

# TREENERITE TASEMEKOOLITUS

# LASKMINE



LASKESPORT MAAILMAS JA EESTIS

PÜSTOLIST LASKMINE

OHUTUSNÕUDED RELVADE KÄSITLEMISEL

LIIKUVA MÄRGI ALAD

LASKURI ETTEVALMISTUSE ALUSED

ÜLEVAADE JAHILASKEALADEST

TREENERI OSA LASKURI ETTEVALMISTAMISEL

LASKEÜRITUSTE KORRALDAMISE ALUSED

ÕPETAMISE MEETODID

TREENER VÕISTLUSE EEL, -KESTEL, -JÄREL

LASKURI PSÜHHOLOOGILINE ETTEVALMISTUS

ESMAABI LASKEVIGASTUSTE KORRAL

PÜSSIALAD JA LASKEASENDID

RELVASEADUS

Haridus- ja Teadusministeerium



TREENERITE TASEMEKOOLITUS

**LASKMINE**

Käesolev õpik on osa Eesti Olümpiakomitee projektist “1.-3. taseme treenerite kutsequalifikatsioonisüsteemi ja sellele vastava koolitussüsteemi väljaarendamine”.

Projekti rahastavad Euroopa Sotsiaalfond ja Eesti Vabariigi Haridus- ja Teadusministeerium riikliku arengukava meetme “Tööjõu paindlikkust, toimetulekut ja elukestvat õpet tagav ning kõigile kättesaadav haridussüsteem” raames.

Projekti viib läbi Eesti Olümpiakomitee, partner ja kaasrahastaja on Haridus- ja Teadusministeerium.

Eesti Olümpiakomitee ja Eesti Laskurliidu väljaanne. Õpik on vastavuses Eesti Laskurliidu ja Eesti Olümpiakomitee kinnitatud õppekavadega. Õpik on piiranguteta kasutamiseks lasketreenerite koolitustel.

Kaanel: Jahilaskmise kaarraja harjutuses (Zagrebis, 3. augustil 2006) maailmameistriks tulnud **Andrei Inešin**.

Materjalide koostajad: **Jüri Talu** ja **Mati Mark**

Tiraaž 300 eksemplari

Kujundanud Marika Piip

Keeletoimetaja Tene Hook

Trükk  **Sunprint** Sunprint Invest

ISBN 978-9985-9808-2-8



## SISUKORD

---

LASKESPORT MAAILMAS JA EESTIS .....	5
OHUTUSNÕUDED RELVADE KÄSITSEMISEL .....	9
LASKURI ETTEVALMISTUSE ALUSED .....	11
TREENERI OSA LASKURI ETTEVALMISTAMISEL .....	14
LASKURI PSÜHHOLOOGILINE ETTEVALMISTUS .....	25
PÜSSIALAD JA LASKEASENDID .....	30
PÜSTOLIST LASKMINE .....	36
LIIKUVA MÄRGI ALAD .....	40
ÜLEVAADE JAHILASKEALADEST .....	43
LASKEÜRITUSTE KORRALDAMISE ALUSED .....	53
TREENERI TEGEVUS VÕISTLUSE EEL, KESTEL NING JÄREL .....	55
ESMAABI LASKEVIGASTUSTE KORRAL .....	57
RELVASEADUS .....	64
KASUTATUD KIRJANDUS .....	69





## LASKESPORT MAAILMAS JA EESTIS

### RAHVUSVAHELISED LASKESPORDIORGANISATSIOONID

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

**ISSF** (*International Shooting Sport Federation*) on ülemaailmsetest laskespordiorganisatsioonidest kõige vanem. Asutati 1907 ning asutajaliikmeteks olid kaheksa riigi rahvuslikud laskespordiorganisatsioonid. Aastakümneid tegutseti UIT (*Union Internationale des Federations et Associations Nationales de Tir*) nime all ja alles 1998. aastal vahetas organisatsioon oma nime, sest sisuliselt oli tegemist föderatsiooniga. ISSF toetub oma tegevuses maailmajagude laskespordi konföderatsioonidele, kes korraldavad oma maailmajao meistrivõistlusi ning koolitusüritusi. Laskmine on olnud kõigi nüüdisaegsete olümpiamängude võistluskavas alates 1896. aasta 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 ning võistlejate arv on palju suurem, kui seda võimaldab äärmuseni piiratud olümpiaprogramm. Praegu kuulub olümpiaprogrammi 16 võistlusala, ISSFi liikmete arv on üle 160. Eesti võeti UIT liikmeks 1931. aastal ning Eesti laskurid on maailmameistrivõistlustel rohkesti medaleid võitnud, neist enamiku möödunud sajandi kolmekümnendatel aastatel. Viimase medali, kuldse võitis Andrei Inešin kaarrajal 2006. aasta suvel Zagrebis.

Teised rahvusvahelised laskespordiorganisatsioonid Rahvusvahelise Olümpiakomitee (ROK) liikmeskonda ei kuulu ega ole olümpiamängudel esindatud.

**MLAIC** (*Muzzle Loaders Associations International Committee*) tekkis Ameerikas 1930ndate algul ja levis peagi Euroopasse. MLAICi 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 ajaloolised 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 Metallic Silhouette Shooting Union*) on alguse saanud 20. sajandi algusaastatel Mehhikos. Algul kasutati elusloomi, kuid peagi asendati need loomade metallsiluettidega (kana, siga, kalkun, jääri jne), distantsid on 25–200 m. Kasutatakse suurekaliibrilisi ja tugevajõulisi tehaserelvi, välja arvatud vabapüstol. Laskesend (v.a püstiasend) on turvalisuse kaalutlusel vaba. Laialdaselt on kasutatud *Creedmore*'i asend, kus laskur on selili, jalad märkide suunas. Laskurid jagatakse reitingu alusel võistlusklassidesse. Soomes on tuhatkond harrastajat.

**IBS** (*International Benchrest Shooters*) toetab püüdlusi äärmisele täpsusele. USAs loodi 1930ndatel NBRSA (*National Benchrest Shooters Association*), mis sai aluseks organisatsiooni laienemisele maailmas. Laskmine toimub massiivsele betoonlauale asetatud toelt optilise sihikuga (kuni 36kordse suurendusega). Eesmärk on saada viis 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 USAs arenema 1950. aastail. Põhimõtteliselt tugineb paremusjärjestuse määramine väljalastud punktisumma ning laskmiseks kulutatud aja suhtele. Kasutusel on 8–25 laskmisviisi lähidistantsist kuni 50 meetrini ja lastakse ühe-kahe 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 kui ka nõrgema (vasaku) käega. Eestis on seda laskmisala harrastatud juba kümmekond aastat ning tasapisi on huviliste arv üha suurenenud.

**FITASC** (*Fédération Internationale de Tir aux Armes Sportives de 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 või metsas, on madalaid ja kõrgeid märke, vastutulevaid ja nurga all lendavaid.

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

–

Eesti laskesporti peab käsitlema kolmes osas vastavalt Eesti riikluse muutumisele, niisiis:

- Eesti Laskurliidu loomine ja laskesport sõjaajal 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 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 kaitseväge, kaitseliidu, piirivalve, politsei ning jahiseltside esindajate osavõtul, kus otsustati kutsuda ellu laskurliit. Moodustati põhikirja ettevalmistav komisjon ning Eesti Laskurliit registreeriti ja 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. 15. juulist sai Eesti Laskurliit UIT liikmeks ning sai ka ametliku kutse osalemiseks MM-võistlustel Lvovis.

Oma esimestel MM-võistlustel olid Eesti laskurid veel õpipoiste osas, kuid üks medal siiski koju toodi. Vabapüssi lamadesasendist laskmises sai pronksmedali Johannes Siir, kellest hiljem kujunes organisatorina Eesti laskurite järgmiste aastate suure edu peamisi innustajaid. Kaitseväes ja kaitseliidus läks hoogsalt käima laskealane tegevus, korraldati rohkesti võistlusi. Kaitseväge Arsenali tehases hakati valmistama paksu rauaga täpsuspüsse. Peale laskmise tegid laskurid vabal ajal regulaarselt kuiva treeningut. Rooma MM-võistlustel 1935. aastal võitsid Eesti laskurid juba üheksa medalit (4+4+1) ning püstitasid kaks maailmarekordit. Vabapüssi standardis läks rändkarikas 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 Kukku ning August Liivik esikoha ja hinnatuima trofee Copa Argentina. Selle igavesti rändava auhinna valmistas 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 kuus 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 teist korda Copa Argentina. Kuni praeguse ajani on seda auhinda välja antud 43 korral ja võidetud on seda järgmiselt: Šveits 20 korral, USA 10, NSVL 6, Eesti 2, Soome 2, Valgevene 1, Tsehhi 1 ja Norra 1 korral. Luzernis aga võitsid eestlased 17 medalit (6+6+5) ning püstitasid kolm maailmarekordit.

Eri 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 medalilask-

misi, 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 okupeeritud Eestis puudus laskuritel võimalus rahvusvahelistel võistlustel osalemiseks oma lipu all. Suurvõistlustele pääsemiseks oli vaja jõuda NSV Liidu koondvõistkonda. Nõukogude Liidu võistlustel saavutasid sõjajärgsetel aastatel häid tulemusi Enn Meriväli, Heinrich Tomberg, Eduard Vahur, Elmar Priikko jt. Üleliidulise mudeli järgi moodustati spordiühingud. Hiljem arenes välja spordikoolide võrk, kus noored said treenerite juhendamisel regulaarselt harjutada.

Üleliiduline võistlussüsteem oli selline, et ühel aastal võistlesid territoriaalsed võistkonnad (Vene, Ukraina, Valgevene, Eesti, Läti, Leedu, Moldaavia, Gruusia, Armeenia, Aserbaidžaan, Turkmeeni, Kasahhi, Usbeki, Kirgiisi, Tadžiki, Moskva ja Leningradi) ning teisel aastal spordiühingute ja ametkondade üleliidulised koondvõistkonnad (Dünamo, Nõukogude armee, ALMAVÜ, Spartak, Tööjõureservid, 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 (senior) tuli 1958. aastal Moskvast NSV Liidu võistkonna koosseisus maailmameistriks lamadeslaskmises (30+30 lasku 50 ja 100 meetril). Narvast võrsunud Valentina Makarova (Tšerkassova) võitis iga värvi medaleid eri suurvõistlustel. Matti Jõgi oli üks paremaid liikuva märgi laskureid ja kuulus kolmel korral maailmameistri tiitli võitnud NSV Liidu koondisse. Liivi Erm võitis kaks hõbemedalit 1976. aasta Euroopa meistrivõistlustel ning valiti spordiaasta parimaks naissportlaseks Eestis. Inna Rose võitis 1982. aastal Caracases toimunud MM-võistlustel kaks kuldmedalit ning ühe hõbe- ja ühe pronksmedali ning on võitnud veel arvukalt medaleid mitmesugustel suurvõistlustel. Inna Rose valiti 1981. ja 1982. aastal Eesti parimaks naissportlaseks. Nõukogude võimul oli vaja sporti oma ideoloogia reklaamiks ning spordi arendamiseks anti ka vahendeid. Valmisid lasketiirud Elvas, Kohtla-Järvel ja Männikul ning siselasketiirud Põlvas ja Narvas. Tallinnas ehitas Tselluloosi lasketiiru laskesportdentsiast Oskar Rehtsalu.

Spordipoliitika kindlustamiseks rajati üle NSV Liidu tippspordi ettevalmistuskeskused nimetusega Kõrgema Spordimeisterlikkuse Kool. Selline oli ka Tallinnas ning selle laskeosakonna ülesanne oli ette valmistada tipp-laskuritele väärilist vahetust. Selle heaks töötasid kaks treenerit, masseerija ja relvameister, psühholoog osales lepingu alusel. Toimis järjepidevus, kus spordikoolide paremate eeldustega lõpetanud said jätkata tõsist harjutamist kasvavate koormustega. Treeninglaagreid oli võimalik korraldada kuni 180 päeva aastas. Võideti arvukalt medaleid NSV Liidu võistlustelt ja laskmine tunnistati aastatel 1976 ja 1981–1984 viiel korral parimaks spordialaks Eestis. Kaheksakümnendate teisel poolel muudeti Moskvast võistluste süsteemi nii, et NSV Liidu meistrivõistlused hakkasid toimuma peamiselt spordiühingutevahelisena. See tähendas laskuritele, eriti perekonnainimestele, motivatsiooni langust. Sageli ei olnud enam võimalik osaleda mitme kuu pikkustes üksteisele järgnevatel treeninglaagrites ja võistlustel Venemaal.

Jahilaskealasi 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, kes tulid 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. aasta Souli olümpiamängudel kaevikrajal 7. koha.

—

Nõukogude okupatsiooni ajal eraldi tegutsenud föderatsioonid (laskeföderatsioon ning jahilaskmise föderatsioon) tulid 15. detsembril 1990 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 laskesporti konföderatsioonile avaldus liikmeks astumiseks. Aprillis 1992 saabus teade, et Eesti Laskurliit on taas UIT ning ka ESC liige. Eesti laskuritel ei olnud enam poliitilisi takistusi osalemiseks rahvusvahelistel suurvõistlustel oma rahvuslipu all. Eesti rahvuskoondise esi-



mesed suurvõistlused olid õhkrelvade 1992. aasta 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 ning puudusid võimalused uusi relvi ja varustust soetada. Laskurite treeningumaht vähenes, sest senisest märksa rohkem väärtustati õppimist ning töökohta. Varem toimunud poolprofessionaalselt ettevalmistuselt toimus üleminek amatöörlusele. Treenerite arv vähenes kolm korda. Kõik see ei jätnud mõju avaldamata ka tulemustele, mis langesid kuni aastani 1996. Erandiks oli Andrei Inešin, kes Atlanta olümpiamängudel saavutas kaarrajal igati tubli seitsmenda koha. Stabiiliseerumise järel hakkasid ilmnema mõningad edusammud. Laskurite kätte ilmusid algul mõned, hiljem üha rohkem nüüdisaegseid relvi ja varustust ning 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 Inešin maailmakarika kaarrajalaskmises. Järgnevatel aastatel kuni 2003. aastani 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 Inešini professionaalne suhtumine ettevalmistusse on kandnud vilja ja tasuks tuli kuldmedal 2006. aasta MM-võistlustelt Zagrebis.

Eesti Laskurliit seisab teelahkmel. Kas jätkata vanaviisi nokitsemist või astuda ühte sammu muu maailmaga? Viimane tähendaks eelkõige treenerite ja laskurite hoiakute muutumist: 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 KÄSITSEMISEL

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

Relv võib asuda:

- kindlas lukustatavas hoiukohas (relvakapis);
- relva omava isiku juures kinnises vutlaris ehk relvakohvril tühjaks laetuna;
- treeningutel ja võistlustel tulejoonel laskuri juures laual tühjaks laetuna, lukk avatud ning suunatuna märklehe poole;
- lasu sooritamisel on laetud relv laskuri käes, suunatuna märklehe poole.

Tulirelva ja laskemoona on keelatud hoida suvilas, garaažis, 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 relvaloa 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 isikul, kes ei pea avalikul üritusel täitma relvaga seotud teenistus- või tööülesandeid.

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 on kuritegu, kui seetõttu sai võimalikuks selle kasutamine teise isiku poolt ja kui see kasutamine tõi kaasa raske tagajärje.

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 märkleheala, tulistada märkide raame, numbreid, lippe, trosse, aparatuuri jne.

Relva tohib laadida ainult tulejoonel (laskekohal) ja ainult pärast laskmist korraldava isiku (treener, kohtunik, laskeinstruktor) antud käsklusi "Laadida!" ja "Tuld!" või "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!" või "Stopp!" ja "Relvad tühjaks laadida!", peab laskur relva viivitamatult tühjaks laadima, avama luku ning laskekohalt lahkumata esitama relva kontrollimiseks kohunikule 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.

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

Vaata: artiklid 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 hea tehnikata laskur tipptulemusteni ei jõua. Üksnes heast tehnikast siiski ei piisa. Peale selle on vajalikud hea kehaline ettevalmistus, lõdvestumis- ja keskendumisoskus ning korralikud relvad, varustus ja 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. Võimalikke eeskujusid on liigagi palju: erinevad treenerid, tipplaskurid, kirjandus jne. Alternatiivid on vaja läbi arutada, võrrelda ning põhjalikult kaaluda. Mitte kunagi ei peaks mõtlematult omaks võtma mingit uut osa. Detailid on terviku koostisosad. Need ei toimi alati teises keskkonnas ja ilmselt ei sobi ühtemoodi kõigile laskureile. See puudutab 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 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 ja vajadusel ka kiiremaks.

Et sooritustehnikat võimalikult kiiresti ja hästi õppida, on vaja, et see oleks selge ja lihtne. Treeningute käigus peab jälgima, et liigutust korratakse iga kord täpselt samasugusena. Jahilaskmises on keerukas mõlema käe ühisliigutus ning uuringute tulemusena on selgunud, et engrammimoodustumiseks on vaja sooritada keskmiselt 30 000 lasku. Täielikuks automatiseerumiseks on vaja veel teised 30 000 lasku lisaks. Kui automaatika on hakanud toimima, siis on see usaldusväärne ja võistlustel puudub vajadus teha mingeid täpsustusi. Automatiseerunud sooritusega kaasneb nn mäluauk: laskur ei suuda hiljem meenutada soorituse detaile. "Mina vaid tõstsin püstoli, jõudsin sihtimispiirkonda ja kümme muudkui tuli ..."

Kui aga automaatsesse sooritusprogrammi on pääsenud viga, on treeneril kiire. Vigasest sooritusest ei tohi kujuneda motorset engrammimoodustumist, 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. 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:

- seadused jõudude kohta (tagasilööök);
- kangi seadused (laskuri jäsemed, püssikaba, püstoli käepide, päästik);
- optika (silm ja sihtimine).

Abi saab füsioloogia õpetusest:

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

Liikumisõpetuse selgitused käsitlevad liigutusi ja nende seeriaid.

- Liigutus on seda hõlpsam sooritada, mida vähem lihasrühmi see haarab.
- Kui eri soorituste liigutusrajad kulgevad lähestikku, on nende eraldi õppimine raskem.
- Liigutust on seda hõlpsam sooritada ning sisemist asendit leida, mida värskemalt on see mälus.

Soorituse kordamine on alati lihtsam kui esimene sooritus ja lihtsam on 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, on seda võimalik kinnistada kujutluse kasutamisega ehk teisisõnu sooritada see mõttes. Harjutusi kujutluse kasutamisega võib sooritada, kui liigutus on tuttav kõigis selle osades.
- Kindlapiiriline liigutus või 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 hakkab relv tõepoolest 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 suudeta ajast täielikult hävitada, teeb laskur suure tõenäosusega järgmise lasu samasuguse.
- Mõtlemine ja "üritamine" rikuvad automaatika.
- Inimene suudab mõelda 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 tasemest. Kõigepealt on eesmärgiks märklehte tabamine, seejärel musta südamikku tabamine jne.
- Harjutamist on sobiv rühmitada 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 liigutused osadeks ning harjutatakse osade kaupa, 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 käi sujuva lindina, kuid asjad justkui loksuvad paika osadena.

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

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

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

Eri elementide harjutamine peab olema selgelt üksteisest lahutatud. Parem on jagada need ise päevadele. Kui hulka eri asju üritatakse õppida ülestikku, aeglustub kõigi elementide õppimine. Hiljem õpitu raskendab varem õpitu säilitamist mälus. Toimub nn äsjane pidurdus.

Veel tähtsam kui ettevalmistusplaanid on treeningpäeviku pidamine. Vaid selle abil saab selgitada tulemuste sõltuvust harjutamisest, seda nii treeningumahu ja kasutatava harjutusvara poolest kui ka ajaliselt. 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 teadusega. Treener ei pea siiski olema kõikehaarav teadusemees, 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 treeningülesandeta ja teadmata, kuidas seda ülesannet lahendada.
- Ei ole võimalik harjutada komplekselt väljasihitud lasu sooritamist, kui märki suunatud relva hoidmine on füüsiliselt raske.
- Ei või alustada laskmist märki kuni käe püsimine pole küllaldane ja see ei kindlusta kirbu püsimist sälgus.
- Ei või sooritada laskmist tulemusele 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 puudulikkuses. 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 suhtes poole võrra paremale. Pole võimalik jätta nii suurt viga normaalsel sihtimisel märkamata. See aitab veenda noorlaskurit selles, et ta peab pöörama tähelepanu lihastele, aga mitte sihtimise täpsustamisele.



## TREENERI OSA LASKURI ETTEVALMISTAMISEL

Võistkonna ettevalmistamisel töötav treener puutub pidevalt kokku kõigi võistkonna liikmetega. Noorlaskurite ettevalmistuse juures võib mõnikord probleemiks olla noorte ülevoolav emotsionaalsus ja treeneril on vaja ohjeldada treeningule saabuvate noorte käitumist, mis võib häirida treeningut varem alustanud laskurite keskendumist. Valjuhäälnäe kõne, naer ning mis tahes 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.

Treeneril, kelle hoolealusel on suur potentsiaal heade tulemuste saavutamiseks, on suured võimalused, kuid ka suur vastutus. Selle potentsiaali kasvatamine ning arendamine on eriline protsess, mis nõuab peale kavandamise ja teostamise mõnikord veel väga delikaatseid vestlusi tugevaloomulise laskuriga. See võib olla kõige keerukam osa treeneri töös ning samuti kõige meeldivam, nähes mitte üksnes laskuri sooritustehnilist arengut, vaid ka tema arenemist küpseks, kasulikuks ning produktiivseks kodanikuks.

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

Treeneri roll nõuandjana seisneb selles, et sisendada laskurile vähehaaval teatud väärtusi, juurutada mõtlemis- ja harjumusi, õpetada ja tugevdada vajalikke hoiakuid ning igati abistada teda küpseks inimeseks ning sportlaseks saamisel. See ei sõltu laskesportideadmistest, vaid millestki märksa laiemast ning keerukamast. Spordiala põhjalik tundmine ei ole võti eduka treeneritöö juurde. See on küll treeneritööks vajalik osa, kuid kaugelki 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 vahepealsed kohad. See, mis neid eristab, ei ole mitte tehnilist laadi oskused, vaid võime luua arenguks vajalikud psühholoogilised tingimused nii üksiklaskuritele 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), juhtimis- ning distsiplineerimisoskus, õiglustunne, valmisolek ära kuulata, järjekindlus, isiksuslik 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 teda näevad ning tunnetavad. Võib-olla peaks tulevane edukas treener sündima kindlate isiksuseomadustega. Siiski on ilmselt tõsi see, et mitte keegi ei ole sündinud kõigi ega ka paljude vajalike isiksusejoontega, 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 eneseanalüüsi, enesekontrolli, eneseohverduse ning kannatlikkusega. 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 eesmärgid ning seejärel kannatlikkust ja enesekontrolli panna sportlased tööle nende eesmärkide saavutamiseks ja tööle niiviisi, et saavutada edu.

Fakt, et isiksus mängib treeneri töös olulist osa, 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 tipplaskurite 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 treeningumeetodites. Kuid inimene, kes kaalub treeneritööle asumist, peaks kaaluma ka seda, milliste laskuritega töötada – kas algajate, keskpäraste või edasijõudnutega –, ning seejärel vastavalt hindama oma sobivust.

**Koostöösuhete arendamine.** Võistkonna ettevalmistuse raames arendab treener välja tihedamad isiklikud suhted ka iga laskuriga. Kohe nende suhete algul peab treener otsustama, kuidas iga indiviidiga käituda. Mõned inimesed 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 ega 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 igale indiviidile erinevalt, siis treeninggrupi sees esitab ta kõigile neile ühesuguseid treeningnõudmisi ning pühendab neile kõigile aega ühtemoodi ning ilma eelarvamusega. Erinev lähenemine indiviididele ei välista fakti, et treener kohtleb kõiki erapoolelt 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 ja enesekindlust on raske ülesanne ning vajab kahtlemata tööd ja 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 käitub vastupidi, 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.

Et tippu jõuda, peavad laskuril olema tehnilised teadmised ja välja arendatud oskused, ta peab olema enesekindel ning oskama ise mõelda, usaldama iseennast, langetama otsuseid kriitilisel hetkel ning valdama täielikku enesekontrolli. Need omadused pole vajalikud ainult tipplaskuritele, vaid kõigile. Laskuril, kes üritab võita väikest kohalikku võistlust, on vaja neidsamu omadusi.

## KUIDAS SAAB ÜKS ISIK SUUNATA TEISE ISIKU ARENGUT SELLES VAJALIKUS SUUNAS?

Esimene ning peamine nõue on, et laskurit ei või (ega saa) võitjaks forsseerida. Treeneri ülesanne on tegutseda justkui 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 sportlasel on motivatsioon, saab treener teha mõndagi, et soodustada arengut. Ehk kõige mõttekam on sisendada sportlasele olulisi väärtusi. Need peaksid sisaldama eelkõige suurt hoolivust täiuslikkuse vastu igal alal. Imetlust peaks väljendama – siiski mitte pika kõne, vaid vestluses sisalduva lihtsa fraasiga – eriti hea soorituse eest, seda nii sportlasele kui ka teistele, kes on midagi saavutuse heaks ohvriks toonud 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 teiste sportlaste stiili. Ta peaks väärtustama neid, kes järgivad ausa mängu reegleid ning õiget spordimehelikkust. Ta peaks väärtustama võimet jääda rahulikuks ning väärikaks nii võites kui ka 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 ei ole laskur, kes laseb võistluse kestel mis tahes emotsioonidel võimust võtta, võimeline järgmisi laske korrektselt sooritama. Treener peaks rahulikku stiili laskurile sisendama ilma pikemate manitsusteta. Väga hinnatav on õpetada laskurit võidu korral tagasihoidlikuks jääma. Kindlate väärtuste sisendamise kõrval tugevdab treener 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 mõnel sportlasel on selline hoiak loomulikult olemas, teistele on vaja seda kannatlikult kujundada ning selleks on vaja teha rohkem, kui tuua näiteid või manitseda. Laskur peab uskuma vana tõde, et kõik, mis on vaja teha, tuleb teha hästi ning inimene, kes tunneb rõõmu ja uhkust oma töö üle, on õnnelik inimene.

Selleks, et saavutada väärtuste ja hoiakute tasakaalu, peab soodustama ka teise hoiaku kujunemist. 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 vigu teha. Kuid need vead, mis mõnikord võivad tunduda lausa nurjumisena, ei tähenda, et sa oled tühine või et treener või sõbrad oleksid väärtusetud või 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.

Peale väärtuste ja hoiakute arendamise jätkab treener nõuandjana heade mentaalsete harjumuste süvendamist laskurites. Need harjumused võivad kujuneda näiteks eespool kirjeldatud väärtuste ja hoiakute vaimse kordamise tulemusena. Tähtsamate mentaalsete harjumuste hulgas on suutlikkus näha iseennast oma tegeliku vastasena, võime mõelda positiivselt oma soorituse üle ning soov minna medalit nõudlema. Igal neist mõttemallidest on pigem veelgi laiem tähendus.

## KOKKUVÕTTEKS EELNEVAST

1. Laskur peab arendama harjumust näha oma reaalse vastasena iseennast, mitte 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 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 seejärel 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 ja saavutab võite pidevamalt, kui ta läheb välja võidule.

Treener on suhtlemisel laskuriga veel ka kaitsja osas, kaitstes peamiselt laskuri enesekindlust. Treener töötab laskuriga pika aja kestel, jagades õpetusi sooritustehnika kohta, andes edasi väärtushinnanguid, hoiakuid ja mõttemalle ning 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 amatööropsühholoogi osa.

Kui on näha, et laskur ei suuda püüdlustest hoolimata asjalikult töötada, peab treener aitama tal 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 padruniga laskmisest, piirduda nädala või paari kestel üksnes relva hoidmisega laskmisasendis 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 eneseväarikust ning on rajanud aluse laskuri eneseusalduseks inimesena, mis on vajalik ka tema enesekindluse säilitamiseks laskurina.

Kui midagi on juhtunud relvaga, peab treener täiesti spetsiifiliselt laskuri enesekindlust kaitsma. Üks psühholoogiliselt halvemaid asju, mis võib laskuriga ka treeningul juhtuda, on see, 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 tegelema sellega, et relv parandataks või asendataks. Kui relvad on heas korras, keskendub laskur sooritusele, mitte varustusele, ning tema enesekindlus jääb kahjustamata.

Treeneril on võimalik laskuri enesekindlust mõjutada veel mitmel viisil. Ta peab mõistma, et kuna ta on laskurile autoriteet, on kõik, mida ta ütleb, psühholoogiliselt kaalukas. Treeneri kommentaarid peavad olema positiivsed ning julgustavad. Negativism laskuri poole pöördumisel põhjustab negativismi ning kõhklosti ka laskuris. Treener julgustagu laskurit verbaalselt, tunnustades laskuri edusamme. Väike kiitus, mis jagatud ettevaatlikult ning mõistlikult, töötab väga hästi. Laskuri liigne kiitmine oleks väär 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 asjad uuesti laskurile soodsalt paika panna ega kahjusta püsivalt ka laskuri suhteid treeneriga. Treeneri ülesanne on tegeleda probleemidega, mis on seotud laskurite enesekindlusega, kuid need probleemid ei ole eri ajahetkedel ning eri laskuritel kunagi samasugused. Treeneri töö selles vallas toob lõpuks siiski kaasa positiivsed muudatused.

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 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 keskenduma edasiseks soorituseks. Laskuriga pahandamine väljamõeldud kaebuste pärast võib põhjustada nurjumistunnet ning võtta sellega võimaluse edu saavutada.

Väga edukad laskurid on sageli isiksused oma 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 väga enesekindel. Halb on see siis, kui tema seisukoht on vildakas ning treeneril on vaja seda korrigeerida. See on delikaatne ülesanne, kui treener tahab säilitada laskuriga head suhted. Ainus, mida teha, on õppida laskurit põhjalikult tundma. See on alus, millele edukas treeneritöö realselt tugineb. Treener peab oma õpilast põhjalikult tundma ning olema temast huvitatud enne, kui on selge, et edasisel juhendamisel oleks tal võimalik tippu tõusta.

## SOORITUSTEHNİKAS ABI OSUTAMINE

Paljud arvavad, et treeneri töö seisneb sportlaste instrueerimises teatud kindlate ülesannete täitmiseks. Lasketreeneri ülesanded on mõnevõrra laiemad. Ta tuleb laskureile pidevalt meelde laskespordi ning soorituse põhialuseid, algajat laskurit abistab ta korrektses 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 sooritustehnika ja laskeasenditega kohanema nii suurel määral, kui seda võimaldavad tema individuaalsed iseärasused. Seejärel tuleb baasasendit igale laskurile kohandada.

Kuna treener ise ei saa tunnetada laskuri kinesteetilist seisundit ega näha läbi tema sihtimiseadmete, ei saa ta laskurile öelda, milliseid muudatusi oleks vaja teha. Ta saab üksnes aidata laskuril analüüsida sooritust ja asendit ning seejärel soovitada muudatusi edasiseks arenguks. Kui laskur ainult sellega edu pole saavutanud, on olulised 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 muutuvad treeneri ülesanded küsitlemise, proovimise, soovitamise, katsetuste analüüsimise suunas kuni tipptasemele jõudmisel piirduvad ehk üksnes laskuri enese tegevuse toetamisega.

## KUIDAS PEAKS TREENER END NENDE ÜLESANNETE TÄITMISEKS ETTE VALMISTAMA?

Esimene samm on laskespordi tehniliste aspektide põhjalik omandamine. Ka käesolev materjal võib olla teadmiste omandamisel hea abivahend, kuid alati on vaja ikka rohkem ja rohkem õppida tundma laskeoskuse peensusi. Teadmisi saab laiendada raamatuid ning artikleid lugedes, laskurite ja teiste treeneritega vesteldes ning laskurite tegevust jälgides. Igal võimalusel kuulata ning jälgida teisi treenereid, uurida nende tehnikat, filosoofiat ning õpetamise meetodeid. Ning loomulikult on pärast sellise uue info saamist, mida teine on lugenud, kuulnud või näinud, pidev töö info analüüsimine ning vajaliku eraldamine mittevajalikest.

Teine samm laskuri abistamisel on õppida absoluutse põhjalikkusega tundma 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 või selle taga ning olla näiliselt hõivatud märklehe või tuule jälgimisega. Tegelikult kasutab ta aega laskuri tegevuse jälgimiseks. Aeg-ajalt võib ta esitada küsimusi päästmise, kinesteetilise tunnetuse või muude detailide kohta, mis ei ole vaatlemisel nähtavad. Treener peab iga detaili oma mälus hoolikalt salvestama. Niiviisi on hiljem võimalik laskurit üsna sageli mitmel moel abistada. Kui laskur ühel päeval ei suuda saavutada rahuldavat tulemust, sest miski on valesti, siis treener, asudes laskuri tegevust jälgima, võib märgata, et laskur on ebateadlikult hakanud tegema midagi teistmoodi, mis on rikkunud soorituse.

Laskuriga suhtlemine võib olla otsene või kaudne, sõltudes senisest suhtlemisvormist. Kogemused kinnitavad, et peaaegu universaalselt edukas on tehnika, milles suunatakse laskur ise tajuma oma võimalikku õiget tegevust, ilma sõnades välja ütlemata, mida tuleks teha. Sellel tehnikal on hulk plusse. 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 entusiasm, moraali ning motivatsiooni osas. Laskur areneb tipu suunas peamiselt tunnetades iseenda sisemisi jõude 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, või teisel juhul, et seda ei peeta õigeks. Treener saab veidi informatsiooni märklehti uurides. Kuid juhul, kui ebakorrektses peetava asendiga saab laskur eriti häid tulemusi, on see asend tema jaoks õige, ehkki paistab ebatavaline.

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

## ÕPETAMISE MEETODID

Treeningu eesmärk, nagu teada, on 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 keskendumis-võimeta jääb ka parima sooritustehnika valdaja tulemus kesiseks.

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

Käsitleme järgmisi põhilisi distsipliine:

- 1) tehniline ettevalmistus (laskmine ja kuiv treening),
- 2) füüsiline ettevalmistus,
- 3) mentaalne harjutamine ning psühholoogiline ettevalmistus,
- 4) treening juhendamisega (verbaalne ning visuaalne),
- 5) autogeenne treening,
- 6) võistlusettevalmistus.

## TEHNILINE ETTEVALMISTUS

Treeningumeetodid, mis on vajalikud, et arendada laskuri põhilisi oskusi, ning need, mis on vajalikud eri lask-ealade sooritamiseks, jagunevad peamiselt kahte rühma: laskmine padruniga ning kuiv treening. Mõlemad on võrdselt tähtsad. Padruniga laskmine asetab teooria praktikasse, kogudes kõik põhielemendid kokku üheks tegevuseks. Kuiv treening kasutab kordamisi, et kinnistada samu põhielemente ning talletada need alateadvusse.

**Padruniga laskmine.** On palju laskureid, kellele on tavaliseks treeningu vormiks laskmine. Sõprade omavahe- lised 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 ajava- hemikul. Laskepraktikas peab tulemus olema alati vaid teisejärgulise tähtsusega, eesmärgiks peab olema pidev soorituse täiustamine. Selleks on vaid üks võimalus: kontrollida iga tehnikaelementi eraldi ning parandada vigu, kui neid on leitud. See ei ole universaalne lahendus, mis toimiks kõigile probleemidele korraga.

Praktiline laskmine peaks sisaldama katsetusi eri laiuste sihtimiseadmetega, erinevate käepidemetega ning eri- nevate laskmisprillide, riietuse ning jalatsite kasutamise. Seda saab kasutada treeningul võistlusolukordadele lähedasemate tingimuste loomisel, astmelise laskmise ning vastava harjutamise tehnikas, samuti laskmisrütmi arendamisel.

Praktiline laskmine peab toimuma nii sise- kui ka välistingimustes ja erinevates valgustustingimustes. Alati peab märkama tuule, valgustuse ning muude väliste faktorite muutumist ning neid arvesse võtma. Treeningutel õpitud paranduste tegemist tuleb usaldavalt kasutada võistlustel. Praktiliste lasketreeningute käigus tuleb las- kuril proovida erinevaid padruneid ning valida nende hulgast endale sobivaim. Samuti peab laskur kontrollima oma varustuse funktsioneerimist ning kõrvaldama mis tahes ebakorrektsused. Ning lõpuks, kui lastakse tule- musele, et kontrollida valmisolekut võistlusteks, peavad nii laskur ise kui ka tema treener hindama ettevalmis- tuse käiku, laskuri tulemuste potentsiaali ning valmisolekut võistlusteks.

Padruniga laskmine võimaldab palju tähtsaid treeninguvõimalusi. Hoolikuse ning ökonoomsusega võib saavu- tada märgatavat edu ajal, mil võistluskaaslased tulejoonel küpsevad.

**Kuiv treening.** See on ilmselt kõige tähtsam treeningumeetod, kuid sageli ka kõige rohkem unustusse jäetud. Kuiv treening hõlmab kõiki laskmisprotsessi kuuluvaid elemente ilma padruneid kasutamata. Need on laskeasendi sissevõtmine, püstoli tõstmine, sihtimine, surve lisamine päästikule, järelhoidmine ning tabamuse ennustami- ne. Olles vaba tulemusest, on võimalik keskenduda puhtale sooritustehnikale, kõrvaldada vead laskeasendis, sihtimisel ning päästmisel. Tagasilöögi puudumisel on paremini võimalik märgata ebakorrektsusi, mis oleks raske või isegi võimatu padruniga laskmise korral. Kuid kuiv treening peab olema rohkem kui tehnikavigade kõrvaldaja. See peab fikseerima iga laskmisprotsessi elemendi sooritamise alateadvuses. Paljude kordamistega muutuvad laskeasend, haare, sihtimisprotsess, lasu sooritamine ning järelhoidmine 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 eri elementide ajastamisel. Sel viisil on võimalik välja arendada peened koordinaatsioonilised seosed, mis kiirlaskmistel on vajalikud relva tõstmisel ning lasu päästmisel. Kõik see toimub ilma tagasilöögi, kõva paugu ning muude häirivate asjaoludeta, mis kaasnevad padruniga laskmises. Ilma kulutusi tegemata ning minimaalse varustusega on 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 koordinaatsioon ja oskused arendatud. Lasketiirus on laskuril 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 kasuks siis, kui hakatakse osalema võistlustel.

Kuiv treening võimaldab täiustada ja arendada käe seismist sihtimispiirkonnas ning omandada sujuva päästmise alused. See on suurepärase meetod keskendumisoscuse 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 täiustakse sooritustehnikat, niisamuti on vaja arendada ka laskuri füüsilist seisundit. Ilma selleta ei ole võimalik heade tulemusteni jõuda. Eelkõige on füüsiline ettevalmistus vajalik selleks, et saada laskeasend kindlaks ja käsi võimalikult hästi seisma. Et vajaliku tasemega kehaline seisund saavutada, on vaja regulaarselt sooritada kehalisi harjutusi. Füüsilise ettevalmistuse võib jagada kaheks: üldine ettevalmistus ja spetsiaalne ettevalmistus. Mõlema puhul tehakse nii isotoonilisi kui ka isomeetrilisi ehk siis lihastoonust taastavaid ja lihaseid tugevdavaid harjutusi.

**Üldine ettevalmistus.** Et saavutada hea lihastoonus, arendada südame- ja vereringesüsteemi ning suurendada kopsumahtu, on vaja treeningumeetodit, mis sobiks laskurile kõige paremini. Valikuvõimalusi on rohkesti: sõrkimine, ujumine, jalgrattasõit, suusatamine, paigaljooks on kõik sobivad. Koormused peavad suurenema vähehaaval ning hiljem säilima regulaarse harjutamisena. Siiski peab meeles pidama, et kehaline ettevalmistus on täienduseks muudele treeninguvormidele. Eesmärgiks ei ole ju seatud 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.** Peale üldise kehalise toonuse tõstmise on vaja arendada just neid lihasgruppe, mis rakenduvad stabiilse laskeasendi ning relva hoidmise juures. Parim abivahend sealjuures on relv ise. Treening raskuste kasutamisega viib küll arenguni, kuid võib viia ka mõningate lihasegruppide ülearenguni. Tulemuseks on jämedakoeline lihaspinge, mis ei võimalda lihaste tasakaalustatud, peenkoordinaatsioonilisi seoseid, mida eeldab laskmine. Niisamuti nagu kuiv treening, on ka spetsiaalharjutuste sooritamine eeldus heade tulemuste saavutamiseks.

Lihasgrupid, millel on püstolilaskmisel juhtiv ning kontrolliv roll, on õlavöalihased, käe liigutajalihased, küünarvarrelihased ning kaelalihased. Õlavöolihaistel 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 põrandal või lae külge kinnitatud elastse kummilindi abil. Nende harjutuste sooritamisel peab käsi tõusma 45kraadilisest asendist õla

kõrgusele. Kõrgemale tõstmine pole kasulik, sest siis hakkavad tööle veel teisedki lihased, mille kontrollimine sihtimisel on tülikas ning põhjustab automaatika häirumist. Et vältida ebahütlast lihaste arengut, on soovitatav teha harjutusi mõlema käega.

- A. Seisa, jalad õlgade laiuselt harkis, ning tõsta käsi raskusega öla kõrgusele. Korda. Kasuta vaheldumisi mõlemat kätt. Väldi inertsit!
- B. Korda sama harjutust elastse kummilindiga. See võimaldab kasutada erinevat vastupanu, kuid treenitakse samu lihaseid, mis raskustega harjutades. Lindi pörandale kinnitamisel arendatakse tõstmisliigutust, lakke kinnitamisel aga langetamisliigutust. Väldi inertsit kasutamist!

### ISOMEETRILISED HARJUTUSED.

- A. Seisa näoga võimlemisredeli poole, jalad õlgade laiuselt harkis, käsi 45kraadise nurga all ette sirutatud, rusikas varda vastas (või lauaserva all). Lükka ülespoole mõne sekundi kestel. Korda.
- B. Mõlemad käed võimlemisredelil (või kapiserval) õlgade kõrgusel, suru allapoole. Korda.

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

- A. 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 püstolilaskurite vajalike lihasegruppide jõudu ning vastupidavust.

Eespool kirjeldatud harjutuste kõrval võivad püstolilaskurite jaoks 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. Laskur peab olema veendunud, et tema silmad on terved ning nägemine normaalne. Kui on kahtlusi, tuleb kohe silmaarsti poole pöörduda. Nägemispuudused korrigeeritakse prillidega, kuid on vaja on meeles pidada, et laskmiseks on vaja spetsiaalseid laskuriprille. Tavalised lugemiseks, autojuhtimiseks jms ette nähtud prillid laskmiseks ei sobi. Laskuriprillide sobivuse kindlakstelemiseks tuleb silmaarsti juurde kaasa võtta 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 pilgutatakse sihtimise kestel silmi tavalisest harvemini, see vähendab niiskust silmas ja ühtlasi kontaktläätse optilist mõju.

Treenimisel tuleb olla ettevaatlik. Harjutuste sooritamisel tuleb koormusi suurendada järk-järgult, 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 sooritustehnikat arendada ja täiustada 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. Laskur peab kujutlema end sooritamas laskmisprotsessi osi: laskeasend, relva viimine sihtimispiirkonda, sihtimine, lasu tekkimine, järelhoidmine ning relva langetamine puhkeasendisse. Professor Gerschleri järgi mõjutab eelnev liigutuste kujutlemine liigutuste sooritamist tegelikkuses. Mentaalse soorituse kordamiste tulemusena moodustuvad motoorsed närvi teed. Laskmise protsessi on võimalik kujutluses harjutamisega täiuslikkuseni välja arendada. Laskur suudab harjutamise tulemusena jõuda perfektse soorituseni kujutluses ning niiviisi harjutamise kaudu peagi jõuda perfektse tegeliku soorituseni. Mentaalse treeningu abil saab kõrvaldada vigu sooritustehnikas, arendada lihaskoordinatsiooni ning keskendumisioskust. Mentaalne treening koos kuiva treeninguga aitab arendada positiivset suhtumist. Korrektsel sooritusele keskendumise tulemusena kaldud sa sellest harvemini kõrvale ka tegeliku laskmise juures. Seevastu üksnes mõte koordineerimata liigutusest ehk näpsamisest põhjustab seda ka tegelikul sooritusel.

On oluline, et laskur võtaks seda treeninguvormi tõsiselt. Ähmane ning juhuslik arusaamine laskmise protsessist ei võimalda saavutada sisulisi motoorseid oskusi. Mida sagedamini sooritada teadvuses perfektse lasu kõik osad, seda suurem on järgnev kasu. See meetod on efektiivne ka võistlustel seeriatega vahel kasutamiseks, kui eelnenud füüsiline ja tehniline ettevalmistus on kaldumas tülipimusse.

## TREENING JUHENDAMISEGA

Verbaalse juhendamisega tegeleb tavaliselt treener. Algtasemel teeb seda klubi treener, kui aga laskuri oskused on arenenud, jõuab ta sageli ka teiste treenerite juurde ning lõpuks rahvusmeeskonna treenerite juurde. Treeneri lähenemine peab olema meetodiline. Ta peab olema võimeline jälgima laskuri edenemist, töötama mis tahes raskusi valmistava osaga ning korrigeerima ilmnenud vigu. Kuid on palju laskureid, kellel ei ole regulaarselt treeneri abi kasutamiseks võimalusi ning kes peavad ise õppima. 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 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), käepideme tüübid ja iseärasused jne. Juhtivate laskurite toimimisest eeskujuna võtmine on kasuks eelkõige noortele laskuritele. Arenev laskur võib rohkesti kasu saada, osaledes klubi või föderatsiooni korraldataval õppustel. Ilmselt ei tohi laskur pimesi kopeerida kõike, mida näeb ja mis meeldib. Proovima peaks tehnikaid, mis võiksid olla sobivad just konkreetsele laskurile. Laskurid on suured ekstsentrilised ja individuaalsed erinevused on küllaltki suured. Mis sobib ühele, ei pruugi põrmugi sobida teisele. Soorituste videosalvestamine ning järgnev hoolikas ülevaatamine võib välja selgitada tehnikavigu, mis seni jäänud märkamata.

## AUTOGEENNE TREENING

*Autogeenne treening on vaimne treening laskeprotsessi ette kujutades.* See treeninguvorm valmistab ette võistlusolukorras toimiva stressi talumiseks. Meetod on hõlpsasti õpitav ning seda on võimalik harjutada peaaegu igal pool. 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 lõdvestusseisundis kaovad tähelepanu hajumise nähud ning seejärel sooritust alustades suudad esitada treeningutel omandatud oskusi, mille tulemused on lähedal sinu tegelikele võimetele. Autogeense treeninguga ei ole võimalik arendada tehnilisi oskusi. Otseteed tipp tulemusteni ei ole, selleks on vaja hoolsat harjutamist ning pühendumist.

Autogeense treeningu tehnikaid ei ole võimalik õppida raamatutest, küll aga peaksid olema kättesaadavad mitmesugused kursused. Selle meetodi õppimist on soovitatav alustada kogenud arsti või psühholoogi juhendamisel, teatud vilumuse omandamisel saab jätkata juba iseseisvalt.

## VÕISTLUSETTEVALMISTUS

Eelkirjeldatud treeninguvormid aitavad valmistuda peamiseks eesmärgiks: võistluse edukaks sooritamiseks. Siiski puudub nende treeningute käigus võistlusmoment selle otseses tähenduses. Võistluse käigus ei ole laskur enamasti teadlik oma konkurentide tulemustest ning miski ei kannusta teda otseselt suurematele pingutustele. Laskur võitleb iseendaga, välja arvatud finaalides ja ümberlaskmisel medalikohtadele. Siiski on võistluselementi võimalik sisse viia ka treeningutesse.

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

Võistlustreening hõlmab lühiajalisi, pingelisi laskmisi grupis või üksinda. Iga seeria ajal sooritatav laskude arv on väike, selleks et säilitada täielik keskendumine. Edu sõltub perfektsest või sellele lähedasest seeriast ning sel-

le tulemusena paraneb laskmise kvaliteet. Ning köitva võistluse vaist areneb terve konkurentsi hoiakuks. Kuid selle kasulik mõju ei lõpe koos treeninguga. See meetod on kasutatav ka võistluse käigus. Laskur on keskendunud ning püüab perfektse soorituse poole. Keskendudes väheste laskude korrektsele sooritamisele, pääseb ta 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 seatakse 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 laskur saab neid numbreid korrigeerida enda tasemele sobivaks. Põhimõtteks olgu, et eesmärk ei või olla liiga kerge, selle saavutamine peab eeldama tõsist keskendumist. Astmele vastava normatiivi täitmine on vajalik järgmise astme üritamisele pääsemiseks. Tulemuse ülejääk ei kandu edasi järgmisele astmele. Kui nõutav tulemus jääb saavutamata, pöörduetakse tagasi eelmisele astmele ning kui see on taas saavutatud, pääseb laskur uuesti üritama eelmisel korral ebaõnnestunud astet. Kui kogu seeria on läbi tehtud, alustatakse 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 kogub esimesena seitse punkti vähemalt kahepunktalise eduga vastase ees (nt 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. Mees mehe vastu võistluses tõuseb pinge ning see aitab 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 käsitleme eraldi mahukas peatükis. Allpool leiate mõned soovitusel noore laskuri ettevalmistuse planeerimise kohta.

Ettevalmistuse planeerimisel on määrav roll järgmistel asjaoludel:

- laskuri ettevalmistuse senine tase ja selle analüüs;
- laskuri motivatsioon, eesmärk, 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 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 hulk metoodilisi võtteid, mida tuleks arutada koos treeneriga.

Motivatsioon tähendab laskurile eelkõige eesmärkide seadmist, mida ta tahab saavutada ning millal. 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 mõne sooritustehnika- või muu harjutuselemendi omandamises, eneseregulatsiooni või 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.

Ettevalmistusplaani on see tegevusjuhend, mille abil kavandatakse eesmärkide saavutamine. 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. Tõsisete eesmärkide nimel on sageli vaja millestki treeningu kasuks 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, areng pidurdub ning hakkavad ilmnevad 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, 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 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 sihtimisvõime algajal kiiresti õpitav. Omaette probleemiks võib sihtimise juures olla aga silmateravuse õige fookustamine. Välise laskeasendi õppimine võtab mõnevõrra rohkem aega, kuid ei ole ka kuigi raske. Sisemine laskeasend vajab juba palju tööd, et saavutada relva hea seismine. Arusaadavalt vajab raskemini omandatavate elementide treening tunduvalt 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, kui val treeningul kui ka padruniga laskmisel. Eesmärk 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 lisaraskuse kasutamata.

**Relva hoidmine väikeses avases.** Püstoli vintrauda paigutatakse pehmest traadist (et vintrauda mitte vigastada) 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 täpile olla, seda paremini on kõikumine näha. Seda harjutust võib teha algul ilma relvata, hiljem relvaga laskmisasendis täpi alla sihtides. Eesmärgiks on parema tasakaalu saavutamine ja sisemise laskeasendi arendamine.

**Tasakaalulaud.** Tasakaalu arendamiseks on veel hulk lihtsaid abivahendeid. Üheks neist on puuplaat paksul poroloonitükil. Nii plaadi kui ka porolooni mõõtmed peaksid olema sellised, et plaadil saaks laskmisasendis sisse võtta. Porolooni asemel võivad olla ka sobivad vedrud. Teine lihtne vahend on kaks lauajuppi mõõtudega 10 × 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 heade 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 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 näida nõrk ja mittetäisväärtuslik. Psühholoogi (keda sageli aeti segamini psühhiaatriga) peeti psüühiliste haiguste spetsialistiks ning püüti teda vältida.

Mitte just väga ammu peeti kõrget erutus seisundit võistlustel millekski möödapääsematuks ning sageli põhjendasid laskurid oma ebaedu kõrvaliste seikadega, nagu et ei olnud õige päev, tulejoonel sattus olema ebasobiv naaber, püss ei jookse, padrunid olid kehvad. 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 vahendite ja enesehüpnosisega. Enesehüpnosis jagatakse autogeenseks treeninguks (lõdvestumine) ja enesesisenduseks. Autogeenne treening vähendab neuroosi ehk 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 mitte negatiivselt mõtlema. Nii näiteks tuleb negatiivsetest asjadest rääkida minevikuvormis: olin pabinas, lasksin halvasti, mul ei vedanud ... Juhtudel, kui vahe tegeliku ja soovitud seisundi vahel on liiga suur: ma närveerin üha vähem, ma lasen üha paremini, jään üha rahulikumaks ... Taolise formuleeringu puhul ei arvesta laskur enam 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 talle head võimalused edu saavutamiseks võistlustel, kui ta on tähelepanelikult lugenud kõike eespool esitatut ning õppinud positiivselt mõtlema.

Nagu teada, moodustavad keha ja psüühika terviku. Näiteks kurbus on psüühika haigus, mis häirib harmooniat ja mõjub seetõttu ka kehale. Kui tugevalt arenenud vastutustundega inimene haigestub grippi ja tunneb, et ei

ole seetõttu suuteline esitama tähtjalist tööd õigel ajal, kestab ta haigus kauem kui teisel, keda ei vaeva südame-tunnistuse piinad. Sel teisel inimesel ei ole nii tugevasti arenenud vastutustunne. Niisamuti on ülemäärasest maohappesest põhjustatud maohaavandi tekkimine 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. Toome näiteid mõningatest kompleksidest.

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

Laskur, kes tahab relva seismist parandada, peab hoiduma pistoli käepideme kuju muutmisest. Laskurid, kes eksperimenteerides teevad sageli muudatusi käepidemes, ei saa olla kindlad, et saavutavad võistlustel samasuguseid tulemusi kui treeningul. Praktika kinnitab, et taoliste laskurite vähese stabiilsuse 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 valgustus kehv, teinekord segab tuul, tihtilugu on halbades laskudes süüdi hoopis naaberlaskur. Siin tuleb olla 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 ei saavutagi ta 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." "Padrun ei jookse," püüab teine laskur oma keha tulemust õigustada. Nii räägib laskur, kes on kompleksi mõju all.

Taolist kompleksi kujunemist saab vältida siis, kui laskur peab probleemi põhjustajaks iseennast ega püüa keha tulemust seletada kõrvaliste asjaoludega. Õige sisemine häälestus on edu pant ning lisab laskurile enesekindlust, mis välistab nii võidu- kui ka kaotusekartuse.

Peatugem kartusetundel. Kartlik või 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 iseene võimetes. See kutsub esile kontrollile allumatu erutuse, mis väljendub jäsemete värinas. Sellisel juhul ei peaks laskur üritama iga hinna eest seda maha suruda, vaid kindlaks teha, millest see tuleb. Kui ta jõuab järeldusele, et kartusetunne on põhjendamatu, suudab ta selle kõrvaldada positiivse mõtlemise abil. Tugeva kartusetunde korral ei peaks laskur end veenma, et see on juba möödas. 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 toimub selline muudatus 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. Kui tahes tugev väline tahe jääb alati alla sisemisele kahtlusele. Kui laskur asub lasku sooritama, kuid mingil põhjusel hakkab kahtlema heas tulemus, siis aitab teda tahtmine tingimata kümnesse tabada. Kahtlused muudavad teda otsustamisvõimetuks ning segavad keskendumist. Taolisel puhul on õigem otsekohe laskmine katkestada, teha väike paus ning seejärel alustada uuesti. Kui ta nii ei toimi, tähendab see, et ta nõustub laskma halva lasu ega peaks imestama, kui saab kaheksa silma 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 autasustamispjedaalil. See võidutahtest põhjustatud auahnus paneb teda unustama peamist – kõike, millele on vaja pöörata tähelepanu laskmise ajal, 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 paranevad 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 peavad end treeningtulemuste alusel "maailmameistriks", puudub nähtavasti täielikult hädavajalik sisemine võistlushäälestus. Oma muinasjutulisi treening-tulemusi püüavad need laskurid krampplikult korrata ka võistlustel. Kui see neil ei õnnestu, siis vangutavad nad 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 kriitilisemad!

Kui laskmine ei lähe hästi, peab laskur loomulikult midagi tõsiselt ette võtma. Igal halval lasul on oma põhjus. Et seda välja selgitada, peab laskur relva käest ära panema, lödvestuma ja mõtlema. Kui tal õnnestub leida halva laskmise põhjus, saab enesesisenduse kaudu uuesti luua vajaliku sisemise häälestuse ja jätkata laskmist. Üksnes nii on võimalik vältida edasist tulemuste halvenemist.

Enesesisendus soodustab alateadvuses sihikindlust. Kui sportlane püüdleb võidu poole kõigi oma meeltega, keskenduvad koos sellega 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 teadust. Peale lihaste treenitakse ka mõtlemist (aju), millest sõltuvad tulemused. Suure treeningumahu korral saavutatakse häid tulemusi tingimisel, et treening on õigesti üles ehitatud. Võistlustulemus positiivse emotsionaalse faktorina on eredam kui treeningule kulutatud pingutused. Tehtud ettevalmistustöö ununeb tavaliselt 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. On väärt end ette kujutada võitja või ka ebaõnnestujana. Mõttes tuleb kujutleda end võistlemas, samuti võimalikke häireid korralduses, relvariket jms, mis võib põhjustada sunnitud vaheaega või isegi katkestamist. Selline võistlussituatsiooni kujutamine mõttes võtab maha kartuse ootamatute olukordade ees. Kui laskur on nendeks valmistunud, siis ei häiri võimalikud ootamatused või vaheajad teda, ta võtab kõike seda rahulikult. Niisiis kogub laskur enesekindlust võimalike situatsioonide kujutlemise kaudu ja ühtlasi väldib juhuslikke vigu.

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

Näiteks põhjustab ilmuvale märgile laskmises hooletu ning vähese keskendumisega sooritatud kujutlus relva ülesviimisest 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 inimese enesetunde ja käitumise juures otsustavat osa. 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 tunneb ta ükskõiksust, kurbust ja surutust. Kuid see negatiivne tundmus avaldab negatiivset mõju ka laskmise tulemustele. Sportlane, kes on ümbritseva keskkonna tugeva negatiivse mõju all, peab ajutiselt treeningud katkestama ning mitte osalema ühelgi võistlusel. Hea treener või treeneri abiline peab ise võtma vastu otsuse mitte lubada sellist sportlast võistlema. Ikka selleks, et säästa sportlast veel suuremast psüühika traumast. Laskuril tuleks teha vaheaeg ning alles pärast negatiivsete mõjude möödumist jätkata treeninguid ja osaleda ka võistlustel.

Ümbritseva keskkonna mõjude hulka kuulub ka tõine 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 mattuvad füüsiliselt vähearenenud ja kohmakad inimesed 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 tegelevad sellega 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 vanasõnagi ütleb: "Üks päev üleelamisi maksab rohkem kui tuhat sõna." Ebaedu peab sportlast karastama. 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 teha seeriatega vahel või laskmise (asendite) vaheaegadel. Selleks on vaja sisse võtta mugav isteseisund, täielikult lõdvestuda ning häälestuda korrektsele sooritusele järgmise 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 võistlusele häälestuda ja sooritada see tehniliselt eeskujulikul tasemel. Kui aga sportlasele meeldib talisman, ei tohi see mingil juhul olla mingi elav olend, sest seda ei saa alati kaasa võtta. Laskur ei pea publikut vältima. Vastupidi, ta peab püüdma seada publikuga sisse kontakti. Laskur, kes tunneb end lasketiirus üksildase ja mahajäetuna ega ole võimeline üksi oma probleemidega toime tulema, peab panema relva käest ja veidi treeneri või tuttavatega vestlema. Tihtilugu aitab, kui suunata pilk kuhugi mujale, et pinge maha võtta. Taolisel puhul tunneb laskur end peagi vabamalt ja hakkab saavutama seda, mida ei suutnud enne kogu püüdlikkusest hoolimata.

Keskendumine on õpitav. Selleks mõned harjutused.

1. Mõttele kahe-kolme sekundi kestel keskendunult mingile esemele, vältides kõiki häirivaid mõtteid. See ei ole lihtsalt kogu tähelepanu keskendamine sellele esemele: lambile, naelale, lehele, kivile, sihikusälgule, kirele, sõrmeküünele vms. Mõttele ka värvile, vormile, suurusele, sellele, milleks see on vajalik. Kahe kuu pärast saad seda harjutust pikendada nelja, mõne aja pärast viie või kuue sekundini. Vaid vähesed sportlased suudavad täielikult keskenduda üheleainsale esemele. Regulaarse harjutamise tulemusena on aasta pärast keskendumisvõime niivõrd arenenud, et laskur suudab täpselt sihtida ilma kõrvaliste mõteteta.
2. Jäta meelde kuuekohaline (hiljem kaheksa- ja kümnekohaline) number. Korda seda minuti pärast, kümne minuti pärast, tunni pärast jne. See harjutus aitab arendada keskendumisvõimet.
3. Vaata valget seina ja kujuta endale, et see on must. Kui laskuril õnnestub valget seina tajuda mustana, on tal suurepärase keskendumisõppimise ja eeskujuliku kujutlusvõime.

Neile, kes harjutavad joogasüsteemis, ei tundu need ülesanded kuigi rasked.

Zen-budism koosneb autogeensest treeningust, enesesisendusest ja religioosest tseremooniast. Näieks üks Jaapani vibutuus laskis hämaras ruumis ja suletud silmadega teise noolega esimese löhki. Laskur kasutas **kogu oma kehaga** kujuteldavasse punkti sihtimiseks mitu minutit, kogu laskuri psühholoogiline ettevalmistus zensüsteemis võttis aga ligi tunni. Kui ta tundis, et aeg lasu sooritamiseks on saabunud, 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 lasu hetk ei ole veel kätte jõudnud. Meie nimetame seda ebaseadlikuks lasuks. See määratlus peaks eelkõige aitama neid laskureid, kellel on raskusi lasu soorimisega.

Ühes Baieri tipplaskurite treeninglaagris tegin eksperimendi olümpia kiirlaskmise laskuritega. Seadsin eesmärgi hinnata laskurite lihastundlikkust ja kujutlusvõimet. Pärast proovilaskude sooritamist seoti laskuritel silmad ja nad pidid sooritama kaheksasekundilise laskeseeria seisvale seadeldisele. See katse ei andnud kõigi laskurite osas positiivseid tulemusi, ehkki neid liigutusi olid laskurid korranud paljude aastate kestel. Ajal, kui ühed laskurid tabasid maapinda viis meetrit märkide ees või märkide kõrval, demonstreerisid teised suurepäraselt lihasmälu, tabades õigele kõrgusele ning hinnates õigesti 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 toimuvad kõik liigutused 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 kujutlesid seda kaks korda laiemana ning lasksid oma

lasud viie meetri kaugusele 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 ja mitte ainult staatilistel, vaid ka dünaamilistel harjutustel. Hea lihastunnetusega laskur ei väsi kiiresti ning saab paremini hakkama keerukate ülesannetega.

Hea lihastunnetus lisab positiivset psühholoogilist mõju: laskuril tekib enesekindlus ning kaob kartus ja eba-kindlus. Sagedane käepideme haarde kohendamine ei anna mitte ainult 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 keskendumise ning tahtepingutusega tegelevad autogeense treeningu ja enesesisendusega. Ent iga inimene on eriline ja mis tahes 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 või kohe pärast ärkamist. Enne uinumist on harjutamine kõige efektiivsem, sest sel juhul on võimalik viia positiivsed mõjutused otse alateadvusse. Ent ka ärkamisejärgne aeg on igati sobiv. Siis on eeliseks välja puhanud organism, mis on vastuvõtlikum kui õhtul väsinud organism. 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 auto juhtimist, masinakirja või tennisemängu. Seetõttu on mõõdapääsematu leida selle jaoks aega, mille kestel on vaja täiustada lasketehnikat, tegelda üldise kehalise ning psühholoogilise ettevalmistusega.

Laskuri psühholoogiline ettevalmistus on järjest tähtsam ning üha enam muutub laskevõistlus psühholoogiliseks jõukatsumiseks.



## PÜSSIALAD JA LASKEASENDID

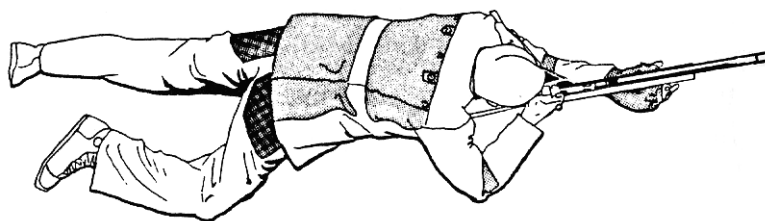
Rahvusvahelise laskesportiföderatsiooni, mille liige on ka Eesti Laskurliit, võistlusprogrammi kohaselt toimuvad püssialadel võistlused kolmel distantsil.

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

Väikekalibribrilise (kal 5,6 mm ääretulepadrun) püssist laskmine toimub 50 m distantsil ning võistlusalad võib liigitada kahte rühma: lamades laskmine ning kolmest asendist laskmine. Rahvusvahelises võistlusprogrammis on nii meestele kui ka 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.

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

**Lamadesasend** on heade tulemuste saavutamiseks kõige soodsam. Suur toetuspind ning madalal asuv raskuse 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 rohket harjutamist. Algaja laskur ei märka ega teadvusta kõiki võimalikke vigu ning vajab rohkesti keskendunud ja kannatlikku harjutamist enne heade tulemusteni jõudmist.



Laskuri keha lamab vabalt püssi taga, moodustades ligikaudu 20kraadise nurga laskmissuunaga võrreldes. Keharaskus on relva kandva vasaku käe ettesirutuse tõttu veidi vasakul küljel. Jalad on mõõdukalt laiali 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 või 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 moodustab koos küünarvarre ja õlavarrega kolmnurga, mis kannab püssi raskust. Ilma selleta püsiks püss laskmisasendis vaid lihaspingutuse abil. Püssirihma seades peab laskur jälgima, et pulsilöögid ei kanduks rihma kaudu õlavarrelt püssile. Kui püssirihm libiseb laskmise käigus õlavarrel allapoole, muutub asend ebakindlaks ja vajub madalaks. Et jääda võistlusmäärustega lubatu piiresse, asetatakse rihm õlavarrelihasest pisut ülespoole. Laskuri käsivarre pikkusest sõltub, kuhu kinnitatakse rihm püssi külge. Rihma pikkus seatakse selliseks, et oleks võimalik hoida relva sihtimispiirkonnas kindlalt ja ilma lihaspingeta. Kui rihm on liiga pikk, on asend 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, sest siis 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 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 mugavasti sisse. Silmade avamisel peab püssikarp olema suunatud märklehe sihtimispiirkonda. Kui see nii ei ole, tuleb teha muudatusi. Üles-allasuunalise paranduse saab teha rihmaga, suurema külgsuunalise muudatuse saab keha nihutamise teel. Tähtis on, et kogu keha tuleb uude asendisse. Üksnes käsivarre nihutamine ei ole piisav, selle tagajärjeks võib olla tulemuse halvenemine. Väikesi muudatusi saab teha hingamisega, kui see ei ole piisav, siis õlaraua reguleerimise ning vasaku küünarnuki nihutamise teel. Kontrollida on vaja enne iga lasu sooritamist, sest lasu sooritamine, tabamuse vaatamine ja laadimine muudavad veidi laskeasendit. Kui asend ei ole kohendamise järel ikkagi sobiv, peab laskur asendit üles tõusma ning alustama asendi võtmist uuesti.

Laskeasend on õige, kui lasu sooritamise järel teeb püssiraud vaid väikese hüppe üles ning jõuab kohe tagasi algasendisse. Nii peab toimuma iga lasu järel, siis on asend õige. Kui aga rauasuu viskub ebakorrapäraselt, ei ole laskur veel sobivat asendit saavutanud. Põhjuseks võib olla, et püss on õlas liiga nõrgalt või ebahühtlaselt, rihm liiga pingul, aga ka 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 liigutatakse seda tagasisuunas, parema õlavarre alla, koormates maha toetuvat paremat kätt ja õlga. Siis on vasak küünarvars üsna vertikaalselt püssi all ja lihased lõdvestuvad. Asendist hoopiski välja tulla võib üksnes siis, kui on võimalik veel teha proovilaske. Teine võimalus puhkamiseks on õlast võetud püssi toetamine põlvekotile, säilitades samal ajal vasaku käe küünarnuki asetuse.

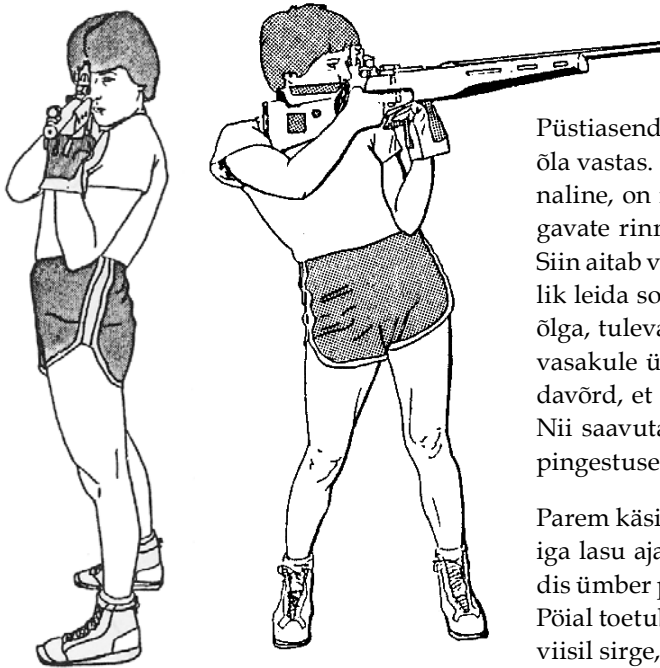
**Püstitasend.** See on kõige raskem laskeasend. Väikesest toetuspinnast ning kõrgelasuvast raskuskeskmest tulevalt kõiguvad keha ning relv märgatavalt. Arenenud päästmistehnika kõrval vajab püstitasend tasakaalustatud püssi- ning kehavalitsemist. Püssi kaalu tasakaalustamiseks kallutab laskur ülakeha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

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 laiusele või 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 püstitasendi 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. Vajadusel kallutatakse selleks püssi, seda on vaja arvestada paranduste tegemisel. Eeldame, et kallutamine toimub alati ühtemoodi. Õlad on pingestamata.



Püstiasendis on samuti väga tähtis, et püss oleks korralikult õla vastas. Kuna õlgade joon on püssilaega peaaegu samasuunaline, on raske asetada püssikaba kindlalt õla või 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, tulevad hõlpsasti märgist kauged tabamused, peamiselt vasakule üles. Paremat käsivart tõstetakse küünarvarrest sedavõrd, et püssi õlaraua kaar toetub tihedalt õlalihase vastu. Nii saavutatud püssi seismine on tähtsam kui kergest lihasepingestusest tulenev kahju.

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

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

1. küllaldane kõrgus;  
Kõrguse määrab püssi toetumine käele. Valida on toetumine peopesale, 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 relva hoida ega toetada, 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 eesmärk, sest see põhjustab valu ning keskendumine nõrgeneb.

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

Jahimeeste vanasõna "Vintraud tulistab ja püssilaad tabab" 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, saadakse parema käe abil hea õlgatõmme ning ehkki asend tervikuna ei ole nii stabiilne (raskuskeskme eespool paiknemise tõttu), korvab tugevam asend selle puuduse.

Lahendamist vajab keha ning jäsemete mõõtmetega sobiva kompromissi leidmine. Seda tuleks alustada lühimast laepikkusest, mida saab püssile seada. Sellel baasil võetakse sisse laskeasend. Kui ülakeha, pea, jalad ja 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 kabaruaa 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.

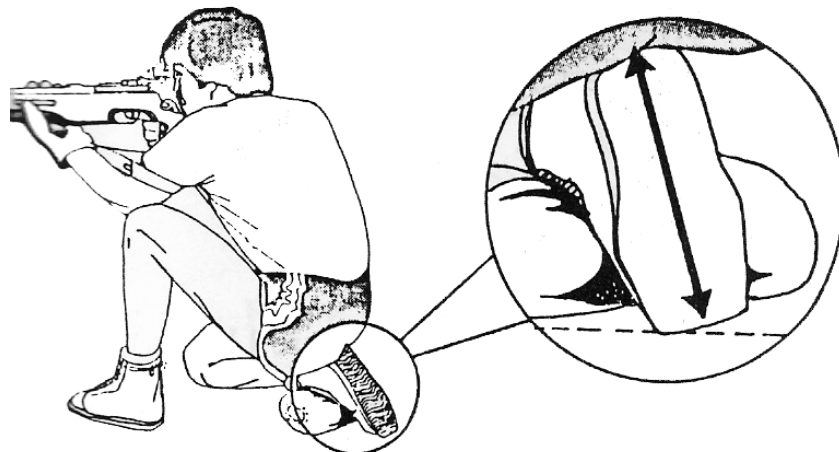
Püssilae kõrgusel ei ole erilist tähtsust. Põsk peab toetuma laele küljelt ega tohi koormata seda ülevalt. Lisaraskuse kasutamine on lubatud vabapüssil ja see parandab laskeasendi stabiilsust. Mida raskem on relva suudme-pool, seda aeglasemad on selle liikumised. Siiski on vaja leida õige raskus ning sellele õige kinnituskoht. See ei ole kerge ning sõltub laskurist ning tema kehaehitusest. On vaja meeles pidada, et püssi raskuskese ei või seada liiga kaugemale 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 nihutamise-ga. Peenemaid muudatusi saab teha küünarnukiasendit puusal nihutades või paremat jalga veidi pöörates. Vertikaalsuunalisi muudatusi võimaldavad õlaruaa reguleerimine, jalgade haaraasendi muutmine, vasaku käe või käetoie ni-hutamine, käetoie 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 toimel keha veidi vajub ning kirp asetub südamiku suhtes õigesti.

Pingestamata püstiasendis viskub väikekalibri-lise püssi rauasuue lasu ajal üles niivõrd, et sihtimis-seadmed on suunatud märklehest kõrgemale. Laskuri jaoks on tähtis järgida seda sihtimisprotsessi lõpposa-na ning veendu-da, et rauasuue tuleks tagasi endisse asendisse. Kui püss viskub kõrvale, on viga sageli selles, et parem käsi surub liigselt püssilaadi või hoitakse püssilaest liiga kramplikult. Ka püstiasendis on väga tähtis kujundada välja har-jumus 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, säär ning tuharad hakkavad valutama, tähelepanu nõrgeneb ja laskur kaugeneb kesken-dunud sooritusest. 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, parem põlv ning parem jalg. Õlad ripuvad vabalt ning pingestamatult, moodustades selgroo suhtes T-tähe samuti nagu lamadesasendis. Selgroog on veidi kõverdatud, kuid lihaspingestuseta. Rind on pööratud üsna märkle-he suunas. Nii saab ülakeha ning parema õla paremini relva taha. See on eriti tähtis asendi stabiilsuse, õlgavõtu ning lasu tekkimise seisukohalt. Vasak labajalg on pööratud ligikaudu 45 kraadi võrra laskmissuunast paremale. Vähe-ma pööramise korral ilmnevad püssi külgliikumised, suurema pööramise korral aga tekib sääres ja põl-ves valu. Püssi raskust kannab nagu lamadesasendiski 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 tagajärjeks oleksid püssiraua lugematud liikumised.

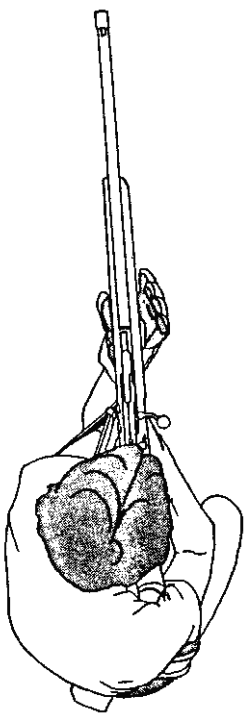
Parem jalg toetub hüppeliigese kohal põlvekotile ning saapanina on tihedalt aluse vastas, saapakand vastu parempoolset istmikuluud. Saapatald peab olema jäik ning põlvekott tugev, nii et selle kuju ei muutuks laskmise kestel. Põlvekott peab olema laskurile sobiv. Paremat põlve ei või painutada liiga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

Vasak küünarnukk toetub põlvekedrapealsele tasasele pinnale nii, et terav luutipp on pisut üle põlve ning toetumine toimub laiema, sileda pinnaga. Vasak küünarvars on 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, tekib ebakindlustunne ja laskur on sunnitud püssi hoidma lihaspingestuse abil. Kui aga rihm on liiga lühike, põhjustab see valu ning relvasuu liikumine toimub järskude nõksatustena.

Parem õlg ja käsivars mängivad põlveltasendis äärmiselt olulist osa. Püss peab õlga ulatuma ilma lihaspingestusega ning üksnes lõdvestunult rippuva parema käe raskuse mõjul. Parema käe kolm sõrme hoiavad kinni laekaelast. Põlveltasendi paljud vead algavad parema küünarnuki tõstmisega kaasnevast õlavarrelihaste 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 õlараud vajab seadmist sellele vastavalt. Põlveltasendi kõrguse määrab pea asend koos käsivarre pikkusega. Kui pead hakatakse allapoole painutama või sihtima justkui läbi kulmukarvade, on asend liiga madal. Seda saab muuta rihma pikkuse reguleerimisega, rihma on vaja lühendada ja sellega vasakut kätt tahapoole tuua.

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



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 õlараuaga 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, 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 põlveltasendis oluline jälgida püssi ülesviidet lasu ajal. See peab toimuma alati ühtmoodi ning püss peab tulema tagasi sihtimispiirkonda. Kui püss teeb mingeid siksakliikumisi, siis peab arvama, et asendis on midagi pinget all. Tuleb kontrollida rihma pinget, ka õlga ei või püssi liiga tugevasti tõmmata.

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;

- sihtimispidi kontrollimine;
- 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 me ei saa seda siinkohal käsitleda. Laskuri ettevalmistuses ei ole õigete laskeasendite omandamine veel edu garantii, vaid ainult selle alus. Võistlustel saavutatakse häid tulemusi vaid siis, kui on oskuslikult ühendatud järgmised tegevused:

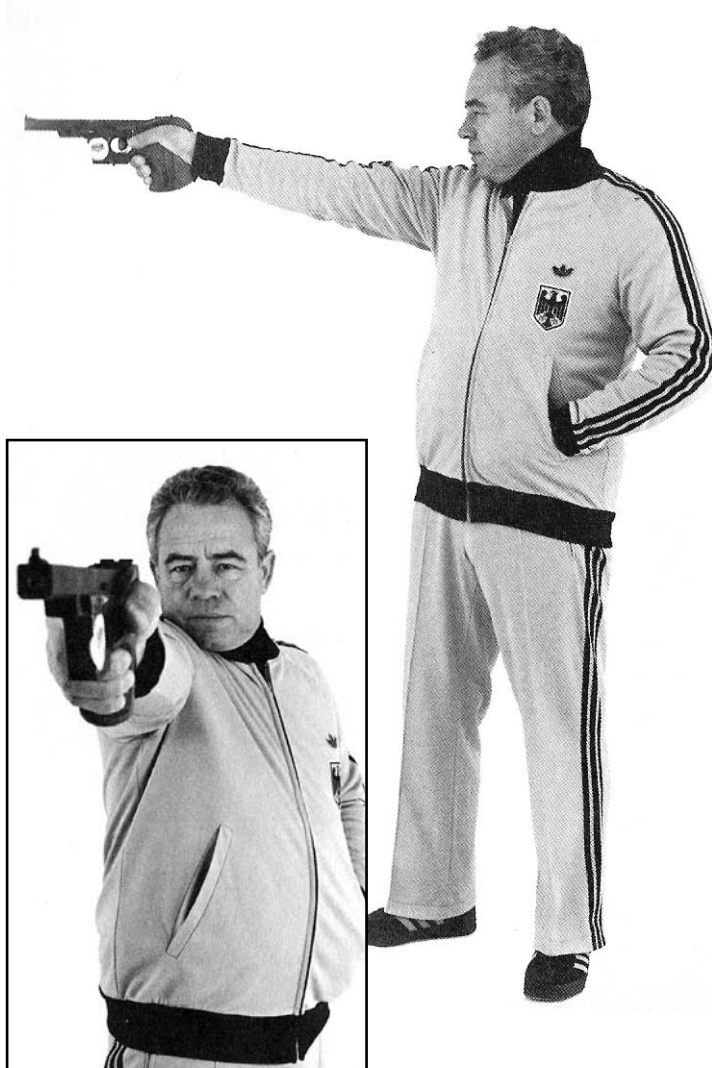
- hea ettevalmistusplaan;
- õige valmistumine võistluseks;
- autogeenne treening;
- mentaalne ettevalmistus;
- enesesisendused.

## PÜSTOLIST LASKMINE

Püstolist laskmise kõige lihtsam vorm 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 sihtimispiilt ning seda säilitades jõuda lasuni.

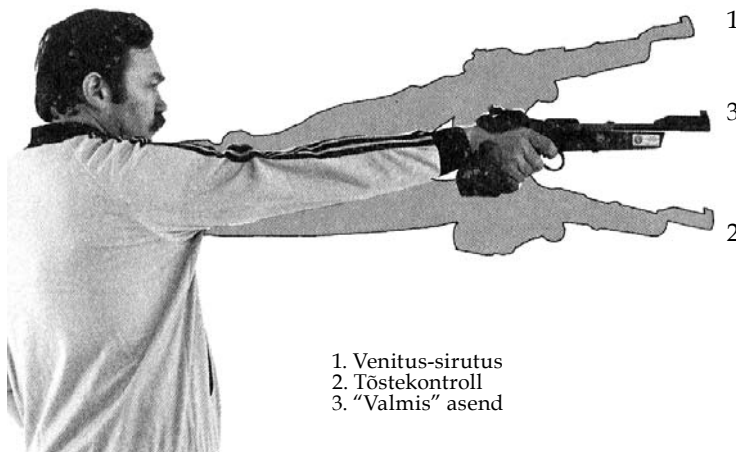
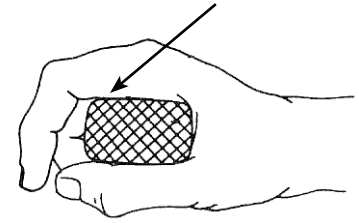
**Laskeasendi** mõiste on märksa laiem, kui üksnes lasu toimumise ajaks saavutatud asend. Tuleb eristada kolme mõistet.

*Puhkeasendis* on laskur enne laskmise algust ning laskude sooritamise vahel. *Valmisolekuasendis* teeb laskur viimaseid ettevalmistusi soorituseks, kontrollib asendi õigsust ning sobitab haardetugevuse optimaalseks. Jalgade asetus on sama mis laskmisasendis.



*Laskmisasend* 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 ei toimuks väsimuse tõttu muudatusi närvi- ja lihastegevuses. Jalad asetsevad ligikaudu õlgade laiuselt ning põlved on normaalselt sirged. Jalataldade keskosa läbiv sirgjoon on laskmisjoonega võrreldes pööratud ligikaudu 15–25 kraadi võrra paremale (vasakukäelisel laskuril vastupidi). Keharaskus jaguneb ühtlaselt mõlemale jalale. Keha on vabalt sirge, üksnes puusast veidi märgi suunas nihutatud, mis võimaldab ülekeha kerge tagasikallutuse püstoli raskuse tasakaalustamiseks. Õlad on lõdvestatud ning pingestamata. Valmisolekuasendist laskmisasendisse siirdumiseks sirutatakse relva hoidev käsi välja ette-üles suunas. Sellega venitatakse riietusesemed ning käe alumised lihased sobivasse asendisse nii, et need ei hakkaks kätt alla tirima. Seejärel laskub relvaga käsi lihasepingeid vältides märklehe kõrgusele. Käsi on küünarliigesest sirge ning ranne fikseeritud. Vasak käsi võib olla taskus, vöökohal või toetuda reiele. Pea on otse ning pööratud laskmissuunda. Laskmisasendi 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 püstitoli käepidemele käes sobiv koht ning seejärel pingutuvad sõrmed ümber käepideme. Relva haaramisel kasutatakse teise käe abi. Haardetugevus ei pea olema selline, et vajaks tugevat lihaspingetust, kuid peab olema piisav selleks, et relv ei pääseks käes liikuma. Haarde kontrollimiseks sirutatakse käsi relvaga välja laskmisasendisse, sest vaid siis on võimalik märgata vigu. Haarde juures on oluline relva käepideme sobivus. Korrektses haarde korral on sihtimiseseadmed 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 pöidla surve oleks ühesugune ega põhjustaks kirbu liikumist sälgus suhtes. Varem on sellist meetodit ebakorrektselt peetud, nüüd aga on seda meetodit soovitatud paljudes laskesportdiõpikutes.

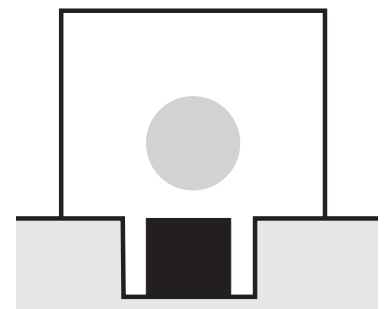


1. Venitus-sirutus
2. Tõstekontroll
3. "Valmis" asend

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

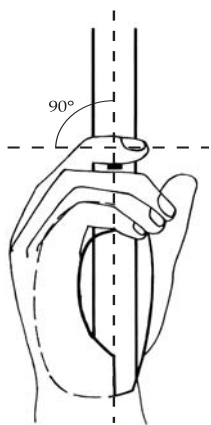
**Sihtimine.** See on toiming, millega kirp, sihikusälg ning sihtimispiirkond märklehel asetatakse ühele sirgjoonele. Aeglasel laskmisel kasutatakse sihtimispiirkonna määramisel peamiselt kaht meetodit. Märklehe musta südamiküla alaserva sihtimispiirkonnana kasutades võib esineda mitmeid probleeme. Seetõttu on soovitatav kasutada valget piirkonda allpool musta südamiküla, seega siis mõnevõrra suuremat valget vahet sihtimiseseadmete ning musta südamiküla vahel. Nii on lihtsam 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 langetatakse relv rahulikult märklehe ülaosa kohale, siis toimub eelpäästiku vajutamine, nägemisteravus fookuseerub kirbule, hingamine peatub. Teise etapina laskub relv sihtimispiirkonnast veidi allapoole, seejärel tõuseb sihtimispiirkonda ning peatub seal. Toimub automaatne sihtimisepildi kontroll ning kui aju jääb sellega rahule, toimub lask.



**Järelsihtimine ehk järeelhoidmine.** See on sihtimisprotsessi loomulik ja hädavajalik osa ning siin eraldi nimetatud vaid selle tähtsuse rõhutamiseks. Relva tagasilööki põhjustab relva ning sihtimiseseadmete järsu liikumise. Laskur peab jätkuvalt jälgima, et sihtimiseseadmed käituvad peatudes õigesti. Ideaalne on, kui sihtjoon püsib õigena ka tagasilöögi ajal. Kui ranne on fikseeritud, kerkib käsi tagasilöögi ajal veidi või olulisest ning relv tuleb tagasi sihtimispiirkonda. Kui see nii ei ole, 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 peataakse hingamine ning püütakse saavutada õige sihtimispiilt.
2. Vähehaaval lisatakse survet päästikule nii, et toimub lask. Laskmisprotsessi ajal on õige sihtimispiilt ärritajaks, mis käivitab automaatse refleksiina päästesõrme töö. Toimub vaid nimetissõrme liikumine, relv jääb liikumatuks.

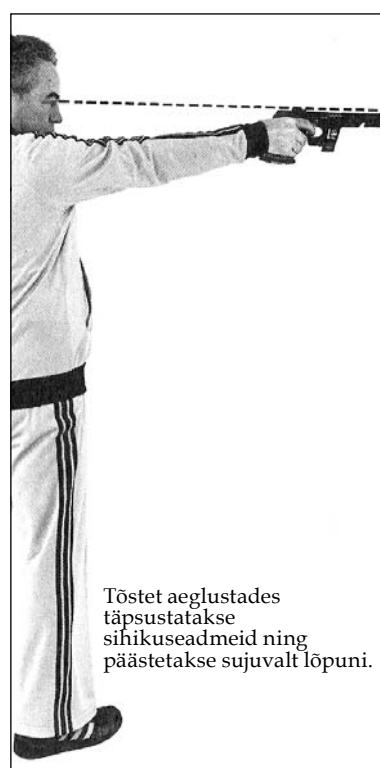
Laskuril peab välja kujunema täpne tunnetus selle kohta, millise jõuga töötab päästmissõrm, et saavutada lask. Kui see jõud jääb väheseks, ei tule lask õigel hetkel, kui jõud on liiga suur, võib relv hõlpsasti liikuda. Kui lask ei tule sobival ajal, on tarvis vabastada päästik, puhata ning alustada sooritust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



Pilk on suunatud märgi "jalusesse", selle liikumisel võimaldab kiiret tegutsemist.



Käsivarre tõstmise ajal kohtub pilk nõ lennult sihikuseadmetega.



Tõstet aeglustades täpsustatakse sihikuseadmeid ning päästetakse sujuvalt lõpuni.

**Lasu programmi sooritamine.** Enne programmiga alustamist peavad olema tehtud kõik ettevalmistavad toimingud. Abivahendid on paigutatud lauale, padrunid on sellises karbis, kus on hõlbus nende arvu jälgida. 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. Esimene toiming 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, ega kehas 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, samal

ajal sügavalt sisse hingates. Seejärel langetatakse relv märklehe ülaosa kõrgusele, samal ajal kergelt ja vabalt välja hingates.

3. Nüüd on laskur laskmisasendis ja tunnetab, kas kõik on korras. Kui nii, siis sooritatakse päästikule vajutamise esimene osa, eelpäästik. Sihtimisele siirdudes on kõigepealt vaja viia kirp sätku, seejärel laskub püstol märklehe alumise osa kohale ja sealt vahetult sihtimispiirkonda, kus toimub peatus ning sünnib sihtimispiilt. Liigutused toimuvad harjunud rütmis otsustavalt, kuid rahulikult. Kirp püsib sälgus kogu selle aja kestel. Püstoli peatumisel sihtimispiirkonnas toimub alateadvuses sihtimispiildi kontroll ja kui piilt on piisavalt hea, toimub lask. Lasu järel säilib asend muutmatuna veel mõne sekundi kestel ja nimetissõrm jääb päästikule survet lisama. Pilk jälgib hoolega sihtimispiildi, et märgata sihtimispiildis tekkinud võimalikke muutusi. See kõik toimub automaatselt ilma teadliku kavatsuseta. Mälu registreeritakse vaid muudatused sihtimispiildis. Kui sihtimispiilt 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 sihtimispiilt, pöördutakse puhkeasendisse ja alustatakse programmi peagi uuesti.
4. Kui lasu sooritamine õnnestub, 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 laskmiserütm ning sooritus püütakse unustada. Siis tuleb kasuks väikese vaheaja pidamine ja mentaalselt puhta soorituse tegemine. Kui tegemist on korduva paha veaga, on põhjust relv käest ära panna ja võimaluse korral istuda või koguni laskekohalt lahkuda. Järgmist lasku alustatakse mõne aja pärast täiesti algusest, hoolika keskendumise, täpse mentaalse soorituse ja teiste toimingutega.





## LIIKUVA MÄRGI ALAD

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

- väikekaliibrilisest püssist: 50 m distantil "Jooksev metssiga" kahe võistlusalaga;
- õhupüssist 10 m distantil liikuv märk samuti kahe võistlusalaga.

30 lasku aeglaselt liikuvale märgile ning 30 lasku kiirelt liikuvale märgile, kokku 60 lasku on kummalgi distantil üks võistlusala ning segajooksud 40 lasku kummalgi distantil on teine võistlusala.

Need võistlusalad kuuluvad nii maailma- kui ka Euroopa meistrivõistluste programmi.

Liikuva märgi laskmine on üks tehniliselt keerukamaid alasid laskespordis. Suur hulk soorituselemente lühikese aja kestel (reageerimine märgi väljumisele, püssi palgessevõtmine, märgiga kaasaliikumine, sihtimine ja päästmine) nõuavad laskurilt väga head koordineerimise ja sooritustehnika omandamist kuni automatiseerumiseni. Vastasel korral võib vaid ühe soorituselemendi vale või valel ajal sooritamine nurjata kogu lasu soorituse. Ehkki sellel alal on tehniline ettevalmistus alus, millele tugineb heade tulemuste saavutamine, on laskuri aasta ettevalmistuse eri 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 tasakaaluhäireid.
2. Tee proovisihtimine laskesuunas. Püss peab olema suunatud märgi jooksuava keskele ilma eriti pingutamata. Kui see nii ei ole, on vaja nihutada jalgade asendit.
3. Kontrolli uuesti asendit, tehes kehapöördeid vasakule ja paremale märgi jooksuava piire mõnevõrra ületades. Kui mõnele poole pööramine on raskendatud, proovi seda kohendada jalgade nihutamisega.
4. Kui oled leidnud sobiva laskeasendi, siis säilita see kogu seeria kestel. Kogu laskmise käigus vajalik varustus peab olema lauale paigutatud nii, et see oleks kättesaadav ilma jalgade asendit muutmata.

Valmisolekuasendis peab püssikaba toetuma puusale allpool püksirihma ning püssi sihtimisasendisse tõstmise 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 tulemas on, 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 raskuse paiknema otse toetuspunkti keskme kohal. Jalalihased on lõdvestatud, põlvi ei suruta tagasisuunas. Võõjoonest 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

pööratakse nii, et kogu ülakeha, käed ning püss säilitavad oma asendi 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 nõjatuda püssilaele. Pea asendit muutmata peavad sihtimiseseadmed 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 silm, ja vastupidi. Siis võib olla mõlema silma lahtihoidmisega raskusi. Sellisel juhul on õigem teine silm kinni katta, mitte seda vägisi kinni hoida.

Liikuva märgi laskmisel on oluline, et vaade keskenduks 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, tuleb ajukeskusest päästesõrmele automaatselt käsk lasu sooritamiseks. Selle impulsi realiseerimine ilma viivitusega on liikuva märgi laskmisel üks tähtsamaid asju. Kui lask on toimunud, jälgi sihtmärki kuni selle varjumiseni.

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 tagajärg.

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 sekundit olenemata laskude arvust. Reageerimine avaldab otsest mõju kogu järgnevale tegevusele. Kui laskur magab maha märgi ilmumise, muutub kogu järgnev tegevus kiirustamiseks, et üldse jõuaks lasu sooritada. Liigutused muutuvad ebatäpseks ja tulemus sellele vastavaks. Püssi tõstmine tuleb tingimata seostada õlgavõtmise ning põse asetamisega kohale. Nende kolme elemendi sooritamiseks on optimaalne ajakulu 0,5–0,6 sekundit. Arvestades ka reageerimisega, on märk kiire jooksu korral jõudnud liikuda juba kolmandiku oma teest. Kui võtta arvesse, et lasu peaks sooritama meetri võrra enne märgi varjumist, jääb sihtimiseks ja päästmiseks aega ligikaudu 1,5 sekundit. See näitab ilmekalt, et püssi tõstmine, palgessevõtmine ja kaasavedamine märgi kiireks leidmiseks on äärmiselt olulised elemendid, millest sõltub suuresti 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 märgile, seejärel koos püssi kaasavedamisega liikuvale märgile.

Kõigi soorituselementide harjutamist tervikuna võib teha nii kuiva treeningu kui ka padruniga laskmisena. Soovitatav on enamik ajast 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 prooviseeria. 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 nii ilma aega arvestamata kui ka püssi palgessevõtmise 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 liikumise esimesel poolel. Selleks on vaja:

- 1) arendada välja 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 ei ole lask poolal liikumismaal 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 erinevad ja erinev on ka lasketehnika ning kasutatavad relvad ja padrunid.

Jahilaskmise aladeks tähtsamatel suurvõistlustel on kaevikrada (*trap*), paarislasud kaevikrajal (*double trap*) ja kaarrada (*skeet*).

### LASKEMOON

#### PADRUNITE SPETSIFIKATSIOON

Padrunid, mida kasutatakse ISSFi võistlustel peavad vastama alljärgnevale spetsifikatsioonile:

- pärast 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 ISSFigas;
- haavlite diameeter ei tohi ületada 2,6 mm;
- haavlid võivad olla kaetud muu (teise) materjaliga;
- musta (suitsuga) püssirohuga laetud, trasseerivate laengutega, süttivate või muude spetsiaalset tüüpi padrunite kasutamine on keelatud.

#### HAJUTAV EFEKT

Keelatud on kasutada padrundi sisemisi muudatusi, nagu komponentide vastupidine laadimine, ristuv toimimisviis jmt, mis annavad lisa või spetsiaalset hajutamise efekti.

### JAHILASKEALADE PROGRAMMID

Ala	Harjutus	Märkide arv	
		Mehed individuaalselt	Naised individuaalselt
kaevikrada	seeriad, à 25 märki	125 + finaal	75 + finaal
kaarrada	seeriad, à 25 märki	125 + finaal	75 + finaal
paarislasud kaevikrajal	seeriad, à 50 märki	150 + finaal	-
paarislasud kaevikrajal	seeriad, à 40 märki	-	120

## SEERIAE LÄBIVIIMINE KAEVIKRAJA VÕISTLUSTEL

Kõik laskegrupi liikmed koos küllaldase laskemoona ja kogu seeria laskmiseks vajaliku varustusega võtavad kohad sisse väljaku laskekohtadel, vastavalt tulemuste kaardil olevale järjekorrale (vaata ISSFi 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 tehtud (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 ISSFi reegel 9.15.2.2). Kui lasu (laskude) tulemus on teada, peab teine laskur toimima analoogselt, seejärel kolmas jne.

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

Igale märgile võib lasta kaks lasku. Vaid finaalseeria laskmisel ja kõigi ümberlaskmiste puhul nii enne kui ka pärast finaale võib relva laadida vaid ühe padruniga (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.

Pärast seeria starti võib laskur sulgeda relva alles pärast 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 kohe liikuma laskekoha nr 1 (6) juurde, häirimata seejuures teisi tulejoolenolevaid laskureid (vaata ISSFi reegleid 9.13.4 mahaarvamine ja 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 ISSFi 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.

Pärast 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 asuma laskekohale, sulgema relva ja küsima märki kümne sekundi jooksul alates hetkest, kui eelmine laskur sooritas oma lasu korrapärasele märgile ja selle tulemus sai registreeritud, või pärast seda, kui kohtunik on andnud käskluse "Start".

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

### SEERIA KATKEMINE

Kui seeria katkes rohkem kui viieks minutiks tehnilise rikke tõttu, mitte laskuri süül, tuleb enne seeria jätkamist selle vahetuse laskureile anda võimalus vaadata ühe reeglipärase märgi lendu igast selle heitemasinade grupi heitemasinast, kus rike juhtus.

## MÄRKIDE LENNUKAUGUSED, NURGAD JA KÕRGUSED

### KAEDIKRAJA SEADISTUSE (TRAP SETTING) TABELID

Iga kaedikraja märkide heitemasin tuleb seadistada igal võistluspäeval enne võistluste algust vastavalt ühele üheksast kaedikraja seadistuse tabeli skeemist (vaata ISSFi reeglid 9.19.4).

### MÄRKIDE LENNU LIMIIDID

Kõik märgid peavad olema välja heidetud märgiheitemasinatelt vastavalt väljavalitud seadistuse skeemide tabelile ning märgid peavad vastama alljärgnevalele mõõtudele:

- lennu kõrgus 10 meetri kaugusel väljalennukohast: 1,5 kuni 3,5 m, lubatud kõrvalekaldega 0,5 m (st minimaalne 1 m ja maksimaalne 4 m);
- nurk: maksimaalselt 45 kraadi vasakule või paremale;
- lennukaugus: **76 meetrit +/- 1 m** (mõõdetuna kaediku katuse eesmisest servast).

### PROOVIMÄRGID

Pärast seda, kui masinad on igal võistluspäeval seadistatud ja žürii on seadistuse heaks kiidetud peab heitma järjekorras kõigist masinatelt ühe proovimärgi.

Proovimärkide lendu võivad jälgida laskurid.

Pärast seda, kui märkide lend on žürii poolt heaks kiidetud, ei tohi ükski laskur, treener ega võistkonna esindaja siseneda kaedikusse, 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:

- märk ei ilmu nähtavale kohe pärast 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 otsustab kohtunik, kas laskuri märgist keeldumine oli õiguspärane ja kas märki korratakse või mitte.

### “MÖÖDA” MÄRK

Märk loetakse “mööda”, kui:

- kui märk ei olnud “tabatud” lennu vältel (vaata ISSFi reegel 9.10.4);
- märk ainult “tolmab” ja ühtki nähtavat kildu ei eraldu;
- laskur ei sooritanud mingitel mittereeglipärastel põhjustel lasku tema enda küsitud märgile;
- pärast padrunit tõrget või relva riket avas laskur relva või puudutas kaitseriivi enne selle ulatamist kohtunikule kontrollimiseks;
- laskuril oli kolmas 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 või poolautomaatpüssi padrunitisalve, kaitseriiv oli vabastamata või oli püss läinud lukku esimese lasu tagasilöögi tõttu;
- laskur ei saanud lasku sooritada, kuna püss oli kaitseriivis või unustatud laadimata;
- lasu sooritamiseks ettenähtud ajalimiit ületati ning laskuril juba oli samas seerias hoiatus (kollane kaart) (vaata ISSFi 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 (kollase kaardi) (vaata ISSFi reegleid 9.13.3.4.1.1 ja 9.13.3.4.1.7).

## SEERIAE LÄBIVIIMINE KAARRAJA VÕISTLUSTEL

Laskegrupi liikmed koos küllaldase laskemoona ja kogu seeria laskmiseks vajaliku varustusega peavad kogunema kaarraja väljakule. Pärast seda, kui kõik seeriaeelsed ettevalmistused on tehtud (nimed, numbrid, abikohtunikud, märkide lennu näitamine, proovilaskude sooritamine ehk 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 padrunita, võtma sisse asendi "valmis" (vaata reegel 9.17.0) ja hüüdma selgelt "Pull", "Los", "Go" või muud sarnast signaali või käsklust, misjärel peab korrapärane märk väljuma kõrgest majast ebamäärase aja jooksul ja juhuslikul momendil nullist kuni kõige rohkem kolme sekundini (vaata ISSFi reegleid 6.3.22.6, 9.179.2.1 ja 9.179.2.2).

Kui lasu tulemus on teada, peab esimene laskur jääma laskekohale, laadima relva kahe padrunita, võtma sisse asendi "valmis", küsima paarismärke ning sooritama lasud.

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 kõik grupi liikmed. Selline rotatsioon peab jätkuma seni, kuni kõigilt ettenähtud laskekohtadelt on sooritanud oma lasud kõik grupi liikmed.

### MÄRKIDE LASKMISE JÄRJESTUS KAARRAJAL KVALIFIKATSIOONIVÕISTLUSE JA FINAALI SEERIADES

Laskekoht	Märk	Järjestus
1	Üksik	Kõrge
	Dublee	Kõrge - Madal
2	Üksik	Kõrge
	Dublee	Kõrge - Madal
3	Üksik	Kõrge
	Dublee	Kõrge - Madal
	Üksik	Kõrge
4	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 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 seab võistluste ametiisikutel nende ülesannete täitmist.

## OHUTUSREEGLID RELVADE KÄSITSEMISEL

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, ligikaudu viis meetrit laskekohast nr 8.

Pärast kohtuniku käsklust "Start" peab iga laskur järjekorras:

- võtma sisse positsiooni kõrgest majast väljuva märgi laskmiseks;
- laadima relva ainult ühe padruniga;
- võtma sisse "valmis" laskeasendi;
- küsima märki;
- sooritama lasu kõrgest majast väljuvale märgile;
- seejärel pöörduma kellaosuti liikumise suunas ja alles pärast pöörde lõpetamist;
- võtma sisse positsiooni madalast majast väljuvale märgile lasu sooritamiseks;
- laadima relva ainult ühe 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 rivi lõppu, kes pole veel laske sellelt laskekohalt sooritanud. Iga laskur peab toimima samamoodi.

## VÄLJAKULT LAHKUMINE

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

## PADRUNITE LAADIMISE JÄRJESTUS

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

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

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

Kui laskur ettevaatamatult või tahtlikult avab relva pärast märgi (märkide) küsimist, saab ta esimesel sellisel juhtumil hoiatuse. Teisel või teisele järgneval juhul samas seerias deklareeritakse märk (märgid) "mööda".

Juhul kui laskur on unustanud üksikmärkide laskmiseks teise raua laadimata ja pärast 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 "mööda".



## AJAPIIRANG

Kui kohtunik on andnud käskluse "Start" või kui eelmine laskur on lahkunud laskekohalt, peab laskur viieteist sekundi jooksul:

- astuma mõlema jalaga laskekoha piiridesse;
- võtma sisse positsiooni;
- laadima relva;
- võtma sisse "valmis" laskeasendi (vaata ISSFi reegel 9.17.10);
- küsima esimest märki vastavalt selle laskekoha märkide järjestusele;
- kui samal laskekohal tuleb seejärel sooritada laske üksikmürgile või dubleele, peab seda tegema võimalikult lühikese ajaga, kuid vaheaeg pärast üksikmürgi laskmist ja enne järgmise üksikmürgi küsimist ei tohi olla vähem kui kümme sekundit ja seejärel kümme 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 korrapärase märgi lendu mõlemast masinast.

Kui kohtunik deklareeris "korrata" ja laskur polnud sooritanud lasku ebakorrapärasele märgile või kummalegi dubleemärgile, võib laskur paluda ühe proovimärgi vaatlemist pärast iga ebakorrapärast märki või ühte dubleed pärast mittekorrapärast dubleed.

## SEERIA KATKESTUS (SEISAK)

Kui seeria katkes rohkem kui viieks minutiks tehnilise rikke tõttu ja see ei toimunud laskuri süül, tuleb enne seeria jätkamist selle vahetuse laskureile anda võimalus vaadata ühe 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 kolmas laskekoht enne seeria algust.

Pärast 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 positsiooni "valmis" (vaata ISSFi reegel 9.17.10) enne märgi (märkide) küsimist.

## MÄRKIDE LENNUKAUGUSED JA KÕRGUSED

Kaarraja märkide heitemasinad peab seadistama enne võistluste starti kooskõlas spetsifikatsioonidega reeglites 6.3.22.3.4.

## EBAKORRAPÄRANE LENNUJOON

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

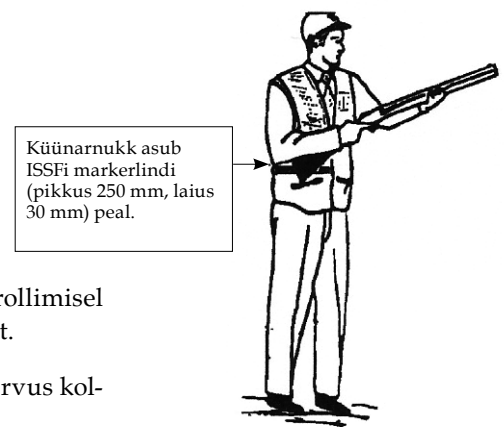
## TAIMER (AEGLÜLITI)

Märgiheitemasinaid peab opereerima elektrilis-mehaanilise 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 ISSFi ametliku markerilindi peal või allpool seda, olles kohtunikule selgelt nähtav.



## MARKERILINT

Kohtuniku tegevuse abistamiseks relva hoidmisel ja laskeasendi kontrollimisel peab laskuril olema laskurivestile kinnitatud ISSFi ametlik markerilint.

ISSFi ametliku markerilindi välimus: pikkus 250 mm, laius 30 mm, värvus kollane, ääristus must.

Markerilint peab olema alaliselt kinnitatud laskuri vesti vastaval välisküljel.

Positsioon “valmis”

## MÄRGIST KEELDUMINE

Laskur võib keelduda märgist, kui:

- märk ei ilmunud ettenähtud ajalimiidi jooksul (vaata märkust)
- dublee märgid ei ilmunud korraga;
- 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 ISSFi reegel 9.10.4);
- kui märk osutus “ tabatud” väljaspool kindlaksmääratud laskeala piirtooni;
- kui märk vaid “tolmas” ja sellest ei eraldunud silmaga nähtavat kildu;
- laskur ei sooritanud tema enda küsitud märgile lasku mittelubatud põhjustel;
- laskur ei saanud sooritada lasku, kuna polnud vabastanud relva kaitseriivi või unustas relva laadida;
- pärast padruni tõrget või relva riket avas laskur relva või puudutas kaitseriivi enne, kui ta ulatas relva kontrollimiseks kohtunikule;
- laskur koges kolmandat või sellest enamat relva riket või padruni tõrget samas seerias;
- laskuri “valmis” asend ei ole kooskõlas ISSFi reegluga 9.17.10 ja laskuril on juba kord saanud hoiatuse (kollase kaardi) samas seerias (vaata ISSFi 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 ISSFi reeglid 9.13.3.4.1.2 ja 9.13.3.4.1.7);
- üksiklasu sooritamisel toimus ootamatu lask pärast laskuri poolt märgi küsimist, kuid enne märgi ilmumist;
- laskur on rikkunud jalataldade asendit laskekohal ja on juba saanud hoiatuse (kollase kaardi) samas seerias (vaata ISSFi 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).

## TÄIENDAVALD "MÖÖDA" MÄRKIDE REEGLID, MIDA RAKENDATAKSE DUBLEEDE PUHUL

Täiendavalt ISSFi 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 esimese märgi deklareerima "mööda" ja dublee kordamisel loetakse ainult teise lasu tulemust. Kui laskur tabas 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", kui:

- laskur küsis dublee, kuid ei sooritanud lasku korrapärase dublee esimesele märgile mingil mittereeglipärasel põhjusel;
- laskur laskis dublee märke vales järjekorras;
- laskur laskis esimese dublee märgi mööda ning teise lasu sooritamisel toimus kolmas või sellele järgnev padrundi tõrge või relva rike samas seerias.
- kui laskur laskis esimesele märgile lasu sooritamisel mööda, kuid samas tabas selle lasuga teist märki, peab esimese lasu deklareerima "mööda" ja dublee korratakse, et määrata ainult teisele märgile sooritavat tulemust. Laskur peab korratavas dublees laskma mõlemat märki. Selliseid juhte võib laskuril ükskõik millisel laskekohal samas seerias olla kokku kaks. Kui selline juhtum esineb samas seerias kolmandat korda, peab tulemuseks märkima "mööda" ja "mööda".

Juhul kui toimus ettekavatsematu lask pärast seda, kui laskur küsis märki, kuid enne, kui 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 ettekavatsematu lasu puhul samas seerias peab mõlemad dublee märgid deklareerima "mööda".

<b>FINAALID</b>		
<b>Jahilaskmise alade programm olümpiamängudel:</b>		
<b>ALA</b>	<b>MEHED</b> (kvalifikatsioon + finaalid)	<b>NAISED</b> (kvalifikatsioon + finaalid)
<b>Kaevikrada</b>	125 (5×25) + finaal (25)	75 (3×25) + finaal (25)
<b>Paarislasud kaevikrajal</b>	150 (3×50) + finaal (50)	-
<b>Kaarrada</b>	125 (5×25) + finaal (25)	75 (3×25) + 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 suunatud andmaks relvale liikuva märgi tabamiseks vajalikku ruumilist suunda (orientatsiooni). Sellele tegevuse aja määrab laskemärgi lennukiirus.

Kitsamas mõttes on lasketehnika ratsionaalne liigutuste kompleks, mis tagab kõige väiksema energia- ja ajakuluga maksimaalse tulemuse 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 lasketiili 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, ettevõtmisema määramine, päästmine, lasketempo, aju ettevalmistus lasuks, lödvestumine pärast 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 ilmaolud erinevad. Peale selle on kõikide märkide trajektoorid nii kaar- kui ka kaevikrajal erinevad. Märgi lennu stabiilsus ja sarnasus on näilised, tegelikult tuleb laskuril iga kord lasta erisugust märki.

Laskuri 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 enamasti terve seeria sooritamise ajaks pinge 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 mõningatel erandjuhtudel, nagu tugeva tuule ja ereda päikese puhul.

Kõik inimesed on erinevad, seetõttu ei leidu ka laskurit, kelle tehnika oleks teise laskuri tehnikaga täpselt sama. Palju sõltub kehaehitusest (pikkus, kaal, käte haardeulatus, rinna laius, kaela pikkus jne), temperamendist, reaktsioonikiirusest ja meelegaorganite teravusest. Kõige suurem viga on püüd jäljendada tipplaskureid.

Iga laskur peab leidma temale sobiva stiili, milleks tuleb lõviosa tööst teha laskuril endal. Treener võib siin nõu anda ja suunata, kuid mitte käskida. Mõne tipplaskuri juhuliku näpunäite järgi talitamine võib tihti kasu asemel kahju tuua. Kui valesi õpitud lasketehnika element on juba juurdunud, on sellest hiljem lahtisaamine väga raske. Näiliselt võib see ehk kaduda, kuid naaseb 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. Inimorganismile on omane, et kõik õpitu säilib (õppinud kord jalgrattaga sõitma, ei unusta me seda kunagi).

Seepärast olgem algajate laskuritega nende oma stiili kujunemise ajajärgul väga ettevaatlikud. Tihti soovivad treenerid saada kiiresti tulemust. Just eelnevale tähelepanu pööramata 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 spordimeisterlikkuseeni vaid vähesed.

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

Võistlustel tuleb ületada psühholoogilised barjäärid – hirm vastaste, märgi ja tihtipeale ka oma võimaliku hea tulemuse 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 võistluspingses säilitada, tuleb väga palju tööd teha. Täiesti loomulik on võtta igal hommikul ja õhtul vastu vähemalt 300 nn tingmärki, st teha kuiva treeningut relvaga, vastavalt koostatud treeningplaanile lihvida oma tehnikat laskerajal ja võtta osa plaanitud võistlustest. Vaja on tehnikaelemendid kinnistada, et juhul kui närvisüsteem laskurit raskel momendil petab, elaks organism n-ö vanast rasvast edasi.

Laskuri tehnika sõltub 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 relvameistri juurde, kes valmistab püssilae.

Eksivad aga need, kes kord relvaga kohenenult sellesse edaspidi kriitiliselt ei suhtu. Noored laskurid mehistuvad ja kasvavad. Kehakaal ja mõõtmed muutuvad, järelikult peab muutuma ka relv. Samuti muutuvad ka vanemad laskurid. Need muutused peavad kajastuma ka relvas.



## LASKEÜRITUSTE KORRALDAMISE ALUSED

Laskeüritused võib jagada laias laastus 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 olemasolu vajalik.

### TREENINGUD

Selleks, et mingi tegevus saaks olla 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. Ettevalmistuse eri perioodidel on need ülesanded erinevad ning sageli üsna monotoonsed. Treeningu lõpuosas tehakse kokkuvõtteid tehtust: mis õnnestus hästi, mis aga mitte. Ja miks ei õnnestunud hästi. Laskuril peaks treeningpäevik käepärast olema, et kohe värsked muljed sisse kanda.

### VÕISTLUSED

Võistluste korraldamise aluseks on kalenderplaan, mis valmistatakse ette pikaajalise töö 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 osavõtjatele, eriti kui tegemist on mingi vanuserühmaga, tulemuste kindlaksmääramise süsteemi, osavõtuks registreerumist, autasustamist, võistlejate toitlustamise ja majutamise tingimusi ning muud infot. Rahvusvahelistel võistlustel sisaldab üldinformatsioon kõiki loetletud lõike, lisaks veel info majutamisevõimaluste kohta ja hulk blankette, mis tuleb täidetult tagastada võistluste organiseerimiskomiteele.

Organiseerimiskomitee ülesandeks on ka võistlejate transpordi ja majutuse korraldamine, samuti mis tahes võistlusega seotud info operatiivne paigutamine infotahvlile. Võistluse vahetuks läbiviimiseks komplekteeritakse kohtunikekogu, mille tegevust abistab ja kontrollib võistluste žürii.

Väiksematel kohalikel võistlustel saab organiseerimisega hakkama isegi üksainus tubli eestvedaja, kes moodustab kohtunikekogu koosseisu vastavalt vajadusele ja võistluse olemusele. Mis tahes mastaabiga võistluste korraldamisel on esmajärgulise 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.

## 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 toimumise aeg ja koht, käsitletavat teemat ning ürituse tööplaan. Oluline teave on ka kursuse hind 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.

## ISSFI VÕISTLUSMÄÄRUSED

ISSFi 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 neile, kes treeneri või mänedžeri 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 põhilised seisukohad.

### VESTLUS VÕISTKONNAGA

Hea treeneritegevus hõlmab kolme suunda: organisatsiooniline, tehniline ja psühholoogiline abi. Enne iga tähtsat võistlust peab toimuma vestlus võistkonnaga. Diskussioon võiks toimuda kohe pärast viimast treeningut ehk öhtul enne väljasõitu võistlustele. Rahvusvahelistel võistlustel peab võistkonna koosolek toimuma igal öhtul 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, on aeg arutada, kuidas eelseisval võistluspäeval tehniliselt ja taktikaliselt toimida. Kõik asjaolud, mida on tähele pandud treeningul ehk laskurite ja treenerite varasemad kogemused võistluspaiga kohta tuleb läbi arutada. Tehnilise osa arutamisel peaksid käsitlemist leidma järgmised teemad:

- mis tahes tähelepanekud märklehtede kõrguse, tulejoone põranda, kalde jms kohta ning kuidas toimida taolises olukorras;
- mis tahes 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 võistluse eduka suhtumise teemal. See on treenerile viimane võimalus teha korrektiive, ka ülejäänud võistkonna liikmete abiga, kui kellelgi peaks olema suhtumise probleeme. Samuti peaks treener järele uurima, mida iga võistkonna liige temalt võistluse käigus ootab. Sellist vestlust võistkonnaga ei tohiks laskurid alahinnata. 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, võib näha kolme tüüpi treenereid ning meeskonnajuhte.

1. Tüüp A soovib laskurile edu ning liigub tulejoonelt eemale, et juua kohvi või õlut lähimas müügilauas või restoranis, hiljem naaseb ta võistluse juurde, uurib tulemusi ning lõpuks kiidab laskurit või avaldab pahameelt halva tulemuse korral.
2. Tüüp B on tiirus ning jälgib laskurite sooritusi peaaegu märkamatu. Tema esimene sekkumine on siis, kui laskur tuleb teda otsima või 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. Ka muidu ei ole laskurite arengut silmas pidades see suhtumine 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 ainult autojuhid. Mida teavad nad võistlusest, kui nad seda isegi näinud ei ole! Kahjuks on sellised võistkonnajuhid 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 või analüüsida koos laskuriga sooritust võistluse järel. Treener peab enne 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, on laskuril kohustus peatada laskmine ning saada tulejoonekoh-tunikult luba lahkuda tulejoonelt. Vestlus treeneriga võib sellises olukorras olla väga kasulik.

## VESTLUS VÕISTLUSE KÄIGUS

Kui laskur lahkub tulejoonelt ning tuleb treeneri juurde, on kuldne reegel 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 ütleb alistunult, et "täna lihtsalt mitte miski ei klapi ..." Sellisel juhul on tavaliselt kaks võimalust. Kui treener on juba laskuri tegevust jälginud ning usub, et ta on vigu märganud, tuleb seda laskuriga jagada, kui treener on näinud liiga vähe (mis võib juhtuda, kui on vaja jälgida mitme laskuri tegevust), tuleb püüda laskuriga vestluse tulemusena jõuda probleemi allikateni. Lõpuks tuleb alati laskurile mõni julgustav sõna öelda ning anda juhis õiges suunas tegutsemiseks. Tuleb keskenduda kas või mõnele väikesele tähtsusetule detailile, lisades sellega laskurile uut lootust ning võimalda tal taas leida tee eduka soorituseni.

Tähtis nüanss tehniliste ja taktikaliste nõuannete kohta on, et ei tohi olla paljusõnaline. Nõuanded peavad olema selged ja lühidad. Samuti ei tasu puudutada korraga tervet hulka tehnilisi sooritusvigu. Laskuri võime võtta vastu juhiseid on piiratud ning teisest küljest võib mitmele tehnilisele aspektile viitamine kasu asemel hoopis kahju tuua, sest teadvuse pingutus saab olla korraga suunatud vaid ühele elemendile. Treeneritöö üks tähtsamaid ülesandeid on leida õigel ajal õigeid sõnu oma töös nii enne võistlust, võistluse kestel kui ka pärast võistlust. Tohtu stress võistluse kestel teeb laskuri äärmiselt tundlikuks ja solvuvaks.

Kui palutakse anonüümseid vastuseid treeneritöö kvaliteedi kohta, siis saavad kriitikat treenerite psühholoogilise 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 või väljautlemata sõna võib laskurile võistluse käigus olla tohtu mõjuga (nii negatiivse kui ka positiivse).

## ANALÜÜS PÄRAST VÕISTLUST

Laskurite treenimine ei lõpe viimase võistluslasuga ega õnnitlustega võitjale. Liiga sageli jääb väsimuse või tülpimuse tõttu tegemata põhjalik analüüs. Olgu võistlus edukas või mitte, ikka võib vigadest kasu saada ja õppida, kui neid vaid 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 igale treenerile ja laskeinstruktorile vajalik. Esmaabi andmisel ei tohi sattuda paanikasse. Käituda tuleb võimalikult rahulikult, rakendades oma esmaabi teadmisi 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 sisaldab purustatud koetükikesi, võõrkehi ja verehüübeid;
- 2) koepõrutus- ehk esmane koekärbuse vöönd, mille laius on mõnest millimeetrist kuni 1-2 sentimeetrit;
- 3) teisene koekärbuse vöönd, mille laius on 4-5 cm ja rohkem 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 koetükikesed ning võõrkehad haavas;
- haigusttekitavate mikroorganismide (teetanuse, gaasgangreeni tekitajate või mädatekitajate stafülo- ja streptokokkide) võimalik esinemine haavas;
- verejooks;
- šoki võimalik tekkimine.

Kuulihaavad on:

- 1) läbitungivad ja mitteläbitungivad – haavakanali iseloomu alusel;
- 2) sissetungivad ja mittersissetungivad – 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 tähekujueline, 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 läbibastab 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 vigastused on samasugused nagu läbitungiva kuulihaava korral. Lähilasu korral rebestavad püssirohugaasid naha ja nahaalused koed.

Kuulahaavad tuleb lugeda rasketeks, sest sageli kaasnevad nendega luumurrud, luude killunemine ja väliselt mitternähtavad veresoonte, närvide ning siseelundite purustused.

## 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 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.

## ŠOKI TUNNUSED

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 VÄLTIMINE

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 riietest või lõdvesta 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 haavatu hakkab oksendama, keera haavatu võimaluse korral püsi-vasse küliliasendisse.
9. Hingamise ja südamegevuse lakkamisel alusta viivitamatult elustamist.
10. Saada haavatu kiiresti haiglasse.

## PEA KUULIHAAV

Juhul kui ei ole selge, kui sügavalt on kuul kudesid vigastanud, tuleb peahaava käsitada 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 juhul, kui on lülisamba (ja seljaaju) trauma kahtlus.

## ESMAABI

### A. Kolju kuulihaava 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 avalda sealjuures survet koljuluudele.

### B. Näo kuulihaava 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 haavale (ja seal hoidmisega); sealjuures ära avalda tugevat survet, sest haavatul võib esineda näopiirkonna luude murde;
  - b) sõrme survega oimu- või näoarterile.
4. Tee haavale side.

### C. Silma kuulihaava korral

1. Ära hakka vigastatud silma puhastama.
2. Aseta vigastatud silmale mingi puhas kumer ese (näiteks väike plasttass) ja kinnita see silma ümbruse nahale kleepsidemega.
3. Tee side nii vigastatud kui ka tervele silmale.

## KAELA KUULIHAAV

Kaela piirkonnas asuvad elutähtsad arterid ja veenid, seljaaju kaelaosas, kõri, hingamisteed ja söögitoru.

## ESMAABI

1. Arteriaalse verejooksu korral sulge ühine unearter ainult kaelahaavapoolsel küljel kõrisõlme kõrgusel või sellest madalamal sõrmede survega.
2. Venoosse 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. Väldi šoki kujunemist.

## JÄSEMETE KUULIHAAVAD

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

- 1) võimetus jäset liigutada;
- 2) jäseme kuju muutumine luumurru piirkonnas, jäseme pikkuse muutumine või jäseme ebatavaline asend (võrdle terve jäsemega!);
- 3) jäseme komplemisl 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 ka 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 ka lahastatud).
6. Jahtumise vältimiseks kata haavatu soojalt.

**RINDKERE KUULIHAAV**

Rindkere kuulihaav võib olla läbitungiv või mitte läbitungiv. Mõlemal juhul purustab kuul kopsukelme välis- ja siselestme, 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;
- pinnaline hingamine;
- hingamispuudulikkus ja lämbumistunne;
- huuled ja küüned on sinakad;
- haavatu köhib välja heledat vahutavat röga;
- 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 kaks võimalust :
  - a) kile 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 läbilaskmatu materjal ning selle peale tee rõhkside, mis fikseeri ümber rindkere. Haavapoolne käsi seo kolmnurkse rätikuga kaela. Juhul kui rindkeres on nii kuuli sisenemis- kui ka väljumisava, tuleb sulgeda mõlema haava 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 läbilaskmatu rõhksideme või kilega (klapp ei tööta) ja kopsuhaava kau- du tungib õhk kopsukelmeõnde juurde, tekib seal ohtlik ülerõhk ja õhkrind.

Rõhkõhkrinna tunnused on:

- kiiresti süvenev hingamispuudulikkus;
- tekib südamealalise puudulikkus, millele viitavad kiire nõrk pulss, vererõhu langus ning huulte ja küünte sinakus;
- kaelaveenid on tursunud;

- trahhea on kaelal nihkunud terve rindkerepoole suunas;
- rindkerepooled ei liigu ühtlaselt;
- vigastatud rindkerepooles on hingamiskahin nõrgenenud;
- tekivad šokinähud.

Esmaabi rõhkõhkrinna korral seisneb hermeetilise kile ja rõhksideme eemaldamises haavalt ning selle asendamises kleepseotud kilega, mille üks nurk on jäetud avatuks ning töötab õhu väljalaskeklapina.

## KÕHU KUULIHAAV

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

- tugev kõhuvalu, mis võib järsku muutuda talumatuks;
- verejooks;
- haavast võivad sooled välja tungida;
- haavatu oksendab kohvipaksutaolist 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 kleepsidemega naha külge.
3. Soolelingude katmiseks ei ole soovitatav kasutada fooliumit, mille teravad servad võivad soolde haava lõigata.

## SISEMINE VEREJOOKS

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

- 1) kolju, kaela, rindkere, kõhuõõne või vaagnapiirkonnas on kuulihaav;
- 2) esineb vere või verise vedeliku väljavool kõrvast või ninast;
- 3) uriinis on verd;
- 4) haavatu oksendab või kõhib kohvipaksutaolist verd;
- 5) kaelapiirkonnas 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 reieluumurdudega.

## ESMAABI

1. Aseta haavatu selili, pea allapoole ja nägu küljele pööratud.
2. Juhul kui haavatu vigastused lubavad, tõsta tema jalad kõrgemale.
3. Hoiu haavatu hingamisteed vabad.
4. Vabasta kael ja rindkere riiete survest ning lödvesta vöö.
5. Rahusta haavatut, sest stressiga kaasnev südamealituduse kiirenemine suurendab verejooksu.
6. Kata haavatu soojalt ning taga talle rahu.
7. Ära anna haavatule midagi suu kaudu!
8. Väldi 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 südamealituduse 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 veretu, kahvatu.

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 pärast hingamisteede avamist hingama, tuleb alustada kunstlikku hingamist suust suhu meetodil:

- aseta üks käsi haavatu laubale ja suru pead tahapoole;
- teise käe kahe sõrmega tõsta alalõuga ülespoole;
- hoiu kunstliku hingamise tegemise ajal pead tahapoole painutatuna;
- sulge laubale asetatud käe pöidla 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 keera haavatu pea küljele ning marliga kaetud sõrmedega puhasta haavatu suu ja neel limast, verest ja võõrkehadest.

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

Südame välise massaaži tegemiseks:

- aseta haavatu selili horisontaalasendis kõvale alusele;
- kui võimalik, tõsta elustatava jalad ülespoole umbes 30 kraadi võrra;

- aseta käelaba tüvi rinnaku alaosalale; õige koha saad, 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 käe seljale paralleelasendis, seo mõlema käe sõrmed selliselt, et nad ei puudutaks vajutamisel rindkeret;
- masseerimise ajal oled põlvili haavatu kõrval;
- rindkerele surumise ajal hoi oma keha ja õlad selliselt, et sirged käed oleksid haavatu rindkere suhtes täisnurga all;
- 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 suru 15 korda rinnakule; kui elustajaid on kaks, on elustamisrütm 1:5, st teha üks õhu sissepumpamine ja seejärel surub teine elustaja viis korda rinnakule.

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

## HAAVATU TRANSPORTIMINE

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

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. Peale eriasendi on transportimise ajal tähtis, et:

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

Eriarendid on järgmised:

- teadvusel olevat hingamishäiretega kergelt haavatut transporditakse poolistuvas 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 kaelahaava korral transporditakse teadvusel olevat haavatut lamavas asendis tõstetud pea- ja õlavõõtmega;
- vaagnaluumurru korral tuleb panna haavatu seliliasendisse kõvale alusele, jalad painutada põlvedest ja eemaldada üksteisest;
- rindkerehaavaga inimest transporditakse poolistuvas asendis;
- kõhuhaavaga inimest transporditakse seliliasendis veidi tõstetud peaga ning põlvedest painutatud jalgadega.

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





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 välis-  
tavad neile kõrvaliste isikute juurdepääsu.
- (3) Tulirelvi võib hoida ainult tühjaks laetuna.
- (4) Relvi ja laskemoona võib hoida füüsilise isiku elukohas, juriidilisele isikule kuuluvas või renditud relvahoidlas või anda need hoiule isikule, kellel on tegevusluba relvade või laskemoona hoidmiseks teenusena.
- (5) Relvade ja laskemoona hoiuleandmine teisele isikule vormistatakse üleandmise-vastuvõtmise 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, seina 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 sütikute 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 padrunit, ei tohi olla padrunit.
- (3) Relva ja laskemoona on keelatud kanda:
  - 1) alkoholijoobes, narkootilise, psühhotroopse või psühhotoksilise aine mõju all;
  - 2) koosolekul, meelevaldusel, 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 relvakandmisloba.
- (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 relvakandmisloba 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 pitsoriga kinnitatud relvade ja laskemoona arvestusraamatus (edaspidi *relvaraamat*) allkirja vastu.
- (3) Relvaraamatusse kantakse relva väljastamise ja tagastamise kuupäev ning kellaeg, 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 relvakandmisloba

- (1) Juriidilise isiku relvakandmisloa (edaspidi *relvakandmisloba*) 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 relvaloole 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 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 relvakandmisloba ning selle omaja kohta avatakse käesoleva seaduse §-s 33 sätestatud korras relvatoimik.

- (6) Relvakandmisloa kehtivus on viis aastat. Relvakandmisloa kaotab kehtivuse töötaja lahkumisel ametikohalt või laskesportorganisatsiooni liikme lahkumisel laskesportorganisatsioonist, samuti juriidilise isiku lõppemisel.
- (7) Relvakandmisloa vormi kehtestab siseminister määrusega.
- (8) Kehtivuse kaotanud relvakandmisloa 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 relva-veoks.
- (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 kohesest kasutuselevõttu.
- (3) Relva või laskemoona edasitoimetamisel tuleb järgida käesoleva seaduse § 50 lõigetes 1-3 sätestatud nõudeid.

### 11. 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 laskmispiirkonda.
- (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 laskevõistluste 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, lahingumooni, lahingu- ja muud tehnikat.
- (2) Kaitsejõudude harjutusväljad on:
- 1) kaitseväge keskpõlügen;
  - 2) õhuväepõlügen;
  - 3) mereväepõlügen;
  - 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 laskesportdiorganisatsioonis, kus laskesportdiga 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 sisekorraeskirjaga. 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 laskesportdiorganisatsiooni 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
Н. Штандл	Психологическая подготовка стрелка	1987
Ü. Uluots	Jahilaskmise alused ja tehnika	1989
Л. Вайнштейн	Учебно-методическое пособие по стрельбе из пистолета	1998
А. Юрьев	Пулевая спортивная стрельба	1973
J. Valdre	Eesti laskesport Argentiina karika valguses	2006
NSVL ja Soome	Treenerite kursuste ja seminaride konspektid	1977-1993

