HARJUTAMINE TÕHUSAMAKS : MOODUSTA KUJUTLUS

A.Lampi (FIN)

Proovi saavutada hea tunne lasu sooritamisest ning jäta see tunne peas „idanema“. Kui teed sama asja uuesti, märkad jälle sedasama head tunnet. Pane see uuesti mällu ning see tunne hakkab tasapisi korduma. Kui teed taas sama asja, siis tuleb see tunne esile lausa iseenesest ning üha sagedamini ja üha regulaarsemalt. Kui tahad loovalt õppida moodustama kujutlust tehtavast, pead omama enesedistsipliini ja harjutama regulaarselt.

Lasu sooritusest kujutluse moodustamiseks on sobiv aeg siis, kui oled õppinud „kuulama“ oma sisemist tunnet ja hakanud selle väärtusi mõistma.

* Kui õpid sooritustehnikat, keskendu sellele, mis tundub sulle loomulik
* Tunneta ja aktsepteeri tehnikat, mis tundub sulle hea
* Moodusta kujutlus vaid heast lasust selle soorituse üksikosade kaupa
* Kui oled õnnestunud treeningutel, loo kujutlus sellest kuidas sa seda tegid
* Õpi treeningutel loodud head kujutlust kasutama ka võistlustel
* Järgi varasemate treeningsoorituste kava, üksikut lasku, seeriat, samuti treeningut ehk võistlust tervikuna

Kui oled õppinud selgeks lasketehnika alused ja sulle sobiva sooritustehnika ning õppinud looma sellest kujutluse, siis on seejärel harjutamise põhiosa soorituse ja kujutluse täiustamine nii, et see oleks ka võistluspinge olukorras hõlpsasti leitav.

Enne kui hakkad moodustama kujutlust lasu sooritamisest, pead saama selgeks **üldise** kujutluse loomise võime. Seda võiksid teha järgmiselt :

* Võta mugav asend (diivanil, voodis...) ja lõdvestu
* Väldi pingeid seljas
* Moodusta kujutlus millestki, algul vaid mingist lihtsast juhtumist, kasvõi nii :
* Mida teen, kui kohtan parimat sõpra
* Kuidas toimin, kui lähen rongile
* Kuidas käivitan muruniiduki

Kui oled õppinud moodustama kujutluse sellest, mida oskad teha, võid hakata moodustama kujutlusi sellest, kuidas midagi muud teha. Kui hakkad moodustama kujutlust lasu sooritamisest, mida tahad lisada alateadvusse, siis pead olema kindel, et sooritustehnika on õige ja tundub hea ning annab soovitud tulemuse. Igasugune kujutlus põhjustab aja jooksul vastava tunnetuse lihastes ja vastupidi - tunnetus lihastes põhjustab kujutluse sellest ajus, kui vaid järgida sisemist dialoogi. Vaimne vorm täiendab füüsilist vormi. Ainus viis soorituse kontrollimiseks võistluspinge all olles on ühendada kõigis olukordades sooritus ja kujutlus sellest sooritusest. Siis oled aru saanud, et vaid mõeldes, mida teed ning tehes, mida mõtled võid tasapisi edasi areneda täiuslikkuse poole.