LASKURITE MENTAALNE HARJUTAMINE

A.Natri (FIN)

Soomes edukalt kasutatud mentaalse harjutamise programm põhineb Rootsi psühholoogi Lars-Eric Unestahli loodud IMH protsessil (Soome keeles: integroitu mentaalinen harjoittelu).

Mentaalne harjutamine toimus interneti kaasabil järgmiselt : 1. baasettevalmistuse perioodil, 2. ettevalmistusperioodil ja 3. võistlusperioodil. Igal perioodil kuulsid osalejad kahte nende jaoks ette valmistatud mentaalset harjutuskava ning laskurid kirjeldasid laskmisolukordi ja nendes kogetud mõtteid, kujutlusi ja tunnetusi. Seejärel kuulevad osalejad interneti vahendusel kuut erinevat kava ligikaudu 15 korda. Selle eesmärgiks oli :

* psüühika pingeseisundi vähendamine
* lõdvestuse õppimine
* enesekindluse suurendamine
* soovitud eesmärkide omaksvõtmine
* keskendumine ja häirete kõrvaldamine
* kartuse ja ahistatuse vähendamine pingelistes olukordades
* optimaalse soorituse tegemine eriolukordades

Näiteks ettevalmistusperioodil laskurid kirjeldasid ja analüüsisid treeningu- ja võistlusolukordi ning neid mõtteid, kujutlusi ja tunnetusi, mis viivad heade või vähem heade tulemusteni. Sel perioodil kuulsid nad iga päev „hea valmistumise“ ja „hea keskendumise“ programme. Nii õpib laskur paremini analüüsima ja mõistma, kuidas valmistumine, mõtted ja tunnetused mõjutavad tema sooritusi ja tulemusi.

Võistlusperioodil laskur püüdis kinnitada tähelepanu oma õigetele mõtetele, kujutlustele ja eelkõige tunnetusele. Hea tulemuse ootamine ja sellele mõtlemine viib tavaliselt laskuri mõtted väärale rajale ning sellel on omadus suurendada pingeseisundit ja ebakindlust, mis aga kuidagi ei tule talle kasuks. Hea tulemus on automaatne järgnevus sellele, et laskur oskab kinnitada tähelepanu õigetele asjadele. Õiged asjad on need, mis viivad teda „sooritusmulli“ sisse mugavasse sooritusseisundisse. Sellise seisundi leidmine võimalikult tihti oli võistlusperioodil peamiseks ülesandeks.

Projektis osalenud laskurite rühmalt küsiti tagasisidet. Viie punkti süsteemis antud hinnang oli tervikune õnnestunud, keskmiselt 4,3 p. Protsessi tähtsus laskmisele oli osalejete meelest suur, 4,5 p. Mentaalse harjutamise kavad said hindeks 4,3.

Programmi läbimise järgsel aastal saavutatud võistlustulemusi võrreldi eelmise aasta tulemustega ning selgus, et tulemused olid tunduvalt paremad.

Muudatused laskmises erinevate laskurite hinnangul :

* oskan kõike võtta palju rahulikumalt (lõdvestunumalt) ning isegi halb tulemus ei riku enam kogu päeva
* enesekindlus on suurenenud
* sooritused on tasakaalustatumad kui varem, lõdvestusoskus on selgelt paranenud
* keskendun võistlusolukorras paremini ja mõtlen positiivsemalt
* ei muretse enam asjatult, laskmaminek on tore ja teen seda meeleldi
* keskendumine on paranenud, üritan alati kuni lõpuni välja
* oma jõuvarude ja nende piiride tajumine on paranenud
* olen õppinud kuulama oma keha paremini ning õppinud kontrollima ka oma pingeseisundit ja pulssi
* valmistun võistluseks palju paremini