MEISTRIKS KASVAMINE

Dr. H.Langinvainio (FIN)

Kuulsin just poksijast, kes võis olla varjupoksis maailma parim, aga kui tuli minna poksiringi, siis läks ta krampi. Kõik vajalikud oskused ja omadused olid olemas, kuid ringi sattudes ei suutnud ta enam tõhusalt tegutseda. See oli vaimne protsess, millel ei olnud midagi tegemist väliste eeldustega.

Stressiseisund tekib siis, kui on olemas vastuolu eelduste ja tahtmiste vahel. Kui valitsed olukorda ja oskusi ning võimeid on piisavalt, siis pole vaja koormata enda psüühikat, vaid sooritad tehtava lihtviisil. Kui sünnib eelnimetatud vastuolu, siis oled probleemi ees ja õppimisolukorras. Lahendus toimub kahel tasandil, üks on välised tingimused ja nendega toimetulek ning teine , et psüühilised mehhanismid, mis annavad liikumisvaru. Näiteks kui keegi vihastub ja saab pidurdusreaktsiooni, sest psüühilised jõuvarud ei ole piisavad andmaks reguleerimisvõimalust. Kas sportlane võib alateadlikult karta edu saavutamist ? Kas võib sooritust häirida mõte sellest, et ei toibu võidu järel kasvanud ootustest ? Edu saavutamine nihutab eesmärke. Kui oled edukas, siis sattud valgusvihku, tähelepanu osaliseks. Jõuad teiste inimeste silma alla ja siis oodatakse ja hinnatakse sind eri viisil. Ja kui tippu pääsed, siis on sageli vaid üks suund – allapoole. Kaasa tuleb loobumise psühholoogia, et alati ei saa olla edukas ning võid ka ebaõnnestuda.

Sportlasel on vaja olla ümbrusest sõltumatu. Keskendud sellele, mida teed ja teed seda nii hästi kui oskad ja täiesti sõltumatult sellest, kas see õnnestub või mitte. Harjutamisest võib tulla tee, nagu zen-meditatsioonis, vahend, mis aitab iseseisvumisel, mille abil võid lõigata end lahti teiste inimeste ja maailma ootustest. Tähtsaim : edukuses peitub paradoks. Mõeldakse, et edukalt võisteldes saadakse mainet ja au. Kuid see on teisalt ka fakt , et võistlemine aitab vabaneda neist. Kui oled end arendanud piisavalt kaugele, siis autasu ei tähenda sulle enam eriti midagi. Teisisõnu, kui võit ja auhind tähendab sulle liiga palju, siis see mõjub sulle kammitsevalt. Kui autasud on liiga tähtsad, siis need orjastavad sportlase. Võid muutuda teiste inimeste ootuste ja soovide orjaks. Meister on see, kes teeb tippsoorituse puhtast armastusest oma spordiala vastu.

Personaalsuse arendamine ja stressi talumine on omavahel ühenduses ning seetõttu võib rääkida tippsportlase personaalsusest ja tippsportlaseks kasvamisest. Ning mitte ainult harjutamisest, vaid terviklikust kasvamisprotsessist. Treeneritöös peaks laskuriga olema tööjuhendamise tüüpi suhe, treener vaid õpetab ja kannustab. See seab treenerile suuri nõudmisi ja mitta ainult füüsilisest sooritusest, vaid ta peab teadma ka isiksuse arengust ja psühholoogiast. Peab mõtlema ka sellele, et spordimaalimas on väga palju keskpärasust, kellest ei tule kunagi tippe. Mis on süsteemi vastutus ? Sportlane on harjutanud, muutunud ümbruskonna survele vastuvõtlikuks, aga mida sellega saavutatakse ? Aga teisalt, parimal juhul sport kasvatab, kui leiad oma tee ning selle kaudu muutud enesekriitilisemaks ja õpid palju asju. Kui sporti nähakse vaid soorituskesksena, siis see ei saa viia tippsoorituseni. Need, kes jõuavad kaugele, on otsustajad. Tahte tugevdamine on tähtis, samuti otsustavuse arendamine. On vaja teadvustada, mida tegelikult tahad, mida ise tahad. Kui on tõesti oma valitud tee, siis on ka sooritus eriline.

Mitu tippsooritust eeldavat võistlust võib ühel aastal olla ? Kui palju sportlane suudab ? Tipptasemel võistlusi peaks olema nii palju, et olukord saaks põhjalikult tuttavaks. Sportlane peab õppima olema nagu kala vees. Võistlusolukorras olemiseks ja väliseks suhtlemiseks ei kulu enam energiat. Aga finaali ja kvalifikatsioonivõistluse vahel on siiski väike vahe, ka väliselt. Aga see vahe ei või enam mõju avaldada. Pead olema niivõrd eraldunud nendest mõjutajatest, olema omas „mullis“, et sul on ükskõik kas on tegemist finaaliga või mitte, kas on sada inimest jälgimas või mitte. Siis pääsed vaid märkama, mis sinus endas toimub ja nägema, kuidas sooritused muutuvad ning töötlema seda materjali.

Ja siis jõuame personaalsuse arendamise juurde. Kui tahad saada meistriks, siis pead pääsema asjade sisuni. Paljas motoorne andekus ei ole piisav. Kui asja vaadata vaimse arengu vaatenurgast, on mistahes dopingute absurdsus päevselge. Kui kasutad ravimeid ja kemikaale, siis ei suuda enesele vaimselt selgitada asju ja kogu põhimõte lahjeneb. Dopingu kasutamine näitab , kui palju on vajadusi ja kartusi. Tuleb osata keelata, esile tulevad psüühika vajadused, mis rikuvad kogu soorituse.

Keskendumisel võib kasutada sisemist dialoogi, rääkida iseendaga samaviisi, nagu treener või sõber räägib. ... „Rahune, seda on olnud ennegi...“, midagi taolist. Igaühel peaks olema mingi retsept, mille abil arvamust juhtida. Omad rituaalid, omad võtmesõnad, mis liituvad sellega, et inimene ise reguleerib oma keskendumist ja need sõltuvad palju inimese loomusest. Parim olukord on siis, kui laskur ise teadvustab seda, mis teda häirib ja keskendub sellele. See on enamasti küsimus sisemisest dialoogist. Vaja on tahet ja energiat, see, millises vormis oled, mõjutab künnist. Siia liituvad näiteks ka biorütmid. Mõni laseb paremini hommikul, teine õhtupoolikul. Laskureil on seda uuritud, tulemus sõltub mõnevõrra kellaajast.

Tõmmates paralleele Jaapani samuraide arenguga, võib näha, et noor samurai võib olla tehniliselt väga hea, aga kui tingimused muutuvad, siis ta kohe äpardub. Kogemustest teame, et arendav teaduslik tarkus teeb tingimustest sõltumatuks, on eraldi sellest, mida teed. Noor samurai on tõsine huumoritajuta inimene, kogenud samurai aga on tõusnud teisele tasemele ja suudab vahetada mõõga teetassi vastu ja see eristab noore samurai kogenust. Euroopa rüütli-ideedessegi on alati liitunud vaimse kasvu aspekt. Spordi suur mõjujõud on mingid enam või vähem teadvustatud psüühilised vajadused, aga see toob kaasa neurootilist õnnestumise kohustust. See ei ole enesetunde korda seadmine. Sportlased ütlevad, et enesetunne on hea, kui sooritus õnnestub. Seega : vaja saavutusi ja auhindu, aga kui neid ei tule, siis sportlane on kehvakene ? Seetõttu sportlane arendab end soorituse abil. Ja kui ebaõnnestud, siis jääd „alaväärtuslikuks“ ? Seega tuleb mingi sundelamus.

Põhijõuks neis sooritustes on agressioon, asi mida tavaliselt peetakse keelatavaks. Energia eeldab teatud määral agressiivsust. Vajalik on võime muuta agressioon sisemiseks jõuks ning impulsid kontrollitud sooritusteks. Sportlane loob energiat eneses ja muudab seda, see on muundamisprotsess, tõeliselt võimas jõud. Kui oled otsustav, motiveeritud ja vihane, saad jõudu suunata sooritusse. Jõu tunne, selle tootmine ja kasutuselevõtt on võtmeasjad. Ja kui juba enne sooritust sportlane teab, et ta on teistest parem, vaid siis võib jõuda parima tulemuseni. Kui alles soorituse järel tead, et oled hea, siis ei jõua edasi. On vaja pidada end paremaks juba ennem ja üritada kogu aeg läheneda sellele.

Kõrvaline isisk tüdineb mõnikord sportlase selgitustest võistluse järel. Aga need selgitused on siiski tähtsad, sest neis on tava käsitleda juhtumeid. Seejärel asjad töötatakse peas äbi ja luuakse oma arvamus. Selgitused on vaja heaks kiita, see on mitmes mõttes hea asi. Iseasi, kas selgitused alati tegelikkusele vastavad. Selgitus on olukorra valdamine, selle heakskiitmine, et sooritus sind ei muserda. Kui halb tulemus ütleb sulle, milline oled, see murrab sind. Inimene ei ole sooritus, vaid palju enamat.