**ENESEREGULATSIOONI BAASMUDEL**

W.S. Raile (NOR)

Võistlusolukorraga kaasneb laskuri psüühika pingeseisund, mida tähtsam võistlus, seda enam. See häirib keskendumist ja koordinatsiooni ning suureneb ka relva liikumine. Seetõttu on laskurile oluline õppida oma seisundit ise reguleerima. Enesereguleerimine ja enesesisendused toimivad tõhusamalt vaid lõdvestusseisundis ning seetõttu peab laskur alustama lõdvestusoskuse õppimisega. Selleks on erinevaid ajaproovile vastu pidanud tehnikaid. Juba aastakümneid tagasi töötas Saksa psühhiaater Schultz välja autogeense treeningu meetodid meditsiinis kasutamiseks. Peagi hakkasid eri maade teadurid neid põhimõtteid sobitama spordis kasutamiseks. Head lõdvestustehnikad on veel Kanadas välja töötatud hingamisharjutuste kompleks ning USA teadlase Jacobsoni progresseeruva lõdvestuse süsteem. Korralik lõdvestumine toob kaasa psüühika pingeseisundi vähenemise.

Allpool mõned soovitused laskurile :

1. Teadvusta probleem, täpsusta selle piirid ja püüa mõista selle olemust. Anna sellele probleemile nimi.
2. Aktsepteeri probleemi ning leia oma tee selle lahendamiseks.
3. Ole siiras ja avameelne, jaga seda probleemi kellegagi. Räägi probleemist valjusti, fikseeri see magnetofonilindile ja kuula seda aeg-ajalt.
4. Tee muudatusi situatsioonis.
5. Õpi sügavat lõdvestumist, ühenda see olukorraga (pingeseisundiga). Aju hakkab probleemi ühendama lõdvestusega pinge asemel.
6. Mentaalne treening ja positiivne mõtlemine, sisemine kõne. Õpi keskendumis-harjutusi ühendama pingeolukordadega.
7. Kehaline aktiivsus, pikema kestusega kerged venitusharjutused, „kuiv treening“ ja võistluseelne soojendus aitavad oluliselt vähendada psüühika pingeseisundit.

*Punktide 5. ja 6. tegevusi on põhjalikumalt kirjeldatud artiklis*  6-OSALINE MENTAALNE PROGRAMM, *mis on Laskurliidu weebilehel.*

*Kommentaar : J.Talu*