*FLOW STATE :* TIPPSOORITUS JA SELLE SAAVUTAMINE

Dr.E.Etzel (USA)

U.Riesterer (GER)

Üks peamisi väljakutseid laskuritele ja sportlastele üldiselt on pääseda nende saavutuste piiride taha, mis on saavutatud võistlustel enda või teiste poolt. Formaalsed standardid on ilmselt regionaalsed, rahvuslikud ning maailma- ja olümpiarekordid. Hämmastav , et neid tuleb igal aastal, kui laskurid saavutavad uusi kõrgusi. Vähem ilmne on, et vähem formaalsed standardid on regulaarselt ületatud treeningutel. Ehkki need tulemused ei jõua kunagi rekordiraamatusse, on need samuti väga vajalikud õppekogemused.

Kui ebatavaline saavutus on tehtud, siis laskuri sooritus ületab selle, mida normaalselt oodati. Kui see juhtub, siis sellised kogemused on sageli märgatavad kui ebatavalised, mitte ainult tulemuse poolest, vaid ka kui unikaalne nähtus psühholoogilisest fenomenist, mida on kogetud. Sportlased tavaliselt ütlevad, et nad on võimelised keskenduma eriti hästi väikese kõrvaleminekuga *(distraction)* ning lasta nähtavalt vähese teadliku pingutusega. Näiteks üks laskur ütles kord peale väga head laskmist suurvõistlusel ...“olin nagu automaatpiloodil“.... Sellised kogemused võivad olla väga rahuldavad ja isegi segadusse ajavad, eriti neile, kes pole kogenud tipp- või optimaalset sooritust, seda isegi lühiajaliselt (ehk osa võistlusest) või läbi kogu võistluse. Nende ebatavaliste iseärasuste kõrval pole tippsoorituse saavutamine ebatavaline. Huvitav, et inimesed läbi kogu elu (sh. emad, muusikud, arstid, farmerid jt.), kes teevad regulaarselt pingutusi ja pööravad tähelepanu enda igapäevasele tegevusele, põrkavad kokku tipphetkedega nende endi eluteel. Niisamuti ka laskurid võivad lõpuks korduvalt kogeda mõnda tipphetke, võisteldes oma valitud alal. Sportlased ja treenerid saavad abi koostööst ja sõnavarast, mis ümbritsevad tippsooritust ja on aidanud stimuleerida teaduslikku uurimistööd sellel alal, mis proovib kirjeldada, mõista ja hõlbustada neid kogemusi. Sportlased tavaliselt kirjeldavad optimaalset kogemust kui instantsi, kus nad on „fokusseeritud, tsentreeritud“ või siis „soonele sattunud“. Viimase 15 aasta erinevad uuringud on tuvastanud neid kogemusi ja kirjutanud tippsoorituse olemusest ka väljaspool spordi valdkonda. (Csikzentimihalyi, Ravizza, Williams). Csikzentimihalyi hakkas kasutama nimetust „ *flow“,* et kirjeldada tippsoorituse kogemusi, mis iseloomustavad sellesse sattunut tegevuses, milles „...mitte midagi muud ei ole tähtis ja mis on nii nauditav, et inimesed oleks selle tegemise eest nõus maksma, et seda teha“...

*Flow* on iseloomustatav seitsme näitaja kaudu :

1. Tegevus, mis vajab oskusi
2. Ühendab teadvuse ja tegevuse.
3. Selged eesmärgid ja tagasiside.
4. Eriline keskendumine tehtavale.
5. Kontrolli paradoks (kontroll ilma muretsemata, et kontroll võiks kaduda)
6. Eneseteadvuse kadumine
7. Aja transformeerumine (aeg kulgeb nagu palju aeglasemalt või palju kiiremini)

Teised psühholoogilised tajumised, mis on seotud tippsooritusega ning *flow* on olnud raporteeritud sportlaste poolt tippsooriyuse ajal kui

* Kartuse puuddumine
* Tähelepanu kitses fookus
* Pingutuseta sooritus

Need fenomeni punktid laskurite teel võivad suurendada *flow*  kogemuse toimumist.

Sportlase optimaalne tippsooritus tingimuste ja sportlase võimete vahepeal, on *flow* kogemuse näited. Seega, optimaalne sooritus võib olla saavutatud sportlase taseme ja pingutuse tasakaalu vahel antud ajahetke võistlusel. Kui näiteks kogenud ja hästitreenitud laskur läheb tugevale võistlusele treeningperioodi lõpul, võib suureneda tõenäosus, et tuleb tipptulemus, vastupidi sama laskuri osalemisele hooaja algul. Ehkki see võib näida ebatõenäoline, laskur kes püüdleb suurendada *flow* kogemise võimalust, peaks olema julgustatud eemalduma hoiakust olla keskendunud võidule, tulemusele, medalile, auhinnale ja tähelepanule, kõigele hea esinemisega kaasnevale. Selle asemel peaks ta kogu tähelepanu pöörama ja olema hõivatud üksnes laskmise protsessis. See tähendab eemaldumist hea tulemusega kaasnevatest väärtustest, autasudest ja tähelepanust. *Flow* teooria järgi muutub laskmine omaette eesmärgiga tegevuseks, muutub „enesesisaldavaks“ tegevuseks, mis on tehtav mitte tulevikukasu oodates, vaid lihtsalt tegevus on ühtlasi ka tasu. Sellist muudatust hoiakus pole just väga lihtne teha, sest sportlased õpivad ülehindama tulemust selle asemel, et kogeda sooritust. Nii nagu reisijad sageli teevad, nad väärtustavad sihtkohta jõudmist selle asemel , et nautida reisi ennast. Selline lähenemine on vastuolu ja see üldiselt hõlmab arengut distsiplineeritud, hetkele keskendunud fookusele sportlase koormusest.

Seega laskmise protsess muutub mediatiivseks püüdluseks. Laskurid saavad muutuda asjatundjaiks ja mugavaiks selle lähenemisega harjutades :

1. Täpne, järjestikuline rutiin lasu sooritamiseks
2. Õppimine ja igapäevane harjutamine lihtsa stressi valitsemise oskamiseks (sh. diafragmahingamine ja autogeenne treening), mis oleks integreeritud lasu sooritamise rutiini.

A.Maslow oma raamatus „*Religions, Values and Peak Experiences“* kirjutab , etigaüks või peaaegu igaüks suudab omada tippkogemust, ehkki selle allikad võivad erinevatel inimestel olla erinevad. Nende olemus võib olla üsna ühesugune ja see tippkogemus on väga eriline moment elus. Sport üldiselt ja laskmine eraldi võimaldab unikaalseid võimalusi sportlastele olla tipus ja kogeda *flow* . Kui ühe eesmärgid on tavapärased, võita medaleid ja olla tšempion, või ebatavalised (st. olla mõnus ja nautida tegevust), teades rohkem *flowst* ning teest selleni „et minna sellega“,f võivad olla üsna väärtuslikud.