MENTAALNE ENESETEOSTUS

L.Bassham (USA)

*Kahekordne olümpiavõitja ning seitsmekordne maailmamaeister Gary Anderson on kirjutanud, et üheksakümmend protsenti laskuri saavutusvõimest sõltub sellest, mis toimub tema peas, seda nii sooritustehnika kui ka füüsiliste võimete tähtsuse mõistmisel. Teine olümpiavõitja ning maailmameister Lanny Bassham on samal arvamusel ning peab väga tähtsaks ka mentaalset ettevalmistust, millest kirjutab oma kogemustele tuginedes artiklis „Mental Management“.*

Suurem osa laskuri ajast kulub võistlusteks valmistumisele. Ettevalmistuse programmi kuuluvad jõuharjutused, sörkjooks, venitus- ja võimlemisharjutused, ka õige toiduvalik. Ehkki tipplaskurid harjutavad füüsiliselt erinevate meetoditega, räägivad nad harva sellest, kuidas nad harjutavad keskendumist, kuidas valmistuvad võistlusteks ja sellest, et oluliseks osaks on mentaalne töö. Ta on välja arendanud mentaalse harjutamismeetodi, mille abil parandada laskmissooritust ja täiustades mentaalset sooritusvõimet nimetas seda „mental management“. Harjutamise eesmärgiks on ühtlase ja kindla mentaalse sooritusvõime maksimeerimine võistlustel psühholoogilise surve all olles.

Kui lasksin oma esimesel olümpial, siis tundsin midagi mida ei olnud tundnud varem. Olin arvanud, et surve psüühikale oli midagi, mida laskurid ise mõtteis arendavad. Tundsin sel päeval midagi imelikku. Alustasin ebaõnnestunult, jalad värisesid, olin kustumas. Tajusin, et olin liiga palju maha jäänud, et võita. Unustasin olümpiamängud, keskendusin hoolikalt ja hakkasin tabama kümnesse. Võistluse järel tajusin, et mul ei olnud piisavalt vaimseid jõuvarusid. Otsustasin parandada endas seda poolt ja olla paremini valmis järgmisel korral. Vestlesin teiste olümpialaste, psühholoogide, võistkonnakaaslaste ja edukate ärimeestega, et saada selgust, milliste meetoditega nemad olid õnnestunud. Õppisin palju kirjandusest, kus käsitleti positiivset motivatsiooni. Arenesin vestluste, kirjanduse ja oma kogemuste põhjal. Inimene on eesmärke seadev „loom“, ilma eesmärkideta ta närbub ja kustub. Vahe võistlustel osalemise ja võitmise vahel on neis eesmärkides, mida oled seadnud ja mille poole püüad. Laskur peab otsustama targalt, mida ta tahab ja millal. Kui tahad saavutada mingi tulemuse, siis anna endale lubadus, et saavutad selle ja otsusta see päev, mil tahad selle tulemuse saavutada. Ja kui jäi saavutamata, siis küsi endalt : „miks ?“ Vabane kõigest, mis takistab sind eesmärki saavutamast ja tee plaan takistuste ületamiseks. Seejärel asu plaani ellu viima, alusta ja ära kunagi loobu. Kui loobud plaanist, siis loobud ka iseendast.

Olen tüdinud inimestest, kes ütlevad, et nad ei suuda midagi. Nad ütlevad, et nad ei taha teha seda või teist, et nad ei taha näha piisavalt vaeva eesmärgi saavutamiseks. „ *Aga inimene võib saavutada kõik, millest inimmeel suudab moodustada arusaamise“ ( N.Hill „Think and Grow Rich“).* Laskmises oled edukam, kui mõistad kuidasinimese meel ja mõistus toimivad. Hea laskmine lähtub **alateadvusest.** Aju teadvuspoolkerade ja loova alateadvuse tähtsus ei ole teisejärguline. Alateadvus seab igal hetkel keha tegevust, kogub mälu ja suudab toimida sajad korrad kiiremini kui teadvuspoolkera, see on nagu kompuuter. Kui laskur söödab oma kupli alla „arvutisse“ õiged pildid, siis tulevad sealt välja õnnestunud tabamused. Inimene tahab seda, millest ta moodustab endale kujutluspildi, seetõttu alateadvus on niivõrd tähtis. Kui söödad sellele õigeid pilte, pilte kümnetest, siis see vastab ka kümnetega. Teadliku mõttega sead alateadvust. Kui teadvuses ei ole muud kui „kümne pilte“, siis on raske lasta üheksaid. Ometi võid selgitada endale laskeasendis olevaid puudusi, siis mõtle probleemi lahendamisele, mitte aga probleemile endale.

Tähtis osa inimloomusest on loov alateadvus, see teeb inimesest selle, mis ta on. Luues enesest parema pildi, aitab loov alateadvus parandada sooritust. Sooritusi tuleb sobitada oma minapildiga. **Paljud inimesed, mitte ainult laskurid, takistavad enda arengut, sest nad moodustavad endast piiratud minapildi ning jäävad sellele tasemele** seniks, kuni nad hakkavad suhtuma endasse teisiti. Laskuril tuleb moodustada kujutluspilte headest sooritustest ja headest tabamustest. Mentaalse ettevalmistuse ühte põhimõttesse on jõudnud tõde, et mida sagedamini mõtled, räägid või kirjutad mingist eesmärgist, seda tõenäolisemaks teed selle saavutamise. Niiviisi laskur saavutab tunde, et mitte miski ei saa minna tuksi, et kümnete laskmine on sama loomulik, kui hingamine. Laskur võib saavutada selle tunde aeg-ajalt, kuid siiski märgata, et tema tulemused ja loova alateadvuse sooritus ei ole täpne. Seetõttu ta hakkab laskma teadlikult ja sooritused halvenevad. Korduv harjutamine on odavaim ja tõhusaim viis parandada sooritust. Korduv harjutamine peab sisaldama selge kujutluspildi loomist täiuslikust lasust detailides. Piisavalt harjutades laskur usub, et paremad tabamused on võimalikud ja loov alateadvus tuleb sellega toime.

Kujutluspildi moodustamine on pildi loomine meeltes ja selle talletamine mälus. Seejärel meenutame seda tegelikkusena. Kui laskur kujutleb mingit elamust ja tunneb , et see on saavutatav, siis on see jõudnud ka alateadvusse. Seejärel ta teeb seda ja see on tõde. Kui laskur on saavutanud oma eesmärgi sooritustasemel, siis tema nõudlikkus kasvab ja ta on nõus tõstme soorituskünnist.

Mõtete kontrollimine paneb sind vestlema teiste laskuritega. Üllatavalt palju räägitakse ebaõnnestunud laskudest. Kui keegi tuleb tulejoonelt vestlema, siis tahaks hoopis kuulda kuidas ta laskis kümneid. Tean ju liigagi hästi, kuidas lastakse kaheksaid. Meenuta häid sooritusi ja unusta halvad ! Positiivse suhtumisega laskur võib saavutada paremaid tulemusi vähema tööga ja kiiremini. Aga selleks on vaja palju mõttetööd. Mentaalse harjutamise aluseks ei ole võluvõimed, häid tulemusi ei saavutata ilma pingutusteta. Paremaks laskuriks saab vaid järjekindla ja kestva tööga. Tehtava töö tõhusus lühendab saavutamiseks vajalikku aega. Aga parimagi laskuri mentaalne harjutamine võib ebaõnnestuda, kui ta laseb ebaõnnestumise ohul varjata võitmise võimalust. Vaimse tasakaaluga võib pingeid ületada.

Surve psüühikale on nii positiivne kui negatiivne jõud. Negatiivne selles on ahistatus, kartus et ebaõnnestud. Käed muutuvad higiseks, mõtteisse tulevad halvad tabamused, mida peaks vältima mistahes hinnaga. Kõhutunne muutub, algavad värinad, sirutad välja käe ja see hakkab värisema. Sellistest negatiivsetest mõtetest ärkamine võib sind vabastada ahistusest. Mõtle kui hea tundub võitmine, kui hea tundub kümnete laskmine. Oled harjutanud ja tead milliseid laske lased. Nüüd on võimalus näidata enesele ja teistele kui hea oled. Nüüd on sul võimalus saavutada oma eesmärgid.

Sa pead olema õnnelik, et tunned kerget pinget. See tähendab, et oled valmistumas millekski tavalisest erinevaks. Kui pingestud, siis on sinus rohkem energiat ja oled tarmukam. Ka vastupidavus, tunnetus ja reageerimiskiirus paranevad. On hea tunda kerget pingeseisundit, selle mõju on positiivne. See vaeseke, kes tulejoonel ei suuda innustuda võimalikust võidust, ei või tunda seda seisundit ega ka võita. Vaevalt kuulen kedagi rääkimas psüühilise surve soodsast küljest. Eelnev pinge võib rikkuda ka ööune. Pinge võib puhkeda vaid ühe halva lasu tulemusena. Aga laskur võib tõrjuda negatiivsed mõtted, mõeldes vaid õnnestunud sooritustele.

Mentaalse ettevalmistuse plaan on seeria mõtteid ja kujutlusi, mis aitavad saavutada kümneid. Kui laskur tabab kümnesse, kujutledes eelnevalt täiuslikku sihtimispilti ja nähes lasu hetkel end vaatamas sihtimisseadmetesse ja tundes rahuldust, tuleks ikka ja jälle kasutada seda mõttemalli. Kui see toimib, siis kasuta seda. Mentaalsel harjutamisel võib treener kohendada mõnegi mõtte, mis põhjustab laskurile probleeme. Palju tähtsam on anda laskmine alateadvuse hoolde. Diskomuusika asemel võiks laskur täita oma meeled nende kujutluspiltidega, mis parandavad laskmistulemusi. Teadlikult võib tähelepanu koondada korraga vaid ühele asjale. Kui täidame meeled positiivsete kujutlustega, siis on võimatu sumbuda.

HARJUTUSMEETODID :

1. Point of initiation. See on programmi lähtekoht ja programm algab püssi laadimisest.
2. Point of attitude. Loo meeltes pilt edust, meenuta kümneid, valmistu selleks.
3. Point of direction. Korda järgnevaid sündmusi, loo meeltes pilt täiuslikust lasust.
4. Point of acceleration. Alusta laskmist, selle kümne pead laskma sina ise, mitte keegi ei tule seda sulle andma.
5. Point of focus. Viimane kujutluspilt enne lasku, näiteks sihtimispilt.

Tahtmine saada paremaks on esimene samm progressi suunas ja laskuri enda tahtmisest sõltub, kas positiivse mõtlemise abil saavutada soovitud tulemusi minutite või aastate pärast. Usk enda võimesse olla edukas viib laskuri edasi, tuleb vaid hoolikalt töötada eesmärkide saavutamiseks. Et olla edukas, pead olema hea, tõeliselt hea. Selle saavutamiseks tuleb sul kontrollida oma mõtteid, pead harjutama mõtlemist ja planeerimist. Mitte miski ei tule lihtsalt.

*Tõlge ja kommentaarid J.Talu*