KESKENDUMISEST VÕISTLUSE AJAL

USA Shooting

*Tõeliselt suured laskurid ei pööra mingit tähelepanu ümbritsevale, konkurentsile ega muule. Nende jaoks toimub võistlus pea sisemuses. Käib reaalne võitlus iga õige lasu eest. Kui mõistad seda, siis kõik ülejäänu tundub sulle täiesti vähetähtsana. Kui kogu ümbritsev maailm „sulab ära“, kaovad häirivad ärritajad ja kogu kosmos jääb koosnema vaid mõnest lihtsast elemendist – silmad, käed, relv ja märk.*

*G.Hulgan, maailmameister*

Oled kindel oma relvas, treeningud on andnud rahuldavaid tulemusi. Nüüd on sinu ülesanne realiseerida kõik see, mida oskad, mida oled täiesti võimeline tegema ja see ongi võistlusel kõige tähtsam. Kõlab väga lihtsalt, kuid kahjuks sinu mõistus ei tee alati koostööd kehaga. Tunda närvipinget kõrgetasemelise töö korral on muidugi loomulik. Kuid siis, kui see tunne muutub paanikaks, mõtled et oled ainus laskur tulejoonel nagu näitelaval kõigile näha. Ja tunnetades seda survet, sinu mõtted võidavad sind. Sa ei suuda enam keskenduda tehtavale. Aga ole kindel, et sinu konkurent tunneb sedasama survet ja tahab samuti saavutada tulemusi oma võimete kohaselt. Ülesanne sinule - kontrollida oma erutust, suhtuda tegevusse konstruktiivselt ning säilitada kontroll enese üle. Sinu pea on „dispetšeriks“ kõigile füsioloogilistele ja psühholoogilistele reaktsioonidele. Kui su käed hakkavad tööle teistviisi kui tavaliselt, siis peopesad muutuvad higiseks ... See tähendab, et sa enam ei suuda selgelt mõelda, sest närveerid, et mõtled negatiivseid mõtteid selle asemel, et mõelda võimalustest teha oma sooritusi edu saavutamiseks.

Dr. R.Rotella, spordipsühholoogia spetsislist, pakub välja 6 sammu, mis aitavad hakkama saada närvipinge ja ärevusega :

* Mõtle millelegi meeldivale, heale, leia endale rahustavad mõtted.
* Hoia oma mõtted kontrolli all tegelikkuses, tööst lasu sooritamiseks, mida kavatsed teha.
* Parem enne „tuleb, mis tuleb“, kuid ära oota halvemat. Sa ei lähe ju iga päev tööle, mõeldes, et sind vallandatakse. Pole vaja läheneda probleemile negatiivsest küljest.
* Kasuta oma enesevalitsemisjõudu, tuginedes oma tugevamatele omadustele.
* Tunneta, et oled määratud hea jaoks, aga mitte sündinud halva jaoks.
* Kui hakkad tundma pinget, peatu ja tee mõned sügavad sisse-välja hingamised.

Laskesport peab õpetama sind võitlema oma emotsioonjde ja mõtetega. Ja kui oled olukorras, mis sunnib sind närveerima, tuleta endale meelde, et oled hetkel seal, kus soovid olla - võistlusel ja see soov on täitunud.

Dr. D.Echipatty, Arizona ülikooli spordipsühholoog on teinud suure töö psühholoogia õpetamisel ja testimisel spordis ning esines ettekandega lasketreenerite täiendkoolitusel olümpia õppekeskuses. Tema teema oli „Lasu päästmine võistlusel, kui oled närvis“. Tema uurimused näitavad, et kui sportlane peab sooritama peenkoordinatsioonilise tegevuse **– päästikule vajutamise, peab see olema alateadvuslik. Sellele pole vaja mõelda, kuid teadvus peab kontrollima liikumatust.** Aju vasak ja parem poolkera peavad olema tasakaalus. Saavuta maksimaalne mõtteline keskendumine. Tee liigutused varem kavandatud plaani järgi, eralda end olukorrast, mis sinuga veel ei ole toimunud ja liigu kavandatud, õiges suunas. Vajaduse korral võib sinu treeningpäevik olla toetavaks instrumendiks. Kui sa oled tulejoonel ja kõik asjad on omal kohal, pead sa teostama end omal viisil, häälestudes suureks tööks. Alusta aeglaselt, rahulikult. Tee kõik endale tuttavad tegevused täie enesekindlusega. Nüüd on ülesanne selles, et jääda keskendunuks. Sa võibolla ei saavuta edu just igal lasul, kuid lähed õiget teed. Stressi korral keskendumise säilitamise väärt meetodiks peab saama sinu plaan eelseisvaks laskmiseks. Häälestu selle plaani teostamisele, täites rida-realt oma päevikust ning see aitab kustutada kahtlused eelseisvas tegevuses.