**PSÜÜHILINE DISTSIPLIIN**

The New Position Rifle Shooting

Igakord ei ole võimalik üheselt määrata kohta, kuhu laskuril on vaja tähelepanu keskendada. Seepärast ei ole ka keskendumisviisi, mis oleks ainuõige. Psüühilise distsipliini all tuleb mõista võimet ikka ja jälle korrata õiget ja õnnestunud sooritust. See eeldab, et laskur on korralikult omandanud lasketehnika ning oskuse keskenduda mingiks osaks laskudest. Oleks lihtne, kui ta, olles võtnud sisse laskeasendi, alustaks kümnega, mitte juhusliku, vaid teadliku ja läbitunnetatud soorituse tulemusena. Psüühilise distsipliini all mõistame sellise õige ja õnnestunud soorituse jätkuvat kordamist võistlusolukorras.

Teatud tasemel on psüühiline distsipliin võime keskenduda jäägitult lasu korrektsele sooritamisele, unustades kõik muu. Enamarenenud tasemel aga on see võime suhtuda positiivselt lasuprotsessi igasse faasi ning selle kaudu kontrollida ja tunnetada kõiki lasuelemente. Tipptasemele arenenud psüühiline distsipliin on kindel ja vankumatu veendumus selles, et suudad sooritada täiuslikult lasu lasu järel.. See on sisemine veendumus selles, et suudad sooritada täiuslikult laske seeriate kaupa, see on täielik usk oma võimetesse ja oskusesse võita. Siin ei ole kohta kõhklustel.

Psüühiline distsipliin on võti tippklassi. Nii nagu laskeasendeid, on ka psüühilist distsipliini võimalik õppida, arendada ja täiustada. Algaja laskur, kes alles arendab välja laskeasendeid, ei suuda veel mõista psüühilist distsipliini. Alles siis, kui laskeasendid on põhiliselt omandatud, on aeg võtta ettevalmistusse psüühilise distsipliini arendamine. Siitpeale on, mida pidevalt täiustada nagu laskeasendeidki, korrata ja vajadusel ka uuesti õppida kuni sellest saab elustiil.

Psüühilise distsipliini eesmärgiks on saavutada, et laskur suudaks võistlusolukorras üha täiuslikumalt ikka ja jälle korrata oma parimat sooritust. Seda kõike õpitakse treeningutel, kuid lõppeesmärgiks on jõuda niikaugele, et laskur võistlustel tegutseks oma võimete piiril. Miks see kõik on laskurile vältimatult vajalik ? Põhjus on lihtne, sest ei ole olemas lubatud võtteid, mille abil laskur saaks mõjutada teiste võistlejate tulemusi. Paljudel spordialadel saab kasutada kaitsevõtteid, mille eesmärk on ära hoida ehk vähendada vastase rünnaku edukust. Laskespordis mingeid kaitsevõtteid ei ole. Huvi tundmine kaasvõistleje tulemuste vastu ei mõju hästi oma tulemustele. Lähtekohaks peab olema vastaste võitmine iseenese eeskujuliku tegevuse tulemusena, mis koosneb täielikult positiivsetest sooritustest. Laskur peab arendama võimet täielikult ja üksnes oma soorituseks, laskmata end millestki muust häirida. See eeldab väga head keskendumist. Võime korrata õnnestunud lasku eeldab keskendumisvõime kestvuse pikendamist. Sellise keskendumise kunst ei ole sünnipärane, vaid see on õpitav. Keskendumisvõime pikenemine seisneb tähelepanu püsivuse arendamises. Selle all mõistame aega, mille kestel inimene suudab hoida tähelepanu vaid ühel asjal. Noortel on tähelepanu püsivus vähene, täiskasvanuil aga märksa suurem Ent ka täiskasvanu, kui ta ei ole arendanud tähelepanu püsivust eriharjutuste abil, on tal vaevalt piisavalt vastupidavust katta kogu võistlus ilma keskendumisvõime olulise vähenemiseta.

Psüühilist vastupidavust nagu füüsilistki arendatakse harjutamisega. Kui laskuri erialane treening piirduks viie lasuga igast asendist, siis ta „vajuks ära“, kui peaks igast asendist sooritama nelikümmend lasku. Teda veaks alt psüühiline vorm, keskendumisvõime väheneks võistluse jätkudes. Laskur peaks ajaliselt pikendama tähelepanu püsivuse harjutusi, toimides samuti nagu ta tugevdab treeninguga oma keha. Reegel on siin selline : tähelepanu püsivus peab harjutamise tulemusel hakkama ületama võistlusolukorras nõutavat. Laskur treenib oma keha vastu pidama 160 - 180 lasku, kui ta peab võistlusel laskma 120 lasku. Tark laskur teeb samuti tööd tähelepanu püsivuse arendamiseks 160 – 180 lasuni. Tulemuseks on psüühilise saavutusvõime ja enesekindluse lisandumine. Tähelepanu püsivuse arendamist peaks alustama, püüdes täielikult keskenduda ühe lasu sooritamisele. Seejärel laskur püüsb korrata kõike seda, mida ta tegi selle õige ja õnnestunud lasu sooritamisel. Algus võib kujuneda raskeks. Vajatakse kolm, viis, kümmekond või isegi mitukümmend lasku enne, kui kordub järgmine täiuslik lask. Visalt harjutamist jätkates jõusd sügava keskendumiseni üha sagedamini ja täiesti korrektsete laskude protsent hakkab kasvama. Ideaaltulemus oleks loomulikult sada protsenti. Edu ei tule siiski kergelt. Tähelepanu arendamise kõrval on vaja ka laskeasendit täiustada ja füüsilist vastupidavust arendada. Ühest lasust alustades on vaja tähelepanu püsivuse aega pikendada, et suudaks peagi täielikult keskenduda vähemalt kogu seeriaks, seejärel kaheks seeriaks jne. Arusaadavalt nõuab keskendumine pingutust ja algul selleks palju jõudu ei jätku. End psüühiliselt liiga väsitades pole vajalikku keskendumist enam võimalik saavutada, ehkki füüsiline seisund võib olla hea.

Tähtis reegel, mida on vaja järgida, on et kui laskur „vajub ära“ ja kaotab võime keskenduda, siis ta ei peaks enam harjutamist jätkama. Koos keskendumisvõimega kaob ka enesekontroll ja harjutamist jätkates võivad vead saada harjumuseks. Selliseid vigu on raske leida ja parandada. Ka ühe treeningu kestel võib harjutada liiga palju, samuti võib juhtuda, et lühikesel ajavahemikul on harjutusi liiga palju. Ületreeningu tunnuseks on treeningutahte puudumine, võimetus keskenduda ning üldine tuim enesetunne. Loomulikult peab igaüks endalt nõudma nii füüsilist kui ka psüühilist pingutust, kui ta tahab midagi arendada. Tuleb olla kannatlik ja kaalutlev. Kunagi ei tohi endale lubada, et treening muutub halva soorituse jätkuvaks kordamiseks. Reegliks peaks olema, et kui on kadunud võime korralikult keskenduda, siis ei peaks enam laskma. Heas vormis olevaid tipplaskureid jälgides võib öelda,et nad saavutavad täieliku keskendumise 35 korral 40 lasust. See ei tähenda aga, et ei oleks võimalik täielikult keskenduda kõigi 40 lasu sooritamisel. Keegi praegu ei tee veel seda. Laskmise ajal, eriti võistlustel moodustab keskendumisvõime teatud kõvera, mille mõistmine võib laskurit arengus edasi viia. Üldiselt on keskendumisvõime nõrgem laskmise algul ja lõpul. Kui laskur alustab võistlust, siis on olukord uus, ta ise aga veidi ebakindel ja rahutu. Kui esimesed lasud õnnestuvad, siis enesekindlus kasvab ja keskendumine paraneb. Lõpule lähenedes võib esineda kaks võimalust ehk üks neist : 1. laskur hakkab väsima ja keskendumisvõime nõrgeneb. 2. (esineb vaid võistlustel) laskur hakkab muretsema, et halva lasuga mitte ära rikkuda senist head laskmist. Selline kartus on loomulik, aga ületatav. Vahe tehniliselt ja füüsiliselt võrdsete laskurite vahel ongi selles, et selline kartus ei mõjuta laskurit, kel on tugev psüühiline distsipliin, samal ajal aga mõjutab oluliselt nõrga psüühilise distsipliiniga laskurit. Üht on löönud võistluspinge, teist mitte.