MENTAALSE ETTEVALMISTUSE OSA : VISUALISEERIMINE

 Dr. A.S. Babar (IND)

 S.Chakraverty (IND)

Visualiseerimine on teadvuses kujutluspildi loomine. Mentaalne kujutlemine on tavaliselt enamikule meist nagu asi, mida me näeme läbi silmade, kuid see on vaid väga pealiskaudne tähendus. Tegelikult on need mentaalsed ja füüsilised tingimused, mida sa tunned tegevuses olles ja see formeerib pildi sinu ajus. Relva hea järelhoidmine lasu järel on seetõttu eriti tähtis.

Iga mentaalne seisund loob vastava seisundi kehas ning iga tegevus kehas omab vastavat effekti teadvuses. Kui sa suudad visualiseerida enda sisu *(inner self),* siis säilitad kõrge taseme. Visualiseerimine on mentaalse ettevalmistuse oluline osa, see on vajalik tööriist, et mentaalselt luua sihtimispilt ehk pilt võistluspaigast ja –tingimustest ning kogeda mentaalselt loodud stiimulit ilma tegeliku füüsilise sekkumiseta. Laskur mäletab ja harjutab lasu sooritamisele eelnevate tegevuste järjekorda, mida ta teostab tegelikult ideo-motoorselt harjutades.

Visualiseerimine aitab alateadvuses läbi töötada kasulikku infot, mida laskur omandab teadlikult laskmise kestel , ning see info aitab tal seda taaskasutada alateadvuse tasemel. See on viis, mis hõlbustab tagasiside protsessi. See on abiks psühholoogilises ettevalmistuses ning töötab enesekindluse arendamisel tehnikates, mida laskmisel harjutad hoolikalt alateadvust kaasates loomulikus rütmis ning tegevuse õiges järjekorras. Need tulemused formeeruvad harjutamisega ning arendavad neoromuskulaarset koordinatsiooni ja hõlbustavad otsustusprotsessi (laskmisel isegi mikrosekundis), kui laskur kogeb olukorda korduvalt ja suudab kiirelt reageerida sellele, saavutades soovitud lõpptulemuse isegi stressiseisundis olles.

Mõtlemine ja samaaegne tegutsemine põhjustab motoorse viliumuse aeglustumist. Et teada kõike, mis kehas tegutsemisel toimub, ei ole eriti võimalik. Erinevatel isikutel on ka erinevad võimed. Sageli võime näha, et väiksema visualiseerimisjõuga isik võib ületada tugevama visu-aliseerimisjõuga isikut, kuid siis on see ajutine seisund tugeva tahte tõttu sel ajal. Visualiseerimist harjutades ei ole vaja visualiseerida kogu tegevust algseisundist alates. Hilisem visualiseerimise tähtsama osa tegevusjärjekorra valik toob laskuri tema tippsaavutuse tasemele. Visualiseerimine saab areneda läbi mediteerimise, sest see hõlbustab teadvuse fokusseerimist ja valmistab indiviidi effektiivseks visualiseerimiseks. Visualiseerimine ilma mediteerimiseta võib olla vähem effektiivne.

Kuidas visualiseerimist harjutada.

* Võta mugav asend
* Eemalda seljast kõik pinged
* Hinga aeglast, sügavat kõhuhingamist
* Sule silmad
* Tunneta kogu keha lõdvestumist, alustades varvastest ja seejärel ülespoole
* Teadvusta aeglast, rütmilist alfa-aktiivsust ajus
* Visualiseeri sooritust koos soovitud tulemusega
* Säilita mentaalselt positiivne suhtumine visualiseerimise ajal

Peaksid kõigepealt õppima lõdvestuma ja seejärel aktiveerima oma meeled ! See võimaldab sul teha muudatusi ja korrektiive, et teadlikult eelprogrammeerida alateadvust. Mentaalne energia on effektiivselt kasutatav sooritustehnika arendamiseks. Visualiseerimine on ainus tee täisväärtuslikuks keskendumiseks. Mistahes subjektile keskendumine süveneb vaid siis, kui toimub visualiseerimine. Paljudel meist toimub see automaatselt ja siis oleme paremad kui tavaliselt. Kui isik hakkab visualiseerimist harjutama ühe subjektiga, siis on tal eelis transleerida see ka teisele objektile.

Laskmisel

* Visualiseeri korrektne sooritustehnika, viimased õnnestumised, head lasud
* Järgi oma tavalist sooritusrutiini
* Ära kaldu kõrvale sellest, mis on sinule normaalne
* Aktsepteeri oma sooritustehnika õnnestumist

„Kui sa õpid laskmise aluseid, siis 90% treeninguajast peaks olema pühendatud mentaalsele treeningule...“ kirjutas Bob Hicky oma raamatus MENTAALNE TREENING. Regulaarse treeninguga laskuri füüsiline vorm paraneb. Sobiv mentaalne vorm suurendab füüsilist vormi. See on ainus viis areneda.

Visualiseerimisprotsess aitab laskuril omandada parimad võimalikud mentaalsed ja füüsilised seisundid. Sellele peaks muidugi järgnema tegelik harjutamine nii, et kogetud tegevus oleks nähtav ka praktikas. Parim laskmismeetod on vaja leida ja ikka jälle taasleida visuaalse pildi arendamisel täiuseni. Effektiivsel kasutamisel see tehnika hoiab kokku rohkesti aega ning progress on kiirem, see annab maksimaalse kasu minimaalse ajaga. Laskur peaks rajama oma ettevalmistuse sellele psühho-profülaktilisele abivahendile, et see teeks treeningu-programmi effektiivseks ja aitaks saavutada soovitud eesmärki märksa lihtsamini.

Kokkuvõtteks.

Keskendu tedmisele, tunneta seda momenti ning usalda end, oma võimeid ja sooritustehnikat. See hakkab siis end kordama üha sagedamini ja regulaarsemalt. Loominguline visualiseerimine eeldab distsipliini ja regulaarset tööd. Praktiline mediteerimine on väga soovitav neile, kes alles hakkavad avastama oma sisemist maailma ja selle aardeid.