VALMISTUMISE KOLM OSA

Dots. N.Konttinen (FIN)

Võistluseks valmistumisel me võime märgata kolme erinevat osa, need on viimistlusosa, vahetu võistluseelne valmistumine ja valmistumine võistlussoorituseks.

Viimistluse osa võib kesta paar nädalat ja on tähtis, sest selles osas kogub laskur endasse just need psühholoogilised pinged, mis teda ootavad ka võistlusel. Psühholoogilise ettevalmistuse vaatenurgast hindab laskur selles osas oma hetkevormi. Viimistlusosa keskmes on ka soorituse tugevdamist toetavate mõttemallide kasutamine. Näiteks laskur mõtleb positiivseks ja kergendavaks asjaks seda, et raskem töö on nüüd juba tehtud. Ta tõdeb, et edu saavutamiseks ei ole vaja enam mingeid suuremaid ettevõtmisi teha, vaid üksnes mingeid peenreguleerivaid ja säilitavaid harjutusi. Samas ta annab nii vaimule ja kehale aega rahuneda ja taastuda viimistlusosa harjutamise koormustest.

Valmistumise teine osa käsitab vahetut valmistumist võistluseks. Selle eesmärgiks on eelkõige vaimu ja keha valmidustaseme arendamine. Tähtis on, et laskur pürgib saavutama valmistumise kaudu „siin ja kohe“ seisundit. Sellega mõeldakse seda, et laskuri mõtted keskenduksid vaid ja ainult nüüdishetkele ja eriti järgmise lasu sooritamisele. Üldise keskendumise abil püüab laskur saavutada oma tegevuse kaudu ideaalset reipust.

Valmistumise kolmas osa käsitab vahetut valmistumist tegelikuks võistlussoorituseks. Selles viimases osas peaks laskur olema suuteline ümbritseva maailma „kokku suruma“ võimalikult vähetähtsaks tervikuks. Lihtsamalt öeldes, laskurile on olemas lisaks talle endale vaid relv ja märkleht, ei midagi muud. Valmistumise õnnestumine paistab eelkõige sellest, et laskur suudab usaldada iseennast ja oma treeningutel tehtut ning teha sooritused julgesti oma lihasmälule lootes. Üldiselt võib öelda, et mida lähemale valmistudes jõuda võistlusele, seda individuaalsemaks muutuvad laskuri omad rutiinid. Seetõttu on mõistetav, et pole olemas mingit kindlat ja õiget moodust lasuks valmistumisel. Igale laskurile arenevad aja jooksul omad, toimivaks ja heaks osutuvad rituaalid ja rutiinid.