokk. Šoki tunnused on:

- haavatu muutub näost kahvatuks või kahvatuhalliks,
- nahk on külm ja niiske;
- nõrkusetunne;
- pulss on kiire ja nõrk;
- hingamine on pinnaline ja kiire;
- haavatu on rahutu, haigutab ja ahmib õhku;
- tekib janutunne;
- võib tekkida iiveldus ja oksendamine;
- võib järgneda teadvuse kadu.

Šoki vältimiseks tegutse järgmiselt:

1. Peata verejooks.

2. Pane haavatu lamama, pea madalamal ja küljele pööratud.
3. Tõsta jalad kõrgemale. Juhul kui esineb jalaluumurd, lahasta eelnevalt jalg ning toesta lahastatud jalg põlveliigese piirkonnas.
4. Vabasta haavatu pigistavatest riistest või lödvesta nende survet kaela ja rindkere ümber ning vöökohas.
5. Jahtumise vältimiseks kata haavatu soojalt.
6. Niisuta haavatu huuli, kuid ära anna talle juua.
7. Jälgi haavatu pulssi, hingamist ja teadvusel olekut iga kümne minuti tagant.
8. Juhul kui tekivad hingamishäired või ilmub oksendamise, keera haavatu võimaluse korral püsivasse küliliasendisse.
9. Hingamise ja südamegevuse lakkamisel alusta viivitamatult elustamist.
10. Saada haavatu kiiresti haiglasse.

Pea kuulahaav.

Juhul kui ei ole selge, kui sügavalt on kuul kudesid vigastanud, tuleb peahaava käsitleda kui koljuluude vigastusega haava. Haavatasaanu abistamisel tuleb täita järgmisi ohutusnõudeid:

- mitte püüda juuste sees olevat peahaava paremini nähtavaks muuta ega seda puhastada; see võib suurendada verejooksu;
- verejooksu sulgemisel sõrmede ja marlitamponiga ei tohi rõhuda koljuluudele, sest luuhaavade servadest võib killud suruda ajukoosse;
- mitte eemaldada sügavast peahaavast võõrkehi;
- mitte tõsta haavatu pead julul, kui on lülisamba (ja seljaaju) trauma kahtlus.

Easmaabi :

A. Kolju kuulahaava korral:

1. Sulge verejooks. Juhul kui ei ole lülisamba (ja seljaaju) vigastuse kahtlust ning haavatu

on teadvusel, tõsta tema pea ja õlad kõrgemale (pane poolistuvasse asendisse).

2. Seo peahaav. Ära sealjuures avalda survet koljuluudele.

B. Näo kuulahaava korral :

1. Puhasta haavatu hingamisteed: eemalda suust veri, lima ja võõrkehad.

2. Suu ja neelu verejooksu korral pane haavatu lamama püsivasse küliliasendisse.

Juhul kui

on lülisamba (ja seljaaju) vigastuse kahtlus, tuleb eelnevalt asetada kaelalahas.

3. Sulge verejooks:

a) rõhksideme asetamisega (hoidmisega) haavale; sealjuures ära avalda tugevat survet,

sest haavatul võib esineda näopiirkonna luude murrud.

b) sõrme survega oimu- või näoarterile.

4. Tee haavale side.

C. Silma kuulahaava korral:

1. Ära hakka vigastatud silma puhastama.

2. Aseta vigastatud silmale mingi puhas kumer ese (näiteks väike plastiktass) ja kinnita see

silma ümbruse nahale klepsidemega.

3. Tee side nii vigastatud kui tervele silmale.

Kaela kuulahaav.

Kaele piirkonnas asuvad elutähtsad arterid ja veenid, seljaaju kaelaosa, kõri, hingamisteed ja söögitoru.

Esmaabi:

1. Arteriaalse verejooksu korral sulge ühine unearter ainult kaelehaava poolisel küljel kõrisõlme kõrgusel või sellest madalamal sõrmede survega.
2. Venoose verejooksu korral kasuta rõhksidet. Kaela venoosne verejooks võib olla eluohtlik, sest see vaibub raskesti ning õhk võib sattuda kägiveeni ja õhkembolina südamesse, millele järgneb surm.
3. Välti šoki kujunemist.

Jäsemete kuulahaavad.

Jäseme kuulahaava korral võivad luumurru tunnused olla varjatud pehmata kudede purustuste nähtude poolt. Seetõttu on soovitatav käsitleda jäseme laskehaava nagu luumurruga kaasnevat lahtist haava. Šoki tekke tõenäosus, eriti reieluumurruga kaasneva kuulahaava korral, on suur. Kindlad luumurru tunnused laskehaava korral on:

1. võimetus jäset liigutada,
2. jäseme kuju muutumine luumurru piirkonnas, jäseme pikkuse muutumine või jäseme ebataoline asend (võrdle terve jäsemega!).
3. jäseme komplemisel luuotste nihkumine või krigisemine.

Esmaabi :

1. Enne haava esmaabi tuleb :
 - a) peatada verejooks,
 - b) vajaduse korral taastada normaalne hingamine,
 - c) tuua kannatanu teadvusele.
2. Seo haav (nii kuuli sisenemis- kui väljumisava).
3. Lahasta jäse. Lahaste või käepäraste vahendite puudumisel :
 - a) seo käsi (kolmnurkrätikutega) rindkere külge,
 - b) seo luumurruga jalg terve jala külge (kolmnurkrätikutega) kõigi lahastamisreeglite kohaselt. Kokkupuutuvad luud ja jäsemetevahelised tühimikud polsterda ja täida pehme materjaliga. Sidemed ei tohi olla liiga tugevasti tehtud, sellele viitab vereringe häirumine ja turse tekkimine.
4. Kui võimalik, tõsta lahastatud jäse verejooksu ja turse vähendamiseks kõrgemale.
5. Šoki vältimiseks tõsta üles mõlemad jalad (nii terve kui lahastatud).
6. Jahtumise vältimiseks kata haavatu soojalt.

Rindkere kuulahaav.

Rindkere kuulahaav võib olla läbitungiv või mitte läbitungiv. Mõlemal juhul purustab kuul kopsukelme välis- ja siselestmee, mille tõttu tungib õhk kopsukelmeruumi, täidab selle ning surub kopsu kokku. Tekib õhkrind, mis on eluohtlik seisund, sest haavatut ähvardab lämbumine.

Rindkere laskehaava ja õhkrinna tunnused on:

- tugev valu rindkeres;
- erutusseisund;
- hingamine on pinnaline;
- hingamispuudulikkus ja lämbumistunne;
- huuled ja küüned on sinakad;
- haavatu köhib välja heledat vahutavat rõga;
- sissehingamisel on rindkerehaava kohal kuulda õhu sisseimemise heli;

- väljahingamisel väljub rindkerehaavast mullidena verist vedelikku;
- tekivad šokinähud.

Esmaabi :

1. Esmalt kata rindkerehaav kiiresti käega kinni.
2. Kata rindkerehaav kiiresti õhukindlalt. Selleks on kaka võimalust :
 - a) kilega või fooliumiga, kile servad kinnita nahale klepsidemega selliselt, et üks nurk jääks avatuks õhu väljalaskmiseks (töötab klapina);
 - b) kile ja klepsideme puudumisel aseta haavale väljahingamisfaasis mingi teine õhku mitte läbi laskev materjal ning selle peale tee rõhkside, mis fikseeri ümber rindkere. Haavapoolne käsi seo kolmnurkse rätikuga kaela. Juhul kui rindkeres on nii kuuli sisenemis- kui väljumisava, tuleb sulgeda mõlemate haavade avaused.
3. Pane haavatu poolistuvasse asendisse, kere kallutatud vigastatud küljele.
4. Väldi šoki kujunemist.
5. Teadvuse kaotamisel aseta haavatu püsivasse küliliasendisse, vigastatud rindkere allpool.
6. Transpordi haavatu kiiresti haiglasse.

Juhul kui rindkerehaav on suletud õhku mitte välja laskva rõhkside või kilega (klapp ei tööta) ja kopsuhaava kaudu tungib õhk kopsukelmeõõnde juurde, tekib seal ohtlik ülerõhk ja õhkrind.

Rõhkõhkrinna tunnused on:

- kiiresti süvenev hingamispuudulikkus;
- tekib südamealalise puudulikkuse, millele viitavad kiire, nõrk pulss, vererõhu langus ja huulte ning küünte sinakus;
- kaeleveenid on tursunud;
- trahhea on kaelel nihkunud terve rindkerepoole suunas;
- rindkerepooled ei liigu ühtlaselt;
- vigastatud rindkerepooles on hingamiskahin nõrgenenud;
- tekivad šokinähud.

Esmaabi rõhkõhkrinna korral seisneb hermeetilise kile ja rõhkside eemaldamises haavalt ning selle asendamises klepseotud kilega, mille üks nurk on jäetud avatuks ning töötabõhu väljalaskeklapina.

Kõhu kuulihaav.

Kõhu kuulihaava korral võivad olla vigastatud ka vahelihas, maks, põrn, neerud, magu, sooled ning suured veresooneid. Kõhu kuulihaava tunnused on:

- tugev kõhuvalu, mis võib järsku muutuda talumatuks;
- verejooks;
- haavast võivad sooled välja tungida;
- haavatu oksendab kohvipaksu taolist vedelikku;
- kõhulihased on tugevas pinges;
- esineb tugev nõrkus, iiveldus ja janu;
- võib kujuneda šokk.

Esmaabi :

1. Pane haavatu selili lamama, jalad põlvedest painutatud (põlveliigese alla aseta tugi).

2. Sulge verejooks ja seo haav. Verejooksu peatamiseks kasuta hästi imenduvat rõhksidet.
3. Juhul kui haavatu oksendab, keera tema pea küljele.
4. Oksendamise ja kõhimise ajal toeta käega haavatu kõhusidet (haava piirkonda)
5. Kui haavatu kaotab teadvuse, keera ta püsivasse küliliasendisse ja toeta seejuures tema kõhuhaava.
6. Ära anna haavatule juua.
7. Välti šoki kujunemist.

Juhul kui kõhuhaavast on väljunud sooled, sulge haav järgmiselt:

1. Ära puuduta haavast väljunud soolelinge käega.
2. Kata soolelingud suure puhta kilega (või linase riidega, marliga). Selle peale aseta soojust hoidev riidest isolatsioonikiht (näiteks käterätikud), mis kinnita sidemega ümber kõhu või kinnita klepsidemega naha külge.
3. Soolelingude katmiseks ei ole soovitatav kasutada fooliumit, mille teravad servad võivad soolde haava lõigata.

Sisemine verejooks.

Kuulihaavade korral tekivad küllalt sageli sisemised verejooksud, sest kuul, kuuli- või luukillud ning raavaõõne pulseerimine võivad purustada veresooni. Sisemise verejooksu olemasolu tuleb arvestada juhul, kui haavatul esinevad järgmised nähud :

1. Esineb kolju, kaela, rindkere, kõhuõõne või vaagnapiirkonnas kuulihaav.
2. Esineb vere või verise vedeliku väljavool kõrvast või ninast.
3. Uriinis esineb verd.
4. Haavatu oksendab või kõhib kohvipaksutaolist verd.
5. Kaelepiirkonnas on näha nahaaluseid verevalumeid.
6. Esineb tugev kõhuvalu, kõhuseina turse, kõhulihaste pinge ja lihasspasmid.
7. Esineb verejooks pärasoolest või naistel tupest.
8. Roosa, vahutav veri suus või ninas viitab kopsuverejooksule.

Suured sisemised verejooksud kaasnevad ka kinniste vaagna- ja reieluumurdudaga.

Esmaabi :

1. Aseta haavatu selili, pea allapoole ja nägu küljele pööratud.
2. Juhul kui haavatu vigastused lubavad, tõste tema jalad kõrgemale.
3. Hoia haavatu hingamisteed vabad.
4. Vabaste kael ja rindkere riiete survest ning lõdvesta vöö.
5. Rahusta haavatut, sest stressiga kaasnev südamealalise kiirenemine suurendab verejooksu.
6. Kata haavatu soojalt ning taga talle rahu.
7. Anna haavatule midagi suu kaudu.
8. Välti šoki kujunemist.
9. Kontrolli haavatu seisundit iga viie minuti tagant.
10. Transpordi haavatu kiiresti haiglasse, sest tegemist on eluohtliku seisundiga.

Haavatu elustamine.

Elustamiseks nimetatakse organismi elutalitluse taastamist kunstliku hingamise ja südame välise massaažiga. Elustamise alustamise signaaliks on südamealalise seiskumine. Südameseiskumise tunnused on:

- inimene kaotab järsku teadvuse;
- kaelal, ühisel unearteril ei ole tunda pulssi;
- hingamine seiskub või muutub korisevaks,
- silmaavad laienevad ja vaade on klaasistunud;
- nahk on veretukahvatu.

Kui haavatu teadvusekaotus on häiresignaal, siis pulsi puudumine on käsk elustamise alustamiseks.

Elustamist alustatakse hingamisteede avamisega.:

- aseta üks käsi haavatu laubale ja suru sellega pead tahapoole ning teise käe kahe sõrmega tõsta alalõuga ülespoole.

Kui haavatu ei hakka hingama pärast hingamisteede avamist, siis tuleb alustada kunstlikku hingamist suust-suhu meetodil:

- aseta üks käsi haavatu laubale ja suru pead tahapoole;
- teise käe kahe sõrmega tõsta allalõuga ülespoole;
- hoia kunstliku hingamise tegemise ajal pead tahapoole painutatuna;
- sulge laubale asetatud käe põidla ja nimetissõrmega haavatu ninasõõrmed;
- tõmba õhku kopsudesse;
- suru oma huuled tihedalt vastu haavatu suud;
- puhu õhk haavatu kopsudesse rahulikult ja sügavalt;
- puhumise ajal jälgi, et haavatu rindkere tõuseks (see on haavatu sissehingamine);
- pärast õhu sissepuhumist tõsta oma huuled haavatu suult ning veendu, et tema rindkere laskuks alla õhu väljumisel suust (see on haavatu väljahingamine).

Juhul kui õhk ei tungi kopsudesse :

- a) korrigeeri kiiresti pea asendit,
- b) kontrolli, kas suus on hingamist takistavaid võõrkehi; kui on, siis
- c) keera haavatu pea küljele ning marliga kaetud sõrmedega puhasta haavatu suu ja neel limast, verest ja võõrkehast.

Pärast kahte õnnestunud sissehingamist kontrolli haavatu kaelal ühisunearteril pulssi. Kui pulssi ei ole, aluste kohe ka südame välist massaaži. Juhul kui pulss on olemas, jätkka kunstliku hingamise tegemist sagedusega 12 – 15 korda minutis.

Südame välise massaaži tegemiseks:

- astu haavatu selili horisontaalasendis kõvale alusele;
- kui võimalik, tõsta elustatava jalad ülespoole umbes 30 kraadi võrra;
- aseta käelaba tüvi rinnaku alaosal; õige koha leiad selliselt, kui ühe käe sõrmedega leiad üles rinnaku tipu ning kohe sellest ülespoole asetad ristiasendis teise käe nimetis- ja keskmise sõrme; nendest ülalpool ongi koht, kuhu tuleb asetada käelaba tüvi;
- teine käsi aseta alumise seljale paralleelasendis, seo mõlema käe sõrmed selliselt, et vajutamisel nad ei puudutaks rindkeret;
- masseerimise ajal oled põlvili haavatu kõrval;
- rindkerele surumise ajal hoia oma keha ja õlad selliselt, et sirged käed oleksid täisnurga all haavatu rindkere suhtes;
- surumisjõud on õige, kui täiskasvanu rindkere liigub sissepoole 4 – 5 cm;
- kui elustamist teeb üks inimene, on elustamisrütm 2:15, st. tee kaks õhu sissepumpamist ja seejärel 15 korda suru rinnakule; kui elustajaid on kaks, on

elustamisrütm 1:5, st. teha üks õhu sissepumpamine ja seejärel surub teine elustaja 5 korda rinnakule.

Elustamist jätkatakse seni, kuni haavatu organismi elutalitlus taastub, haavatu antakse üle arstile või kui ilmnevad ilmse surma tunnused.

Haavatu transportimine.

Haavade raskusaste ja eluohtlikkus on erinevad ning seetõttu tuleb teha valik, keda on vaja vältimatult ja kiiresti transportida haiglasse.

Vältimatut transportimist haiglasse vajavad haavatud:

- kellel on hingamishäired;
- kellel on tegemist südameseiskumisega;
- kellel esinevad tugevad, mittelakkavad verejooksud;
- kes on šokis.

Kiiret transportimist haiglasse vajavad haavatud:

- kes on kaotanud teadvuse, kuid kellel ei esine hingamishäireid;
- muud raskesti haavatud.

Kiiret haiglasse transportimist ei vaja kergesti haavatud, kellel ei esine hingamishäireid, luumurde ega suuri verejookse. Haavatut on soovitatav tõsta kolme või viiekesi. Väga tähtis on see, et lülisamba vigastuse või selle kahtluse korral toetaks üks tõstja pead ja lülisamba kaelaosa. Pikemal kandmisel tuleb kasutada kandraami. Trepist üles viiakse haavatu kandraamil pea ees ning trepist alla jalad ees. Autosse tõstetakse pea ees.

Transpordiasend sõltub haava iseloomust ja paiknemisest. Lisaks eriasendile on transportimise ajal tähtis, et:

- a) ei põhjustataks täiendavaid vigastusi ja seisundi halvenemist ning
- b) oleks tagatud normaalne hingamine.

Eriasendid on järgmised:

- teadvusel olevat hingamishäiretega kergelthaavatut transporditakse poolistavas asendis;
- teadvuseta haavatut on soovitatav transportida püsivas küliliasendis, kui haava iseloom seda võimaldab;
- šokiseisundis haavatut transporditakse seliliasendis, jalad kõrgemale tõstetud;
- lülisambavigastuse korral transporditakse teadvusel olevat haavatut selili kõval alusel;
- pea- ja kaelehaava korral transporditakse teadvusel olevat haavatut lamavas asendis tõstetud pea- ja õlavöötmega;
- vaagnaluumurru korral tuleb panna haavatu seliliasendisse kõvale alusele, jalad painutada põlvedest ja eemaldada üksteisest;
- rindkerehaavaga inimest transporditakse poolistavas asendis;
- kõhuhaavaga inimest transporditakse seliliasendis veidi tõstetud peaga ning põlvedest painutatud jalgadega.

Eriti säästvalt tuleb transportide šokiseisundis ning rindkere- ja kõhuhaavadega ning lülisamba (eriti kaelaosa) vigastusega haavatuid.

RELVASEADUS

Vastu võetud 13.06.2001. a seadusega (RT I 2001, 65, 377), jõustunud 31.03.2002.

Muudetud järgmiste seadustega (vastuvõtmise aeg, avaldamine Riigi Teatajas, jõustumise aeg):

17.10.2001 (RT I 2001, 88, 531) 1.07.2002

18.12.2001 (RT I 2001, 102, 673) 1.01.2002

13.03.2002 (RT I 2002, 29, 175) 31.03.2002

5.06.2002 (RT I 2002, 53, 336) 1.07.2002

19.06.2002 (RT I 2002, 61, 375) 1.08.2002

19.06.2002 (RT I 2002, 63, 387) 1.09.2002

11.12.2002 (RT I 2002, 110, 653) 1.04.2003

24.09.2003 (RT I 2003, 66, 449) 3.11.2003

17.12.2003 (RT I 2003, 88, 594) 8.01.2004

17.12.2003 (RT I 2004, 2, 7) 5.02.2004

24.03.2004 (RT I 2004, 25, 170) 1.05.2004

14.04.2004 (RT I 2004, 30, 208) 1.05.2004
28.06.2004 (RT I 2004, 54, 388) 25.06.2004
20.04.2006 (RT I 2006, 21, 162) 1.06.2006
17.05.2006 (RT I 2006, 26, 191) 1.08.2006
10.01.2007 (RT I 2007, 7, 38) 5.02.2007
24.01.2007 (RT I 2007, 13, 69) 15.03.2007

Relvaseadus on kättesaadav nii trükisena, kui ka elektroonilisel kujul. Seetõttu puudub vajadus seaduseparagrahvide ümberkirjutamiseks ning lasketreenerite tasemekoolituse I astme õppekavas ette nähtud ulatuses on piisav Relvaseaduse alljärgnevate paragrahvide tundmine:

6. peatükk RELVA JA LASKEMOONA HOIDMINE

§ 45. Relva ja laskemoona hoidmise üldnõuded

(1) Relva ja laskemoona võib hoida isik, kellel on relvaluba või tegevusluba relvade või laskemoona valmistamiseks, müügiks, parandamiseks, ümbertegemiseks või hoidmiseks teenusena.

(2) Relva ja laskemoona tuleb hoida tingimustes, mis tagavad nende säilimise ja ohutuse ümbrusele ning välistavad neile kõrvaliste isikute juurdepääsu.

(3) Tulirelvi võib hoida ainult tühjaks laetuna.

(4) Relvi ja laskemoona võib hoida füüsilise isiku elukohas, juriidilisele isikule kuulavas või renditud relvahoidlas või anda need hoiule isikule, kellel on tegevusluba relvade või laskemoona hoidmiseks teenusena.

(5) Relvade ja laskemoona hoiuleandmine teisele isikule vormistatakse üleandmisevastuvõtmise aktiga, mis koostatakse kolmes eksemplaris, millest esimene saadetakse politseiprefektuurile säilitamiseks relvatoimikus, teine jääb hoiuleandjale ja kolmas hoiulevõtjale.

(6) Relvaomanik või -valdaja on kohustatud igast relva kaotsimineku või hävimise juhtumist viivitamata teatama politseiprefektuurile.

[RT I 2002, 61, 375 – jõust. 1.08.2002]

§ 46. Füüsilise isiku relvade ja laskemoona hoidmine

(1) Füüsiline isik peab temale kuuluvaid või tema valduses olevaid tulirelvi hoidma selleks kohandatud ja põranda, seinä või ehituskonstruksiooni külge statsionaarselt kinnitatud raudkapis (edaspidi *relvakapp*).

(2) Üle kaheksa tulirelva hoidmiseks peab olema selleks spetsiaalselt kohandatud ruum (edaspidi *relvahoidla*).

(3) Relvakapp ei ole nõutav ühe tulirelva puhul. Sel juhul tuleb relva ja selle laskemoona hoida kõrvalisele isikule raskesti avastatavas ja kättesaadavas kohas.

(4) Füüsiline isik võib hoida laskemoona järgmistes kogustes:

- 1) kuni 100 püstoli- või revolvripadrunit;
- 2) kuni 100 gaasirelvapadrunit;
- 3) kuni 100 padrunit iga vintraudse jahipüssi kohta;
- 4) kuni 300 padrunit iga sileraudse jahipüssi kohta;
- 5) kuni 1000 padrunit iga sporditulirelva kohta;
- 6) kuni 1 kg püssirohtu iga tulirelva kohta, kuid kokku mitte üle 5 kg;
- 7) kuni 1000 sütikut.

(5) Padruneid, püssirohtu ja sütikuid võib hoida koos relvadega samas relvakapis, selle eraldi lukustatavas osas või eraldi asuvas lukustatavas raudkapis.

(6) Gaasirelva võib hoida lukustatavas sahtlis või laekas.

(7) Nõuded relvahoidlale, relvakapile ning püssirohu ja sütikuid hoidmisele kehtestab siseminister määrusega.

§ 47. Juriidilise isiku relvade ja laskemoona hoidmine

(1) Juriidilisel isikul peab tulirelvade ja laskemoona hoidmiseks olema relvahoidla.

(2) Relvi tuleb relvahoidlas hoida relvakappides, mille uste sisekülgedel peab olema relvakapis hoitavate relvade nimekiri.

(3) Laskemoona hoitakse relvadest eraldi asuvas raudkapis või relvakapi eraldi lukustatavas osas.

(4) Gaasirelvi võib hoida relvakapis või lukustatavas sahtlis või laekas.

(5) Kuni kaheksa (kaasa arvatud) tulirelva hoidmiseks ei ole relvahoidla nõutav. Sel juhul peab relvakapp asuma ruumis, kus on elektrooniline valveseade, mis lülitatakse sisse ajal, kui ruumis ei viibi vastutavat isikut. Ruumi uks peab olema terasplekist või plekiga üle löödud ning sellel peab olema vähemalt kaks lukku. Ruumi aknad peavad olema trellitatud või valmistatud purunemiskindlast klaasist.

(6) Politseiprefektuurid kontrollivad vähemalt kaks korda aastas relvade ja laskemoona hoidmise nõuete täitmist juriidilise isiku poolt. Kontrollimise tulemuse

kohta koostatakse akt kahes eksemplaris, millest üks antakse kontrollitavale isikule ja teine pannakse relvatoimikusse.

§ 48. Relva ja laskemoona hoidmine spordivõistlusel ja treeningul

(1) Spordivõistlusele ja treeningule toodud relva ja laskemoona hoitakse lasketiiru relvahoidlas juhul, kui see on olemas. Lasketiiru relvahoidlas hoitava relva ja laskemoona eest vastutab lasketiiru omanik või valdaja.

(2) Võimaluse kasutada relvahoidlat relvade ja laskemoona hoidmiseks võistluse ja treeningu ajal tagab ürituse korraldaja. Relvahoidla puudumise korral tagab relvade hoidmise ja valve võistluse ja treeningu ajal ürituse korraldaja.

(3) Relvahoidlast võib laskma minnes kaasa võtta vaid selleks korraks vajalikud relvad ning vajaliku koguse laskemoona.

(4) Laskepaigas ei ole relvahoidla olemasolu kohustuslik. Relva ja laskemoona hoidmise eest laskepaigas vastutab relva valdaja.

7. peatükk

RELVA JA LASKEMOONA KANDMINE JA EDASITOIMETAMINE

§ 49. Relvakandmine

Relvakandmise all mõistetakse käesolevas seaduses relva endaga kaasaskandmist väljaspool hoiukohta.

§ 50. Relva ja laskemoona kandmise üldine kord

(1) Relva ja laskemoona võib kanda koos vastava relvaloa või relvakandmisloaga.

(2) Relva ja laskemoona tuleb kanda varjatult ning viisil, mis välistab nende kadumise või sattumise teise isiku valdusse, samuti juhusliku kahju tekitamise. Kantava tulirelva, välja arvatud revolvri padrunipesas ei tohi olla padrunit.

(3) Relva ja laskemoona on keelatud kanda:

- 1) alkoholijoobes, narkootilise, psühhotroopse või psühhotoksilise aine mõju all;
- 2) koosolekul, meelevaheldusel, piketil, pidustusel ja teistel avalikel üritustel, välja arvatud nimetatud avalikel üritustel teenistus- või tööülesannet täitval isikul.

(4) Minister võib oma käskkirjaga piirata relvakandmist ministeeriumis, ministeeriumi valitsemisalas olevates valitsusasutustes ja hallatavates riigiasutustes ning nende valduses olevatel objektidel.

(5) Äriühingu või mittetulundusühingu juhtorgan või juht, samuti füüsilisest isikust ettevõtja võib oma aktiga piirata relvakandmist oma asukohas ja teistel tema omandis või valduses olevatel objektidel, kui selleks on antud objekti asukoha järgse politseiprefektuuri nõusolek.

(6) Jahirelva kandmist jahil reguleerib jahikorralduse seadus (RT I 1994, 30, 465; 83, 1449; 1996, 49, 953; 1997, 86, 1460; 1999, 54, 583) ja selle alusel antud õigusaktid.

§ 51. Juriidilise isiku nimele registreeritud relva kandmine

(1) Juriidiline isik võib anda tema nimele registreeritud relva kanda oma töötajale, kellel on relvakandmisluba.

(2) Relv antakse töötajale kanda töö- või teenistusülesannete täitmiseks vastava juriidilise isiku juhi otsuse alusel.

(3) Relv väljastatakse töötajale töö- või teenistusülesannete täitmiseks üldjuhul tööpäevaks või valvekorraks, välja arvatud juhul, kui relva pikemaajalise kandmise vajadus on tingitud ametikohustuste iseloomust. Ametikohtade loetelu, kus selliseid kohustusi tuleb täita, kehtestatakse juriidilise isiku otsusega, mis on eelnevalt kooskõlastatud asukohajärgse politseiprefektuuriga.

(4) Relvakandmisõigust omaval töötajal on keelatud:

- 1) kanda relva töövälisel ajal, välja arvatud juhul, kui sellekohane luba on vormistatud juriidilise isiku otsusega;
- 2) anda relva või relvakandmisluba kõrvalisele isikule;
- 3) kanda relva teise juriidilise isiku huvides või selle töö- või teenistusülesannete täitmisel.

(5) Relva kaotamisest, hävimisest või muul viisil valdusest väljaminekust on relva kandev töötaja kohustatud viivitamata teatama politseiprefektuurile või -jaoskonnale ja relva väljastanud isikule või asutusele.

[RT I 2002, 61, 375 – jõust. 1.08.2002]

§ 52. Juriidilise isiku nimele registreeritud relva väljastamine töötajale ja selle tagastamine

(1) Relva ja laskemoona väljastav isik on enne relva väljastamist kohustatud kontrollima relvakandmisloa olemasolu.

(2) Relva ja laskemoona väljastamine fikseeritakse nõõritud ja politseiprefektuuri pitseriga kinnitatud relvade ja laskemoona arvestusraamatus (edaspidi *relvaraamat*) allkirja vastu.

(3) Relvaraamatusse kantakse relva väljastamise ja tagastamise kuupäev ning kellaaeg, relva liik, mark, kaliiber ja markeering, padrunite arv, relva saanud ja relva väljastanud töötaja ees- ja perekonnanimi ning ametikoht.

(4) Pärast töö- või teenistusülesande täitmist peab töötaja relva ja laskemoona tagastama. Relva ja laskemoona vastuvõtnud isik teeb relvaraamatusse märke relva ja laskemoona vastuvõtmise kohta ning kinnitab seda oma allkirjaga.

(5) Juhul kui töötajal on kaasas isiklik tulirelv, tuleb see juriidilise isiku relva kandmise ajaks anda hoiule juriidilise isiku relvahoidlasse või -kappi. Isikliku tulirelva hoiulevõtmine ja tagastamine peab olema kantud relvaraamatusse.

(6) Relvaraamatut säilitatakse viis aastat viimase sissekande tegemise kuupäevast arvates.

(7) Relvaraamatu vormi kehtestab siseminister määrusega.

§ 53. Juriidilise isiku relvakandmisluba

(1) Juriidilise isiku relvakandmisloa (edaspidi *relvakandmisluba*) väljastab töötajale või laskespordiorganisatsiooni liikmele tema elukohajärgne politseiprefektuur juriidilise isiku avalduse alusel, kui töötaja või laskespordiorganisatsiooni liige on sooritanud käesoleva seaduse § 35 lõikes 5 sätestatud eksamid ning kui tema suhtes ei esine käesoleva seaduse § -s 36 sätestatud asjaolusid, mis välistavad relvaloa saamise füüsilise isiku poolt.

(2) Relvakandmisloa väljastamise avalduses märgitakse isiku ees- ja perekonnanimi, ametikoht, isikukood ja elukoht ning selle relva liik ja mark, mille kandmiseks luba taotletakse.

(3) Taotlusele lisatakse käesoleva seaduse § 35 lõike 2 punktides 2 ja 3 nimetatud dokumendid, kaks fotot mõõtmetega 3×4 cm ning sama paragrahvi lõikes 5 nimetatud eksami sooritamist tõendav dokument.

(4) Politseiprefektuur vaatab taotluse läbi hiljemalt kahe kuu jooksul kõigi nõutavate dokumentide esitamise päevast arvates.

(5) Taotluse rahuldamise korral väljastatakse relvakandmisluba ning selle omaja kohta avatakse käesoleva seaduse §-s 33 sätestatud korras relvatoimik.

(6) Relvakandmisloa kehtivus on viis aastat. Relvakandmisluba kaotab kehtivuse töötaja lahkumisel ametikohalt või laskespordiorganisatsiooni liikme lahkumisel laskespordiorganisatsioonist, samuti juriidilise isiku lõppemisel.

(7) Relvakandmisloa vormi kehtestab siseminister määrusega.

(8) Kehtivuse kaotanud relvakandmisluba tagastatakse selle väljastanud politseiprefektuurile.

[RT I 2004, 54, 388 – jõust. 25.06.2004]

§ 54. Relva ja laskemoona edasitoimetamine

(1) Relva ja laskemoona edasitoimetamise all mõistetakse käesolevas seaduses relva ja laskemoona endaga kaasaskandmist nende ühest kohast teise toimetamise vajaduse korral ilma relva vahepealse kasutamise eesmärgita ja sõltumata asjaolust, kas sellega kaasneb sõiduki kasutamine või mitte.

(2) Juriidilise isiku nimele registreeritud relvade ja laskemoona, mis ei ole väljastatud kandmiseks nende töötajatele, edasitoimetamine, kui sellega kaasneb transpordivahendi kasutamine, loetakse kohalikuks relvaveoks.

(3) Relva ja laskemoona saatmine posti teel on keelatud.

§ 55. Relva ja laskemoona edasitoimetamine füüsilise isiku poolt

(1) Relva ja laskemoona edasitoimetamise õigus on soetamisluba või relvaluba, samuti käesoleva seaduse §-s 80 nimetatud luba omaval füüsilisel isikul.

(2) Edasitoimetatav relv peab olema tühjaks laetud ja lahti võetud või pakitud viisil, mis ei võimalda relva kohest kasutuselevõttu.

(3) Relva või laskemoona edasitoimetamisel tuleb järgida käesoleva seaduse § 50 lõigetes 1-3 sätestatud nõudeid.

12. peatükk LASKETIIR JA LASKEPAIK

§ 84. Lasketiir ja laskepaik

(1) Lasketiir on käesoleva seaduse mõistes laskevõistlusteks või -harjutusteks alaliselt kasutatav ehitis, ruum või territoorium.

(2) Laskepaik on koht, mis sobib või on kohandatud laskevõistluste või -harjutuste ajutiseks korraldamiseks.

(3) Lasketiiru või laskepaiga rajamiseks peab olema selle kohaliku omavalitsuse kirjalik nõusolek, kelle territooriumile see tahetakse rajada.

(4) Lasketiir või laskepaik peab asetsema, olema rajatud ja seadistatud selliselt, et selle kasutamisel on tagatud lasketiiru või laskepaiga kasutajate ja ümbruse ohutus ning välistatud kõrvaliste inimeste ja loomade pääs laskmiskiirkonda.

(5) Lasketiir ja laskepaik, kus korraldatakse spordivõistlusi, peab olema ehitatud ja varustatud vastava rahvusvaheliselt tunnustatud spordiorganisatsiooni nõuete kohaselt.

(6) Lasketiirus ja laskepaigas peavad nähtavale kohale olema välja pandud ohutusnõuded, sisekorraeeskiri ning laskmise eest vastutava isiku nimi.

(7) Lasketiiru ja laskepaiga ning laskevõistluse ja treeninglaskmise ohutusnõuded kehtestab siseminister määrusega.

(8) Käesoleva paragrahvi mõisted ja nõuded ei laiene kaitsejõudude harjutusväljal paiknevale lasketiirule ja laskepaigale.

§ 85. Kaitsejõudude harjutusväli

(1) Kaitsejõudude harjutusväli on maa- või mereala koos selle kohal oleva õhuruumiga, kus korraldatakse kaitseväge ja Kaitseliidu üksuste taktikalisi harjutusi ja õppusi, laskmisi ja lõhketöid ning katsetatakse relvi, lahingumootori, lahingu- ja muud tehnikat.

(2) Kaitsejõudude harjutusväljad on:

- 1) kaitseväge keskpõlvüra;
- 2) õhuvägepõlvüra;
- 3) mereväepõlvüra;
- 4) väeosa harjutusväli;
- 5) Kaitseliidu maleva harjutusväli.

(3) Kaitsejõudude harjutusvälja asutamise otsustab Vabariigi Valitsus.

(4) Kaitsejõudude harjutusväljale esitatavad nõuded ja kasutamise korra kehtestab kaitseminister.

§ 86. Relva laenutamine lasketiirus

(1) Lasketiirus võib relva laenutada isik (edaspidi *laenutaja*), kellel on tegevusluba relvade laenutamiseks lasketiirus. Õppeasutuses ja laskesportorganisatsioonis, kus laskesportiga tegeldakse põhikirja alusel, ei ole tegevusluba nõutav.

(2) Relva laenutatakse isikule (edaspidi *laenaja*) isikut tõendava dokumendi esitamisel. Isikut tõendava dokumendi alusel kantakse laenaja ees- ja perekonnanimi ja isikukood relvaraamatusse. Laenaja, kellel vanuse tõttu isikut tõendavat dokumenti veel ei ole, esitab õpilaspileti.

(3) Enne relva laenamist peab laenaja tutvuma relva ja laskemoona käsitlemise ohutusnõuetega ja lasketiiru sisekorraeeskirjaga. Selle kohta annab ta relvaraamatusse allkirja. Nimetatud nõudeid ja eeskirja tutvustab relvade laenutamise eest vastutav isik või laskeinstruktor.

(4) Relva laenutamine kantakse relvaraamatusse, mille kohta laenaja annab oma allkirja. Relva laenaja vastutab relva hoidmise ning õiguspärase ja ohutu kasutamise eest.

(5) Laenutatud relva võib kasutada ainult samas lasketiirus laskeinstruktori juhendamisel.

(6) Iseseisvalt võib laenutatud relva kasutada laenaja, kellel on relvaluba või laskeinstruktori, lasketreeneri või laskesportlase litsents.

(7) Sporditulirelva võib laenutada vähemalt 16-aastasele isikule.

(8) Õppeasutuse või põhikirja alusel tegutseva laskesportorganisatsiooni lasketiirus võib laskeinstruktori või relvaluba omava lapsevanema vahetu järelevalve all sporditulirelva kasutada anda vähemalt 12-aastasele isikule.

(9) Pärast relva kasutamist tuleb laenutatud relv viivitamata tagastada laenutajale. Relva vastuvõtnud isik teeb relvaraamatusse märke relva vastuvõtmise kohta ja kinnitab seda oma allkirjaga. Relva väljaviimine lasketiirust on keelatud.

§ 87. Laskemoona müük lasketiirus

(1) Laskemoona võib lasketiirus müüa isik, kellel on tegevusluba laskemoona müügiks.

(2) Laskemoona võib müüa relvaomanikule või -valdajale relvaloa alusel käesoleva seaduse § 46 lõikega 4 kehtestatud koguses.

(3) Kui laskemoona ostetakse laskmiseks lasketiirust laenatud relvaga, ei ole relvaloa esitamine nõutav. Sel juhul on laskemoona väljaviimine lasketiirust keelatud ning lasketiirus kasutamata laskemoon kuulub tagasiostmisele.

KASUTATUD KIRJANDUS

L. Antal, R.Skanaker	Pistol Shooting	1985
T.Blasi	Step by step to success	2003
S.Chakraverty, A.S.Babar	Visualisation	2002
EV Riigikogu	Relvaseadus	2004
ISSF	Official Statutes Rules and Regulations	2006
D.Kiljako	Laskmine minevikust tänapäevani	1972
B.Klingner, E Glock, H.Mertel	Pistooliampujan opas	1982
B.Klingner	Kivääriampujan opas	1981
W.Krilling	Shooting for gold	1992
P.Leppämäki	Pistooliammunta	1991
R.Rio	Intelligent training	2003
R.Rio	What happens to us when we shoot	2005
SAL	Valmentajan opas, riistamaali	1993
H.Standl	Психологическая подготовка стрелка	1987
Ü.Uluots	Jahilaskmise alused ja tehnika	1989
Л.Вайнштейн	Учебно-методическое пособие по стрельбе из пистолета	1998
A.Юрьев	Пулевая спортивная стрельба	1973
J.Valdre	Eesti laskesport Argentiina karika valguses	2006
NSVL ja Soome	Treenerite kursuste ja seminaride	1977-

