PRAKTILISI PSÜHHOLOOGIA ALASEID SOOVITUSI

R.Horneber (GER)

Lõdvestumine, mentaalne harjutamine, sensualiseerimine ning visualiseerimine on spordipsühho-loogia tehnikad, mis peaksid olema tipplaskuri ettevalmistusprogrammi lahutamatuks osaks. Nende tehnikate õppimine vajab aega, kannatlikkust ning visadust. Kui need on omandatud, siis kahtlemata on nad võtmeks tulemuste tõusu juurde. Järgnevas osas on toodud andmeid suhtumise mõju kohta laskuri ettevalmistuse protsessis. Millest mõtleb laskur laskmise kestel ning milline on tema suhtumine, sellest sõltuvad olulised erinevused tema tulemustes.

1. Reegel : Mõtle positiivselt !

Positiivne mõtlemine ning positiivne suhtumine suurendavad oluliselt edukust spordis, tööl ning iga-päevaelus. Negatiivne mõtlemine aga põhjustab vigu. Järgnevalt kaks näidet igapäeveelust :

* Sa sisened suvel itaalia restorani ning tellid õhtueineks spaghettit. Kui kelner toob aurava roa lauale, märkad, et sa kannad valgeid pükse ja särki. Mõtled endamisi : „..loodan, et ma ei tilguta midagi riietele „... Sa kavatsed olla söömisel eriti etttevaatlik. Kuba kolmanda kahvlitäie ajal oled osanud teha vastupidi varem kavatsetule.
* Sa mängid golfi ning sinu pall satub ligikaudu meetri kaugusele august. Mõtled : „...ma ei või lüüa liiga kõvasti, siis läheb pall üle augu..“ Lööd kerge puudutusega ning sinu pall peatub poolel teel auguni.

Need olid kaks näidet, kus negatiivselt sõnastatud mõtted viivad vigadeni. Teadlikult või ebateadlikult on meil kõigil tuua arvukalt näiteid oma kogemustest treeningutel ja võistlustel. Kui sageli oleme sooritanud halva lasu sedasorti mõtete järel :

* „ ..täna pole veel kaheksat tulnudki..!“
* „.. mitte ühtegi halba lasku enam ..!“
* „.. kui suudan hoiduda rohkem vigu tegemast...!“

See nimekiri võiks olla veel palju pikem. Niipea, kui mõtted muutuvad negatiivseks, kasvab vigade arv järsult. Sellest tuleb teha järeldus : ära vii relva sihtimispiirkonda senikaua, kuni negatiivsed mõtted on peas. Tee väike vaheaeg ning seejärel jätka koos positiivsete mõtetega (näiteks „.. nüüd lasen korraliku lasu...“). See, kuidas positiivne lause kõlab, sõltub laskuri tehnilise ettevalmistuse tasemest ning probleemi lahendusest. Selles on laskuri mentaalsel distsipliinil oluline osa. Mõtlemise kontekstis on laskurite hulgas laialt levinud teine harjumus, räägitakse seitsmetest ja kaheksatest, näiteks : „...kolmandas seerias lasksin 97 silma kaheksaga..“ ehk „...teises seerias lasksin kaheksa kümmet ...“. Mõnegi lugeja arvates näib see juuksekarva lõhki ajamisena, kuid tegelikult see ei ole nii. Sellised sõnad juurduvad hõlpsasti ajus ning järgmisel võistlusel ehk järgmises seerias korduvad samad vead. Kui 380 tasemel laskur ütleb naljaga pooleks ehk ebakindluse tõttu, et loodab võistlusel lasta 365 silma, siis sageli selline laskur saavutabki sellele väga lähedase tulemuse. Isegi naljaks öeldud sõna võib ajus juurduda ning esile tulla siis, kui võistlus algab. Niisiis - ole sõnadega ettevaatlik !

1. Reegel : Aktsepteeri oma erutusseisundit !

Paljudele on see närvide teema ebameeldiv. Kui suurvõistlustel finaali kaheksa parema hulka jõudmiseks jääb õhupüssist laskmises väheseks keskmiselt 99 silmaste seeriate laskmine, peab olema rohkem ! Kuid selleks peab laskur toime tulema enda erutusseisundiga, millega paljud hakkama ei saa. Kas tipplaskurid lihtsalt ei ole siis närvis ? Väliselt näib tippmees nagu jäämägi, kuid tegelikult see nii ei ole. Otsustav erinevus tipplaskurite ning vähem sitkete laskurite vahel on see, et tipud on õppinud aktsepteerima oma erutusseisundit ning võibolla isegi vajavad seda. Esimene asi 2. Reeglist on see, et kaks häirivat müüti on vaja heita kõrvale.Need väärad müüdid on, et tipplaskurid on emotsioonideta olendid, kes on sündinud võistlejateks ning teine, et laskur kuidagiviisi läheb võistlusele täiesti külmalt ning keskendunult. Laskur, kes unistab sellistest asjadest, on juba ette kaotaja. Närvipinge ja võistlus on lahutamatult üksteisega seotud. Seetõttu on paratamatult vajalik aktsepteerida seda ning saada kasu närvipinge positiivsest efektist. Erutuse kõrge tasemega kaasneb alati parem reageerimiskiirus ning terasem mõistus. Kahjuks on see sageli vähekogenud laskurile ka ebasoodus. Ta oletab, et relva tegelik liikumine on suurem, kui see talle näib. Kõigepealt on vaja teada, et relva liikumine paistab ligikaudu kaks korda nii suur, kui see on tegelikult.

Püüa meenutada kaht laskmispäeva, üks neist oli treeningupäev ja sa olid füüsiliselt väsinud, teine aga võistluspäev koos vastava närvipingega. Ehk suudad meenutada, et võistlusel isegi mitte päris perfektsed lasud tabasid kümnesse, kuid treeningul oli kümnesse tabamiseks igakord vaja ideaalset lasku. Võistlusel sa märkasid relva liikumisi, mida treeningul lihtsalt ei märganud. Seda fenomeni on vaja endale teadvustada selleks, et vähehaaval jõuda kindla ning julge soorituseni võistlusel. Kui sa ei ole veel seda jõudnud kogeda, siis peaksid seda otsima tulevikus ning sa leiad, et see toimub kirjeldatud viisil. Samuti leiad, et need faktid abistavad sind õigel ajal aktsepteerima oma erutusseisundit kui igati loomulikku ja sooritust soodustavat nähtust ning võibolla isegi nautida seda.

1. Reegel : Keskendu põhilisele !

Mida suuremaks läheb võistlusel närvipinge, seda tähtsam on keskenduda sooritustehnika põhielementidele. Kes ei oleks proovinud teha võistlusel kõike perfektselt. Püssi õige õlgavõtmine, õige hingamisrütmi saavutamine, millele järgneb püssilae tunnetamine õlas ning laekaele haaramine, päästesõrme õige asendi tunnetamine päästikul ning palju-palju muud. Sageli on tulemuseks, et otsustavaks päästmishetkeks, kui püss on seisma jäänud, ei ole enam keskendumisjõudu. Tulemuseks on rohked vead ja ebaõnnestunud võistlus. Mida rohkem tunneb laskur end emotsionaalse pinge all, seda tähtsam on keskenduda ühele ehk kahele olulisele elemendile. Laskur, kes püüab realiseerida kogu sooritustehnika ilu võistlusel, on sageli ebaõnnestuja. Palju mõistlikum on keskenduda paarile kõige tähtsamale elemendile. Millised on need elemendid, oleneb laskuri individuaalsest otsusest ning võivad olla erinevad ka eri laskeasendites. Lamadesasendis võib olla selleks vasaku käe lõdvestamine ning püsiv laskmisrütm , põlveltasendis tasakaalustatud asend ning parema käe ja õla lõdvestamine, püstiasendis aga keskendumine sihtimispildile ning korrektsele päästmisele. Mõned tipplaskurid kasutavad lihtsaid võtmesõnu ehk fraase endale kõige tähtsamate elementide meenutamiseks. On ilmne, et võistlusel mõne väikese tehnikavääratuse tõttu võib kaduma minna vaid paar silma, kuid kasu põhiliste asjade õigest sooritamisest on märksa suurem.

1. Reegel : Keskendu igale üksikule lasule !

Nii treeningul kui võistlusel püüa arendada „nüüd ja siin“ mentaliteeti. Oluline on järgmine lask, mida asud sooritama. Sa suudad mõjutada igakord vaid järgmist lasku. Iga vääratus ja kõrvalekaldumine sellest mentaalsest distsipliinist toimub käsikäes oma tulemusele mõtlemisega. See ei ole närvipinge, mis sind maha murrab, vaid keskendumisvõime vähenemine, mis võib kaasneda närvipingega. Mõtted rändavad mujale, sa mõtled võidule või kaotusele, sellele, kuidas selgitada halva lasu põhjusi treenerile ning võistkonnakaaslastele. Taolised mõtted viivad meeltes sellise kaose tekkimiseni, mis põhjustab soorituse lagunemise. Hes võistlus tuleneb suurest hulgast kvaliteetsetest laskudest. Seetõttu püüa treeningul alati hästi keskenduda järgmisele lasule. Algul võibolla suudad seda vaid 30 ehk 50 % ulatuses, kuid võid olla kindel, et sinu rivaalide hulgas on neid, kes suudavad seda teha märgatavalt üle keskmise taseme. Vabasta end mõtlemast seeria tulemusele ning aja minema igasugused mõtted lõpptulemusest. Sellised mõtted rikuvad tulemuse.

1. Arenda endas tervet ego !

Ego on väljend, millel on tavaliselt negatiivne alatoon. See on nii muidugi siis, kui selle ees puudub omadussõna „terve“. On arusaadav, et laskurid peavad järgima endastmõistetevaid sotsiaalseid reegleid ja sportlikke norme, mis on võistkonnavaimu loomulik koostisosa, ning vältima mistahes privileegide otsimist ning staaritsemise ilminguid.

Terve ego tähendab pigem, et Laskur peab õppima endale teadvustama, et tema sportlik tegevus, õnnestumised ning ebaedu on täielikult tema enda teha ning ka enda vastutada. Muidugi tundub see enesestmõistetav, kuid kahjuks pole see alati nii. Palju laskureid on murenenud väliste faktorite survel, mis lõpuks teadvuses ehk alateadvuses tunnete pinnale kerkivad. Nad leiavad end võistluse eel ehk võistluse ajal mõtlemas selle üle, mida võistkonnakaaslased, treener, sõbrad, vanemad ning meedia võivad öelda soorituse kohta.. Sellised mõtted suurendavad psüühilist pinget ning mõjuvad hävitavalt keskendumisvõimele. Seetõttu laskur peab tulejoonele tulema teadmisega, et kõik, mida ta teeb , teeb ta iseendale, oma sooritusvõime ning edu arenguks. See ei tähenda, et noor laskur ei peaks olema avatud võistkonnakaaslaste, treeneri ning vanemate heasoovlikele nõuannetele. Kuid mistahes kohustuste sisendamist nende inimeste poolt peab sportlane igal juhul vältima. Tippsooritus ei ole võimalik ilma terve egota. Kahjuks näeme enda ümber palju laskureid, kellel on väga ähmane ettekujutus võistkonnavõistlusest, sest neil puudub arusaamine võistkonnavaimust. Ja kui ta saavutab oma võistkonnas kõige halvema tulemuse, siis on ta võistkonda alt vedanud. Keskendu sooritusele, lase nii palju häid laske, kui suudad, siis oled oma võistkonda hästi aidanud !

*Tõlgitud Saksamaa koondise treeneri R.Horneberi raamatust „Olympic Target Rifle Shooting“. Kuid selle artikli sisu on samavõrra tähtis ja vajalik ka püstolilaskuritele.*

*Kommentaar : J.Talu*