**TIPPSOORITUSE OPTIMAALNE SEISUND**

 The New Position Rifle Shooting

Mistahes spordialal on võimalik tuua näiteid illustreerimaks erinevusi sportlaste vahel. On ühed, kes kontrollivad oma teadvust ja teised, kes ei kontrolli. Iga teadlik spordisõber võib teile nimetada tagasihoidlike tulemustega sportlasi, kelle soorituse tehniline tase on sama kõrge kui tippmeestel. Miks siis ei õnnestu tehniliselt kõrge tasemega sportlasel võita ega saavutada kõrgeid tulemusi ?

Hästi välja arendatud tehnilised oskused on edu saavutamiseks möödapääsematult vajalikud, kuid on siiski ainult tööriistaks edu saavutamise teel. Seda tööriista on võimalik kasutada teadvuse juhtimisel kas korrektselt või ebakorrektselt. Võitjad suudavad maksimaalselt kasutada oma oskusi, sest nende mõistus on kooskõlas soorituse ees seisvate ülesannetega. Kaasajooksjad ei suuda kasutada oma head tehnilist ettevalmistust, sest otsustaval hetkel on nende teadvus lõhenenud : nad mõtlevad võitmisele ja kaotamisele, kehvale väljanägemisele ehk mõnele muule saavutusega seotud murele. Pealetükkivate mõtete sisu on tähtsusetu. Mistahes teadvuse lõhenemine rikub soorituse, sest ülesandesse süvenemise võime on kadunud.

Tippsoorituseks süvenemine on muutuv seisund, selgesti erinev psühholoogiline seisund, millega kaasneb täiuslik sooritus ning see on märgatav andmete kaudu, mida me püüame kirjeldada. Öeldakse, et sportlane on „arust ära“ , „ületab ennast“ , ehk „on omas mullis“ . Arvame, et verbaalsed väljendused, mis tavaliselt leiduvad mälus, on peatunud ning teadvus on nihkunud teise, sõnadega selgelt väljendamatusse kategooriasse.

Uurimistega on kindlaks tehtud, et selline erinev psühholoogiline seisund väljendub õnnetundes või eufoorias, et aja kulgemise tunnetus on ebatavaline, tavaliselt aeglasem ning et sportlase tähelepanu on täielikult seotud tegevusega nii, et sportlane võib kaotada ümbrusetaju või tunda end isoleerituna sellest. Peaaegu üliinimlikud sportlikud kangelasteod on paradoksina sportlaste poolt kogetud kui pingevabad. Väljaspool sporti tehtud teaduslikud uuringud on kinnitanud sedasama fenomeni ka teistel tegevusaladel. Selline psühholoogiline seisund on tänapäeval laialt tuntud erinevate nimede all nagu *alpha state, flow state* jne*. ( eestikeelses spordipsühholoogias on selle kohta juba ammu kasutusel nimetus* ***optimaalne seisund*** *).*

Tegelikult oleme me kõik tundnud mõnikord sellist seisundit. Selline kogemus esineb tihemini noorukitel, kui täiskasvanutel.Sageli avaldub see füüsiliste koormuste täitmisel ja spordis, kuid ka muus tegevuses : musitseerimisel, näitlemisel, tantsimisel, eksamitel, kõnepidamisel jms. Ühtäkki jääb mõistus vaikseks ning omandab erilise selguse, mida ei ole tavaliselt kogetud. Just nagu müstiliselt liituvad teadvus, emotsioonid, keha ning oskused täiuslikuks soorituseks. Aeg näib kulgevat aeglaselt ning inimene jõuab pingevabalt sooritada keerukaid ülesandeid, olles üksinda toimimas ning teades, et on isoleeritud muust maailmast. Sooritus on pingevaba ning nii täiuslik, kui seda võimaldavad oskused.

Optimaalne seisund on õpitav. Te jõuate tippsoorituseni üksnes juhul, kui teadvus on täielikult keskendunud sooritusele. Kui mõtlete võidule, siis te ei ole seal. Kui mõtlete kaotusele, siis ei ole te seal. Ja kui olete enesele mentaalselt instruktsioone andmas, ei ole te seal. Te ei ole seal, kui te nõuate endalt tugevamat üritamist või kui teil on kõrvalisi mõtteid. Kõigi selliste mõtete jaoks on vaja leida mingi muu aeg. Teadvus ja sooritus peavad olema üks tervik. Kui soorituse ajal tungivad teadvusse kõrvalised mõtted, siis teadvus lõheneb otsekohe ning sooritus kannatab.

Optimaalne seisund, mis iseloomustab tippsooritust, tuleb esile üksnes peale seda, kui sportlane on hästi omandanud sooritustehnika. Optimaalne seisund ei avaldu õppimise varasemates staadiumides, vaid üksnes siis kui on jõutud tehnilise soorituse tippu ehk selle lähedale. Selle asemel, et mõelda kuidas teha sooritus, peaks keskenduma sellele millal ja mil viisil seda teha ning sageli tulebki sooritus pingevabalt. Inimesed, kes seostavad oivalisi saavutusi raske pingutusega, on üllatunud, kui tippsooritus näib pingevaba. Kuid neil on õigus uskudes, et täiuslikkuseni jõudmine on pingutuste ja treeningu tulemus. Edu ja progress sooritustehnika õppimisel on saavutatav üksnes pingutuste kaudu treeningutel. Treening tundub mõnikord tuim ning nõuab piinavat enesedistsipliini. Sellest seisukohast on treening karm. Õppimine toimub parimal viisil siis, kui treening on suunatud sellele, et jõuda pingutusvaba soorituseni. Reegel on : raske treeningutel, kergem võistlustel.

Optimaalne seisund järgneb sooritustehnika meisterlikule omandamisele. Kui oled saavutanud professionaalsuse lasketehnika alal (asend, sihtimine, relva seismine, lasu sooritamine, järelhoidmine) siis võid alustada optimaalse seisundi otsimist treeningutel. Seda on kõige parem teha, olles mentaalselt ja füüsiliselt lõdvestunud ja rahulik. Fokusseeri oma teadvus sihtimispildile ning luba nägemisel domineerida oma teadvuses. Teadvuse perifeerias on soorituse teised osad, eriti relva seismine, päästmine ning ka lasketiiru olud, kus see on võimalik. Kuid lase nägemisel domineerida ning lase lõppeda verbaalsel aktiivsusel oma meeltes. Usalda oma alateadvust tehnilisel sooritusel ning ole täiesti olemas „nüüd ja siin“. Visa harjutamise järel saavutad lõpuks eeskujuliku keskendumise ning eeskuiuliku soorituse. Meenuta otsekohe seda eeskujulikku sooritust detailides nii palju kui suudad ning salvesta see oma mälus, et vajadusel seda taas meenutada. Harjuta seda mõned korrad. Siis hinga sügavalt, lõdvestu füüsiliselt ning luba endale järgmine lask, korrates perfektset sooritust. Pane tähele : me ei ütle „püüa sooritada järgmine hea lask“ vaid **„luba endale järgmine lask“** . Perfektne sooritus ei ole püüdmise ega pingutamise tulemus, vaid lubamise tulemus. Sa ei pruugi saavutada seda järgmisel sooritusel, kuid ära mõista end hukka. Lase oma mõistusel lihtsalt märgata erinevusi optimaalse seisundi ja teadvuse tavalise seisundi vahel. Harjuta optimaalse seisundi saavutamist mentaalselt niikaua kui soovid. Seejärel lae relv uuesti ning luba endale taas jõuda optimaalse seisundini.

Algul ei ole sa võimeline püsima optimaalses seisundis pikka aega, kuid sa oled alustanud selle õppimist ja see on õpitav. Algul on seisund sinu jaoks uudne ning uudishimu tõttu võib seisund hajuda. Kui see saab omasemaks ning kui sa õpid end selles lõdvestama ning usaldama seda, siis seisundi saavutamine ning püsimine muutub lihtsamaks. Püüdmine ja pingutamine ei ole lahendus. Lahendus on enesekindlus. On kahte liiki enesekindlust. Võlts enesekindlus on fantaasia, mis on ehitatud olematule oskusele. Kui oskuste taga ei ole midagi materiaalset, siis selline enesekindlus kaob. Tõeline enesekindlus tugineb omandatud oskustele ning kindlale usaldusele oma alateadvuse vastu selles, et sooritada kõik, mis treeningutel on õpitud. Enesekindlus põhineb alateadvuse positiivsel peegeldusel, kus sa näed end tegemas sooritust perfektselt ning pingevabalt. Selle saavutamine on võimalik füüsilise ja mentaalse treeningu kaudu.

Kui oled saanud esimesi kogemusi optimaalse seisundi osas, siis regulaarse harjutamisega on võimalik jõuda niikaugele, et suudad saavutada optimaalse seisundi peaaegu alati, millal iganes soovid. Esialgu võib treeningutel saavutatav optimaalne seisund olla parem kui võistlustel saavutatav, kuid sa suudad seda peagi üles ehitada peale iga tippsooritust seda visualiseerides, uuesti meelde tuletades ning salvestades alateadvuses.

Kõige edukamad tipplaskurid saavutavad optimaalse seisundi enne proovilaskude juurde asumist. Sealt alates kuni asendi või harjutuse osa lõpuni on nad isoleeritud iseenda psühholoogilisse maailma. Näib, et nad ei kuule inimesi enda lähedal ega ole teadlikud isegi nende olemasolust. Nad on üksnes ja täielikult oma sooritusele keskendunud. Laskeasendite ehk harjutuse osade vahel kasutavad nad vaheaega, kõndides ringi ja püüdes lõdvestada oma keha, mitte aga vaimu. Psühholoogiliselt jäävad nad valmisolekusse järelejäänud osa sooritamiseks.

Spetsiaalne tehnika sisaldab üleminekut optimaalsest seisundist ümbritsevasse keskkonda ning tähelepanu lülitamisele muudele asjadele. Laskur võib mingi arvu laskude järel, ilma asendit muutmata pöörata pead ning huvituda mis toimub tulejoone taga. Ta võib isegi lühidalt vestelda ehk kuulata tagaseisjate vestlust. Lühikes puhkuse järel läheb laskur uuesti optimaalsesse seisundisse ja sulgub oma soorituse maailma.

Me kasutame fraasi „minnalaskmine“ psühholoogilise lõdvestuse kohta, kui laskur tunneb, et ei suuda enam kauem olla keskendunud sooritusele. Sportlane, kes nii teeb, riskib kaotada tippsoorituseks vajaliku optimaalse seisundi. Valmistumine suurvõistlusteks sisaldab sageli pikaajalist pingutust, et olla psüühiliselt vajalikul tasemel. Minnalaskmine pole midagi muud, kui laskuri soovimatus keskenduda edasi kuni võistluse lõpuni. Täielik minnalaskmine võib laskurile maksma minna nädalaid, et uuesti saavutada võistlemiseks sobiv psühholoogiline seisund. Ära kunagi anna alla võistluse kestel. Mõnikord laskur loodab, et on võistlust võitmas oma senise hea soorituse abil ehk siis konkurendi ebaedu rõttu. Kuid võistlus ei ole läbi kuni see ei ole veel lõppenud. Palju laskureid on saanud kaotuse osaliseks viimaste laskudega, sest tema tulemus halvenes või siis konkurendi oma paranes.

**Planeeritud mentaalne rutiin** . Üheks abinõuks, et säilitada optimaalne seisund võistluse kestel , on mentaalse rutiini järgimine. See rutiin peab olema välja arendatud ja harjutatud treeningute käigus. See rutiin peab olema sobitatud sinu oma vajadustega. Oma lasueelses rutiinis peaks sa mentaalselt harjutama perfektset sooritust ning selle soorituse tunnetamist. Siis võtad sisse laskeasendi ning asud teostama ülesannet. Oma lasujärgses rutiinis pead sa jälgima oma sisemist seisundit lasu ajal, tagasilööki ja järelhoidmist. Järgides mentaalset rutiini ning analüüsides sooritust peale iga lasku, hõlbustab mentaalne rutiin sinu mentaalset tegevust ning võimaldab kiirelt ning efektiivselt reguleerida sinu laskeasendit ehk varustust. Mentaalne rutiin võib sind maha jätta, kui leiad end väga sügaval optimaalses seisundis. Sellistel täieliku keskendumise perioodidel võivad teadvuse katsed sooritust analüüsida hoopis häirida tippsooritust. Laskur tunnetab, millal sügav optimaalne seisund saabub. **Kui see saabub, siis mine sellega kaasa !**

**Ühe lasu võistlus.** Erinevaid spordialasid jälgides võib igaüks märgata, et kõigi nende tsempionide edu ühiseks saladuseks on, et nad ei lase end vigadest emotsionaalselt häirida. Nad teavad, et vigu teevad kõik. Kuidas hoiduda muretsemast vigade pärast ? Selleks on paar head tehnikat. Üks neist on et unusta nii see mis on olnud kui ka eelseisev ja keskendu ainult olevikule, just sellele lasule, mida asud sooritama. Minevikule ja tulevikule mõtlemine tähendab psühholoogilist lõhenemist, mis tõmbab teadvuse sooritusest eemale. Ja sa ei kontrolli enam oma mõtteid. Keskendu olevikule, oma sooritusele. Lase ühe lasu võistlust, ikka ja jälle, palju kordi. Kõik tsempionid teevad seda. Süvenda endas mõtlemisharjumusi, et on mitte üks kuuekümnelasuline, vaid **kuuskümmend ühelasulist** võistlust. Inimene, kes mõtleb niiviisi, on võimeline paremini sooritama iga lasku. See tehnika sillutab teed täieliku keskendumiseni.

**Korrektse soorituse visualiseerimine.** Kui sa teed vea, siis visualiseeri otsekohe sama ülesande korrektne sooritus. Kui sa kulutad aega oma vea meenutamisele ja analüüsimisele, annad sa sellega negatiivset informatsiooni oma alateadvusele. Nii ergutad mõtteid võimalikust ebaõnnestumisest ja kallutad oma sisemist tasakaalu negatiivse stressi suunas. Ning see on täpselt see, mis lõhestab teadvust ning häirib keskendumist. Perfektset sooritust visualiseerides annad sa positiivset informatsiooni ning kallutad seega oma sisemist tasakaalu positiivse stressi, innukuse ja ettenägelikkuse poole. See on asi, mis käivitab optimaalse seisundi ning totaalse keskendumise.

**Püsi külmavereline ja visa.**  Püsi külmavereline mistahes olukorras ning ära kunagi loobu võitlemast. Need asjad on omavahel tihedalt seotud. Ära lase millegagi end emotsionaalselt mõjutada. Ära pahanda ka tulejoone kehva tegutsemise peale, teiste laskurite käitumise ning kommentaaride peale, tuule muutuste, paduvihma ning mistahes muu häiriva peale. Sa säilitad täieliku emotsionaalse eraldatuse ning oled hõivatud nii visuaalselt kui ka intellektuaalselt. See hõivatus võib iga hetk täielikult avalduda perfektses soorituses. Selline suhtumine on õpitav, kui harjutad seda mil iganes võimalik. Kui ka tulejoone ja varjendi töö on allpool igasugust arvustust, tundub et tuul ja vihm muudavad laskmise võimatuks, kuid sina ole visa ja ära loobu. Kehvad olud on sinule kasulikud, sest need avaldavad ka teistele võistlejatele survet, et loobuda võitlemast. Ja kui nad seda teevad, siis oled sa neid võitnud. Ebasoodsad olud avaldavad mõju kõigile ja tulemus võib olla madalam. Kuid sinu konkurentide tulemused võivad olla veelgi madalamad, kui vaid oled visa ja ei anna alla.

**Visa konkurent.** Kui oled olukorras, kus on tegemist sitke konkurendiga, siis on enesekindluseks kasulik meenutada kaht objektiivset fakti. Üks neist on sinu enda ettevalmistus. Kui oled treeningutel saavutanud hea taseme, siis on sul enesekindlust, et selle tasemega võid olla võidukas. Teiseks sa tead, et ka sinu sitke konkurent on mõnikord võidetav. See on kindel fakt, et ühel päeval saab ta lüüa. Sina võid olla see kes seda teeb. Sinul on vaja treenida end selleks ja ta saabki löödud. Nende kahe asja lahendamine võib küll olla aegavõttev ja pikk tee selleks, et vabaneda kartusest kaotada ehk kartusest võita ning võimaldada eeskujulikult keskenduda sooritusele.

**Naudi võistlust.** Õpi nautima võistlust. Pidevalt suurvõistlustel tipus olevad laskurid näivad tulejoonel olemist nautivat. Nad naudivad oma soorituse meisterlikkust, mida nad on saavutanud treeningutel ja nüüd panevad käiku võistlusel. Nemad igaüks tõestavad, mitte niipalju teistele, kui just iseendale, et ta valitseb ennast, oma keha, oma intellekti, oma emotsioone. See on tõhus isiklik rahuldus, mis tuleb mitte niivõrd teiste võitmisest (ehkki osalt ka sellest), vaid saavutatud enesedistsipliinist, mis võimaldas ületada segavad jõud sinus eneses. Sportlane teab, et võistluspinge tuleb mitte niivõrd võistlusest enesest, vaid oma sisemistest jõududest. Laskur kes naerab ning näib rõõmus ja enesekindel, asetab end tulejoonel edu saavutamiseks soodsamasse seisundisse. Naeratus näitab tema enesekindlust ning avaldab mingit mõju ka konkurentidele eelkõige psühholoogilise surve suurenemisena. Iga psühholoog teab, et isikliku õnne loomulikuks koostisosaks on enesega rahulolu. Laskur, kes on visa treeninguga arendanud end ning võitnud võistluse, on ära teeninud oma enese tunnustuse ning on seetõttu enesega rohkem rahul. See on niimoodi laskespordis kui ka elus üldse. Olles end proovile pannud, ei vaja tsempion olla kärarikas, kiitlev, jõhker. Tema käitumine on vaikne ja enesekindel. Ta on kõigiga viisakas. Ta on tõestanud enesele seda, mida iga täiskasvanu peab tõestama : ta suudab väljakutse vastu võtta. Sinul on vaja treenida iseennast vastu võtma väljakutseid laskmises, sinule vastaval tasemel. Mine edasi ja naerata ! See väljendab ka sügaval sisemuses peituvat enesekindlust. See on edu naeratus.