PSÜHHOTREENING

 R.Vittoz, P.Sausard (FRA)

Laskuri psühholoogilisel ettevalmistusel on oluliseks järgmised tegevused :

**Objektiivne** **analüüs ja eneseanalüüs** tehnika ja taktika kohta. Laskur analüüsib ise ja koos treeneriga. Selgitatakse vead ja nende tekkepõhjused. Kavandatakse lahendused vigade vältimiseks. Analüüs toimub paar päeva pärast võistlust, kui esimesed emotsioonid on juba vaibunud. Samal ajal laskur puhkab ja taastub.

**Tehnika ja taktika korrigeerimine**, kui see peaks olema vajalik. Treener peab siis olema laskuri **kõrval** See peab toimuma ettevalmistuse teise mikrotsükli kestel 1 kuni 1,5 tundi päevas.

**Psühhotreening** (vt. allpool) soovitav alates 2. mikrotsüklist 10 kuni 30 minutit päevas.

**Vilumuste kinnistamine ja tugevdamine.** Kunstlikult tekitatud erinevate häirijate kasutamine treeningul, selleks võivad olla nii akustilised segajad, valgusefektid või muud emotsionaalsed häirijad.

Mõistagi on tähtis ka hea füüsiline ettevalmistus, seega tervis, vastupidavus ja enesekindlus. Psühho-füsioloogiline seos psüühilise ja emotsionaalse pinge tõttu kipub treeningutel saavutatud hea vilumus võistlusel häiruma. Pinge kahjuliku mõju vähendamiseks peab treeningutel lisama pinget ja ootamatusi, et tugevdada psüühikat, tähelepanu, mälu ja mõtlemist. Hea vilumus realiseerub võistlustel vaid siis, kui laskur suudab end õigesti toimima panna. Peab olema ka taktikaline plaan. Laskur peab olema rahulik, väärikas ja enesekindel.

Allpool valik harjutusi aistingute, tajude, kujutluste ja teiste psüühiliste võimete arendamiseks. Eduka harjutamise eelduseks on mugav ja rahulik olukord. Lõdvestu, seejärel keskendu harjutusele. Järgi harjutuste järjekorda, harjuta 10 kuni 30 minutit päevas.

Peatu, tardu. Alusta istudes, hiljem seistes, erinevad poosid, kestvus 5 kuni 30 sekundit

Ära mõtle millelegi Mõnest sekundist kuni paari minutini

Vaata teraselt Astmelise lehtri põhimõttel, 2 kuni 3 korda järjest, algul lai nägemisväli, siis pool sellest, seejärel veerand jne kuni eraldumisvõime piirini

Kuula teraselt - samal põhimõttel, kella tiksumine kõrvast eemaldamisel jne

Haista teraselt Õpi eristama erinevate taimede, lillede, puu-lehtede, esemete, lõhnaõlide jne lõhnu

Kombi teraselt Jälgi hoolega erinevusi mitmesuguste esemete puudutamisel sõrmede ja teiste kehaosadega

Maitse teraselt Tungi erinevate toiduainete maitse peensustesse, pööra tähelepanu keele erinevatele piirkondadele

Tunneta teraselt iga kehaosa, iga organit Taas astmelise lehtri põhimõttel, algul üldine tunne, siis üha kitsamalt kuni näiteks ühe näpuotsani

Tunnete oma lihaste liikumist Liigutused olgu minimaalsed

Tunneta hingamist Pööra tähelepanu rütmi, temperatuuri, heli jms peenematele nüanssidele

Tunneta oma südame rütmi Alustuseks katsu pulssi, siis mõtle millelegi erutavale, jälgi südamerütmi kõikumisi

Tunneta harjumuslikke automatiseerunud liigutusi Proovi osadeks lahutada ja siis jälle kokku panna selleised liigutusi nagu kõndimine, juuste kammimine, saapapaela sidumine, nööpimine jne

Jätka nägemist kujutluses Peata pilk mingil esemel, siis sule silmad. Püüa pikendada nägemiskujutluse kestvust

Jätka kuulmist kujutluses Eemalda tiksuv kell tasapisi kõrva juurest

Jätka haistmiskujutlust - analoogiliselt eelmisega –

Jätka kujutluses puuteaistinguid Puuduta mingit eset ehk esemega end, siis jätka kujutluses

Jätka kujutluses maitseaistinguid Võta suhu toidukübe ja neela see alla, edasi jätka kujutluses

Meenuta oma seisundit Tee mingi liigutus, siis peatu. Jätka mälus liigutuskujutlust

Libise kujutluses mööda „ kaheksa“ kontuuri Kujutle hoogsat liikumist toa kõrguses, siis edasi 3-korruselise, seejärel 10-korruselise maja kõrguses

Liugle mööda spiraali horisontaaltasapinnas Kujutle end karussellis, mis suureneb või väheneb mõõtudelt. Kiirus suureneb, kujutle tsentrifugaal-jõudu

Liugle mööda sinusoidi vertikaal- ja horisontaal- Kujutle hoogsaid tõuse ja langusi ning järske külg-

tasapinnas liikumisi

Roni mööda esemeid Kujutle oksa murdumist, kriimustusi, vääratust ja

 tasakaalu saavutamist

Kujutle vettehüppeid erinevalt kõrguselt Alusta madalalt, siis kõrgemale. Taju ja ületa hirmutunnet, kujutle kõike, mis kaasneb vette sulpsamisega

Juhi nägemiskujutlusi Vaata kujutluses aeglaselt avanevat ehk sulguvat õit, lendava kuuli jõudmist märklehte, veetilga tekkimist ja kukkumist

Juhi kuulmiskujutlusi Kujutle sireeni, pidurikriginat, lasku, kella tiksumist, veekohinat, linnu- ja loomahääli, tuttavate hääli, muuda helide intensiivsust ja tämbrit

Juhi haistmiskujutlusi Kujutle lillede ja esemete lõhnu, muuda intensiivsust ja lõhnavarjundeid

Juhi puutekujutlusi Erinevused pinna, massi, temperatuuri jt. osas

Juhi maitsekujutlusi Varieeri toiduainete maitsenüansse

Juhi kujutlusi oma tegevusest Kujutle end kõndimas, istumas, lamamas, tööd tegemas, tantsimas jms. Varieeri liigutuste iseloomu, tempot ja ulatust

Keskendu vaikuse ja rahu idüllile Rahulik looduspilt, kuula vaikset meeldivat muusikat

Keskendu energiale Lülitu kujutluses hoogsasse tegevusse

Keskendu vaheldumisi vaikusele ja energiale 20 kuni 30 sekundi kaupa

Kujutluses suurenda ja vähenda esemeid Auto või rong lähenedes suureneb, eemaldudes väheneb kuni täieliku kadumiseni

Suurenda ja vähenda enda mõõtmeid Kujutle end lähenemas ja kaugenemas kuni täieliku kadumiseni

**Veena end :**

Pea püsti ka nõrkushetkel !

Kui komistad, siis tuleb jälle tõusta !

Ükski pingutus ei lähe päriselt kaotsi.

Tunnista endale oma nõrkusi, et suurendada oma jõudu.