



Suusatreenerite tasemekoolituse
õppematerjal

Jarmo Liukkonen
Timo Jaakkola

SUUSASPORTDIS

PSÜHHO TREENING



EESTI OLÜMPIAKOMITEE



EESTI HARIDUS- JA
TEADUSMINISTRIKONN



Elukestva Õppe Arendamise Sihtasutus



Eesti Riiklik Arengukava



Suusatreenerite tasemekoolituse
õppematerjal

Jarmo Liukkonen
Timo Jaakkola

PSÜHHO TREENING SUUSASPOORDIS

EESTI SUUSALIIT

2006

Jarmo Liukkonen, Timo Jaakkola

PSYKKINEN VALMENNUS HIIHTOURHEILUSSA

2003

Suusatreenerite tasemekoolituse õppematerjal

PSÜHHOTREENING SUUSASPORDIS

2006

Käesolev õpik on osa Eesti Olümpiakomitee projektist «1. - 3. taseme treenerite kutsekvalifikatsioonisüsteemi ja sellele vastava koolitussüsteemi väljaarendamine».

Projekti rahastavad Euroopa Sotsiaalfond ja Eesti Vabariigi Haridus- ja Teadusministeerium Riikliku Arengukava meetme «Tööjõu paindlikkust, toimetulekut ja elukestvat õpet tagav ning kõigile kättesaadav haridussüsteem» raames.

Projekti viib läbi Eesti Olümpiakomitee, partner ja kaasrahastaja on Kultuuriministeerium.

Eesti Suusaliidu ja Eesti Olümpiakomitee väljaanne. Õpik on vastavuses Eesti Suusaliidu ja Eesti Olümpiakomitee poolt kinnitatud õppekavadega.

Tõlkija: Toivo Kitvel

Keeletoimetaja-korrektor: Anu Seidla

Kujundus: Milligramm

Fotod: Suusaliit, SCANPIX

Kõik õigused seadusega kaitstud.

Copyright: Eesti Suusaliit ja Eesti Olümpiakomitee, 2006

ISBN 978-9985-9764-2-5

SISUKORD

Autoreist	5
Sissejuhatus	6
1. Psühhotreeningu ülesanded suusaspordis	8
2. Suusaspordi psühholoogiline analüüs	18
3. Suusataja psüühiliste omaduste analüüs	35
4. Suusataja motivatsioon	63
5. Treeneri kujundatud motivatsioonikliima	76
6. Eneseusk	87
7. Eesmärkide püstitamine	101
8. Lõdvestumine	111
9. Kujutlustreening	139
10. Erksuse reguleerimine	171
11. Keskendumisvõime	188
12. Võistlusteks valmistumine	200
13. Psühhotreeningu kavandamine	218

Autoreist:

Jarmo Liukkonen – Kehakultuuriteaduste doktor, kehakultuuri ja psüühilise tervishoiu dotsent. Jyväskylä Ülikooli kehakultuuriteaduskonna vanemassistent. Euroopa Spordipsühholoogia Seltsi juhatuse liige 1991.–2003. a. Murdmaasuusatamistreeningu asjatundjaterühma liige 2002. a. Töötanud Soome murdmaasuusatajate, kahevõistlejate, laskesuusatajate ja suusahüppajate koondvõistkonna psühhotreeningu spetsialistina.

Timo Jaakkola – Kehakultuuriteaduste doktor. Psühholoog. Töötab Jyväskylä Ülikooli kehakultuuriteaduskonnas. Väitekirj kehakultuuri motivatsioonikliimast. Töötanud psühhotreeningu spetsialistina mitmete võistkondade juures.



Sissejuhatus

“Psüühika liigutab meie lihaseid. Seetõttu tuleb teel tipptulemuste poole paratamatult ka psüühikat treenida.”

Treening võib mõjutada paljude isiksuseomaduste arengut.

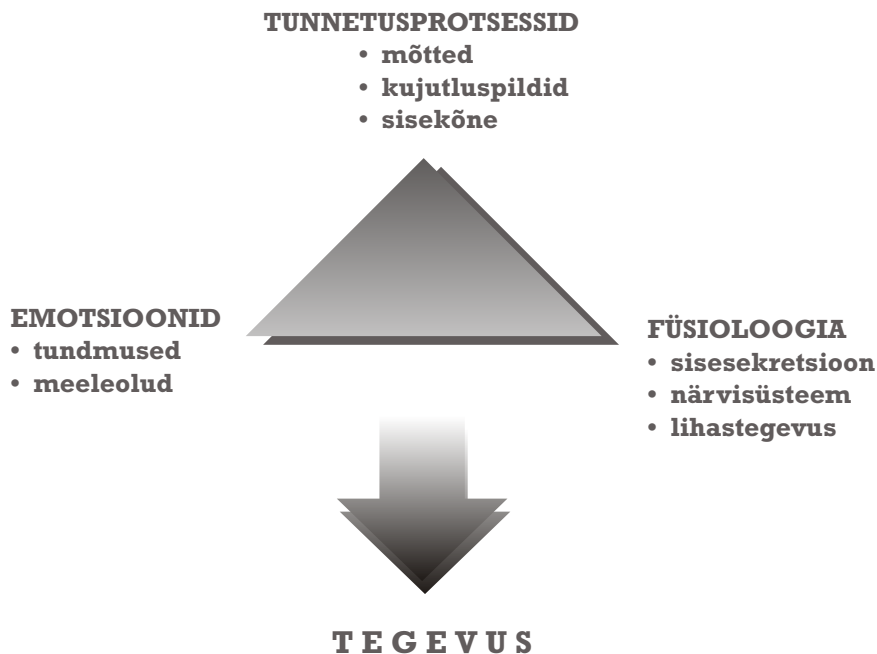
Nii sportlastele kui ka treeneritele on saanud järjest selgemaks, milline on psüühiliste tegurite mõju saavutusvõimele. Pärilikkus seab isiksuse arengule teatud piirid, mille raames keskkond mõjutab tugevalt inimese kasvamist ning arenemist. Isiksuseomaduste pärilikkus on paljuki seletatav tema kasvukeskkonnaga lapseas, ehk täpsemalt öeldes sellega, kuidas vanemate poolt kasutatud kasvatusmeetodid ühelt sugupõlvelt teisele üle kandusid. Aktiivselt sportivatel inimestel võib treening mõjutada paljude isiksuseomaduste arengut. Iga inimene on ainulaadne psühhofüüsiline tervik, milles tema isiksus ning psüühika kujunevad vastastikusel toimes ümbritseva maailmaga. Psüühika areneb igasuguses tegevuses ning seda arengut ei saa täpselt ette ennustada, kuna igal inimesel on oma arengulugu. Igasuguse treeningu tähtsamaks eelduseks peab olema inimese kui isiksuse tervikliku ja eluterve arengu tagamine.

Käesolevas teoses vaadeldakse psüühilist treeningut eelkõige tippsportlaste treenimise seisukohast. Võistlustulemust mõjutavad peale füüsiliste ja motoorsete tegurite ka mitmed psüühilised oskused, nagu oskus keskenduda, stressiga toime tulla, fantaasiat kasutada, rahuneda ning oma tähelepanu häirivatelt stiimulitelt kõrvale suunata. Kui eeldame, et need tegurid mõjutavad tulemust, siis oleks ebaprofessionaalne, kui neid ei treenitaks sama süstemaatiliselt nagu füüsilisi ja motoorseid oskusi.

Spordis sõltub tulemus kolme funktsionaalse süsteemi koostööst. Mõtted, emotsioonid ja füsioloogilised protsessid moodustavad üksteist mõjutades harmoonilise terviku. Kui ühes süsteemis toimuvad muutused, mõjutab see ka kaht ülejäänut. Tunnetusprotsessid ehk mõtted, sisekõne ning kujutluspildid mõjutavad meie tundmusi ning füsioloogilisi protsesse.

Mõtted, emotsioonid ning füsioloogilised protsessid mõjutavad üksteist.

Süüvides mõnda rahulikku ning meeldivasse mälupilti, märkame, kuidas meie olemine muutub mõnusamaks ning pulss ja hingamine rahunevad. Kui sooritame täpsemaid mõõtmisi, siis võime muu hulgas täheldada, et lihaspinge väheneb ning aju bioelektriline aktiivsus langeb. Samuti märkame, kuidas teisenevad meie meeleolu ja mõtted, kui tõuseb kehatemperatuur või meie organismis toimuvad naudinguainetest (või naistel menstruatsioonitsüklist) tingitud hormonaalsed muutused.



Psüühilise treeningu (edaspidi kasutame selle sõnapaari asemel lühemat terminit - psühhotreening. Tõlkija.) Põhiülesandeks on arendada sportlase võimet mõjutada psüühika abil oma meeleolu ning organismis toimuvaid protsesse. Praktika on näidanud, et võistlusteks hästi valmistunud sportlane suudab kaasvõistlejaist paremini alla suruda nii väsimuse kui ka lihastes kogunenud piimhappest tingitud valu. Psühhosomaatikast teame samuti, et stressiseisundis muutuvad mõned haigussümptoomid raskemini, lõõgastunud olekus aga kergemini talutavaiks. Lõdvestudes võime hõlpsasti alandada oma pulsisagedust ning tõsta kehapinna temperatuuri. Psühhotreeningu abil võib iga suusataja õppida, kuidas kasutada psüühika võimalusi oma meeleolu ning tulemuste parandamiseks.

Psüühilise treeningu põhiülesandeks on arendada sportlase võimet mõjutada psüühika abil oma meeleolu ning organismis toimuvaid protsesse.

1. PSÜHHOTREENINGU ÜLESANDED SUUSASPOORDIS

“Oled just selline, nagu arvad end olevat.”

Igal inimesel on talle iseloomulik tegevust reguleeriv süsteem, mis tugineb tema tundmustele, hoiakutele ja mõtlemisele ning määrab ära, millist tegevust valida ja kuidas sellega hakkama saada.

Psüühilisel treeningul on mitu ülesannet.

Sportlase treeningu ja muude tegevuste kokkusobitamine on harmoonilise treeninguplaani koostamiseks tingimata vajalik.

Treeningumotivatsioon sünnib eesmärkidest ja eesmärgid orna-korda unelmaist.

Võib väita, et psühholoogiline ettevalmistus kulmineerub sportlase energiaressursside optimaalse kasutamisega treeningutel ja võistlustel. Igal inimesel on talle iseloomulik tegevust reguleeriv süsteem, mis tugineb tema tundmustele, hoiakutele ja mõtlemisele ning määrab ära, millist tegevust valida ja kuidas ta sellega hakkama saab. See psühholoogiline süsteem kujuneb sportlase ning teda ümbritseva maailma (eriti aga lähedaste inimeste) vastastikustest suhetest saadud kogemuste põhjal. Siiski ei garanteeri kogemused ning omavahelised suhted kaugeltki mitte alati suusataja sportliku edu seisukohast kõige parema tegevusstiili kujunemist. Väide, et tugev treening ja küllaldased võistluskogemused tagavad hea “psüühilise vormi”, ei pea päris mitmes suhtes paika.

Sportlase psühhotreeningu kesksed ülesanded

Sportlase treeningu ja muude tegevuste kokkusobitamine on harmoonilise treeninguplaani koostamiseks tingimata vajalik. Kool, kodu, töö ja harrastused tuleb täpselt kooskõlla viia, kui sportlast valmistatakse ette selleks, et ta võtaks endale järjest suurema vastutuse treeningute eest ning peaks ka kõiki argielus ettetulevaid valikuid tehes silmas oma sportlikke eesmärke. Kui sportlasel puudub kooskõla treeningute ning koduse elu vahel, kui tal on muresid seoses majanduslike olude, inimsuhete või õpingutega, siis kajastuvad need motivatsioonis ja treeningumeeleolus. Ettevalmistusperioodi ajal tuleks tagada, et treeningute rütm aitaks kaasa optimaalse motivatsiooni ning eneseusu kujunemisele. Pingeliste treeningute perioodil peaks tekkima veendumus, et treeningute kvaliteedi ja kvantiteedi optimeerimiseks on tehtud kõik, mis võimalik. Taastumisperioodil peaks aga tekkima psüühilisest pingest vabanemise tunne ning tahtmine veelgi suurema koormusega harjutama hakata.

Treeningumotivatsioon sünnib eesmärkidest ja eesmärgid omakorda unelmaist. Eesmärgid peavad olema selged, aste-astmelt kasvavad ja enesehinnangut tõstvad. Eesmärkide “lahtimonteerimine” igapäevasteks planeeritud tegevusteks paneb aluse motivatsioonile. Vastuolud eesmärkide ning nende saavutamiseks vajaliku treeningu ja eluviiside vahel võtavad usu edu saavutamisse ning vähendavad treeninguindu. Pahatihti aitavad spordiühingud ja infokanalid kaasa sellele, et sportlastel tekib põhjendamatuid ootusi. Kõrgeid eesmärke on kerge seada, kuid hoopis raskem on kinni pidada nende saavutamiseks vajalikust treeningust ja eluviisist. Kui võistluskaaslased harjutavad 40 tundi nädalas ja enda treeningukoormus on 25 tundi, jääb olümpiamedali saavutamine ülemäära kõrgeks eesmärgiks.

Lõdvestusharjutused aitavad tugevdada närvi-lihassüsteemi töövõimet, muu hulgas ka sellega, et need muudavad antagonistlike lihaste tegevuse senisest koordineeritumaks. Nii aeglustub lihaste väsimine ning põhitegevuse seisukohalt teisejärgulistesse lihastesse suundub vähem energiat. Võistluse ajal aegluubis võetud videofilmid ja EMG-d näitavad, kui ebaotstarbekalt mõnikord energiat kasutatakse.

Lõdvestusharjutuste abil saab ka tõhustada närvisüsteemi ja lihaste taastumist. Tipp sportlaste treeningu hulka kuulub aeg-ajalt ka organismi ning psüühika äärmuslik väsitamine. Lõdvestusharjutused võimaldavad ennetada füüsilist ja psüühilist ületreenimist ning sellega kaasnevat treeningumotivatsiooni nõrgenemist.

**Lõdvestusharjutused aitavad tugevdada närvi-
lihassüsteemi
töövõimet.**

Võistlusaegne erksus on igal sportlasel erinev. Mõni sooritab oma parima katse rahulikuna, teine aga pinge all olles. Igale sportlasele omast optimaalset erksust on võimalik täpselt kindlaks teha, kui võtta abiks kujutus varem hästi läinud esinemistest. Võimalikult hea treeningu- ja võistlusmeeleolu (s.t füüsilise ja psüühilise erksus seisundi) ning võistlusteks vajalike emotsionaalsete seisundite identifitseerimiseks võib kasutada spetsiaalseid mentaalseid meetodeid ja eneseanalüüsil põhinevaid küsimustikke. Mentaalse treeningu abil saab optimaalset tundeseisundit võimendada ning ära kasutada võistlusteks või intensiivseteks treeninguteks valmistumisel. Kujutlustreeningute abil saab tugevdada sportlaste keskendumist ja sisselamist võistlustesse ning valmistada võimalike psüühilist tasakaalu rikkuvate stressorite vastu võistlusolukorras. Üleerutust on võimalik vähendada rahustamisharjutuste abil.

Mentaalse treeningu abil on võimalik õppida, kuidas saavutada võistluste ajal optimaalset erksust.

Biotagasisideaparatuuri kasutamine lubab aga mentaalset treeningut kohaldada vastavalt sportlaste isikupärale.

Psühholoogiliselt optimaalsed treeninguolud

Analüüsides edukate ja vähemedukate sportlaste treeningutesse, võistlustesse ning nende ellu puutuvaid üldisi asjaolusid, saab välja selgitada tegurid, mis on tipp sportlaste arengu mõjureina keskel kohal. Jämedates joontes võib need jagada kas sportlaste n-ö välismaailma või tema “kõrvadevahelisse” maailma kuuluvaiks. Kui sportlaste suhetes teiste inimestega, tema majanduslikus olukorras või õpingutes esineb probleeme, siis kajastuvad need tema võimes reguleerida oma psüühikat treeningute ning võistluste ajal. Kui kõik tema eluolulised tegurid on küll korras, kuid mentaalsed oskused ei ole piisavalt head (näiteks segab sportlast võistluseks valmistumisel või tehnikavigade väljajuurimisel tema suutmatust keskenduda kujutuspiltidele), siis ei vasta ka lõpptulemus oodatule. Järgnevalt vaatame, mida tuleks teha, et võistlustel edu saavutada.

Treening peab igati kaasa aitama psüühilise tasakaalu saavutamisele. See ei tohi nõuda liigset ühest paigast teise liikumist. Ka ei tohi päevarütm olla liiga rahu. Treening tuleb kokku sobitada muude eluvaldkondadega (perekond, töö, õppimine, harrastused). Treeningupaik peab sportlast innustama ning mõjuma rahustavalt. Treeningukaaslased peaksid mõjuma ergutavalt. Suhted treeneriga peaksid olema konstruktiivsed. Kui sportlaste pingetaluvus on nõrk ning sotsiaalne toetus puudulik, võivad stressorid nõrgendada tema keskendumisvõimet ning soodustada spordivigastuste teket.

Treening peab igati kaasa aitama psüühilise tasakaalu saavutamisele.

Sportlaste majanduslik olukord peaks olema nii hea, et selle üle muretsemine ei segaks täie pühendumusega harjutamist. Sponsorite leidmine tuleb jätta professionaalide hooleks. Siis ei kulu sportlaste energia treeningu seisukohast teisejärgulistele asjadele, millega ta ise pahatihti üldse toime ei tule.

Treening peab oma sisult ja mahult olema piisav ning tekitama sportlastes usaldust kogu treeningusüsteemi vastu. Eriti tähtis on jälgida, kuidas viiakse läbi raskeid treeninguid, kas sportlane on piisavalt virge ning tunneb pärast neid ka rahuldust. Sportlane peab olema

Treening peab oma sisult ja mahult olema piisav ning tekitama sportlases usaldust kogu treeningu-süsteemi vastu.

Treeningute lihtne ja selge monitooring on eneseusu kujundamiseks tingimata vajalik.

Sotsiaalsed suhted peavad olema korras.

Psühhotreening tähendab sportlase kogu elu kui terviku arvessevõtmist treeninguprotsessis, tema psüühilise heaolu toetamist ning talle psüühiliste oskuste õpetamist.

Lõdvestusharjutuste abil saab rahunemise ankurdada kas väljahingamise või kujutluspiltide külge.

suuteline kavandama meetodeid enda viimiseks optimaalsesse treeningumeeleollu ja tal peab olema piisavalt vastutustunnet treeninguplaanide eluviimiseks. See omakorda tähendab, et sportlane peab olema võimeline reguleerima oma emotsionaalseid seisundeid ning pöörama tähelepanu enda kehast lähtuvatele aistingutele. Et suusataja organism kohaneks senisest tugevama tempoga, tuleb tal aeg-ajalt proovida vastu panna ka senisest suuremale väsimusele. Taastumine ja puhkus peavad seejärel olema piisavad. Mida väsitavamaks muutuvad treeningud, seda tõhusamaks peab muutuma taastumine.

Treeningute lihtne ja selge monitooring on eneseusu kujundamiseks tingimata vajalik. Kontrollkatseid peab olema piisavalt ning need peavad sportlases tekitama tunde, et ta võib oma arengus kindel olla. Eneseusu kujundamist peab toetama ka võistlustest osavõtu kavandamine. Võistlusi peab olema piisavalt, nende raskus peaks järk-järgult kasvama ning sportlase enesekindlust tugevdama. Treeningute monitooring tugevdab motivatsiooni siis, kui suusataja saab sellest tagasisidet, mis näitab, kui ligidale oma lähematele ning kaugematele eesmärkidele on jõutud.

Sotsiaalsed suhted peavad olema korras. Vahekord perekonnaliikmete, sõprade ning treeneriga peab toetama psüühilise tasakaalu saavutamist. Sportlase püüdlusi peaksid toetama kõik talle lähedased inimesed.

Suusatajale vajalike psüühiliste omaduste ning oskuste hulka kuuluvad muu hulgas ka stressitaluvus, lõdvestusoskus, oskus püstitada reaalseid eesmärke ja sooritada kujutlustreeninguid, võime suunata tähelepanu nii enesest väljapoole (oluline valuaistingute korral) kui ka enesesse ("ühe tervikuna olemise" tehnika) ning oskus pettumusi konstruktiivselt ära kasutada.

Psühhotreening tähendab sportlase kogu elu kui terviku arvessevõtmist, tema psüühilise heaolu toetamist ning talle psüühiliste oskuste õpetamist. Selleks tuleb valitud alal nõutavate psüühiliste omaduste harjutamine sobitada igasse treeningusse ja ka nende vahelisele ajale. Treeningute sellise kavandamise aluseks on võistlusolude psühholoogiline analüüs. See võimaldab edu saavutamiseks vajalikud psühholoogilised tegurid muudele kaugematele eesmärkidele juurde lisada.

Lõdvestusharjutuste abil saab rahunemise ankurdada kas väljahingamise või kujutluspiltide külge. Ankurdamine tähendab mingi välise või sisemise stiimuli sidumist emotsionaalse seisundi või toiminguga. Niisuguse emotsiooniankru rolli võivad täita võistluseks valmistumisega seotud rituaalilaadsed toimingud, näiteks väljahingamine, mida kasutatakse meeleolu rahustamiseks.

Klassikaliseks ankurdamise näiteks on Pavlovi katsed koertega, mille käigus kella helistamine enne koerte toitmist mõjutas koerte alateadvust nii, et edaspidi muutis ainuüksi kellahelin koerad rahutuks ning suurendas nende süljeeritust. Tingitud reflekside teke võib järgneda stiimuli kordamisele, kuid vahel piisab selleks ka ühest ainsast korrast. Viimasel juhul on tegemist sügava rahuseisundiga, nagu seda võib täheldada hüpnootilisel puhul.

Lõdvestusharjutuste sooritamisel tuleb järgida kaht tähtsat põhimõtet. Esiteks peab lõdvestumistreening olema regulaarne. Teiseks tuleb selle mõju jälgida nii enesehinnangute kui ka füsioloogiliste mõõtmiste abil. Lõdvestustreeninguid motiveerib jätkama teadmine, et nende juurde kuulub ka monitooring ning lõdvestumisvõime arengut saab testide abil mõõta.

Mentaalne treening

Mentaalne treening tähendab harjutuste kujuteldavat sooritamist. Mentaalne treening teenib paljusid erinevaid eesmärke. Levinumad mentaalse treeningu liigid on lõdvestusharjutused, ideomotoorsed kujutluspildid ning tulevase võistluse kujuteldav läbitegemine. Mitmed uurimused on näidanud, et mentaalne treening mõjub tulemustele positiivselt. Mida kõrgetasemelisema võistlusega on tegemist, seda rohkem võib leida mentaalse treeningu kasutajaid.

Kuna lõdvestunud olekus on hõlpsam kujutluspiltidesse sisse elada, siis on mentaalse treeningu aluseks lõdvestumise õpetamine. Selle oskuse kujundamisel võib näiteks valida endale kujutluspilte mõnest eelnevast õnnestunud esinemisest.

Selleks, et võtta võistlusolukord oma kontrolli alla ning tugevdada eneseregulatsiooni võimet, on paljud sportlased rahunemise ankurdanud väljahingamise külge.

Erialase tehnika automatiseerumise hõlbustamiseks kasutatavais kujutlusharjutustes võib vahet teha väliste ning sisemiste kujutluspiltide vahel. Sisemisi kujutluspilte kasutav sportlane kujutleb end harjutust sooritamas ning sellega kaasnevate mikroliigutuste kaudu aktiveerib ta neid närviteid ja lihaseid, mis on seotud kujuteldava tegevusega. Välisteid kujutluspilte kasutav sportlane jälgib ennast kõrvalt, just nagu vaatlaks oma tegevust videolindilt ja analüüsiks selle erinevaid osi.

Mentaalse treeningu all mõeldakse kujutlusmeele abil sooritatavaid harjutusi, mida võib kasutada erinevatel eesmärkidel nii treeningutel kui ka võistlustel.

Erialase tehnika automatiseerumise hõlbustamiseks kasutatavais kujutlusharjutustes võib vahet teha väliste ning sisemiste kujutluspiltide vahel.

Kokkuvõtte psühhotreeningu ülesannetest suusaspordis

1. Treeningute tähtsamaks eesmärgiks peab olema isiksuse tervikliku arengu ja psüühilise heaolu tagamine.
2. Harmoonilise treeningusüsteemi loomiseks tuleb sportlase treeningud kokku sobitada tema muu eluga.
3. Sportlase motivatsioonile paneb aluse tema eesmärkide sidumine igapäevase tegevuskavaga.
4. Lõdvestusharjutused aitavad parandada närvi-lihassüsteemi töövoimet. Samuti on lõdvestusharjutuste abil võimalik ennetada füüsilist ja psüühilist ületreenitust ning ära hoida sellega seostuvat motivatsiooni nõrgenemist.
5. Võistlusteaegne erksus on igal inimesel erinev. Mõni saavutab oma parima tulemuse rahulikuna, teine aga pingeseisundis.
6. Sportlane võib õppida oma stressireaktsioone reguleerima
 - end lõdvestus- ja meelekujutlusharjutuste abil maha rahustades,
 - mitmesuguseid hirmu- ja pingeolukordi kujutlustes läbi tehes,
 - ahistavate tundmuste taustaks olevaid faktoreid ümber tõstes,
 - vajalikku meeleolu kujutlusmeele abil eelolevale võistlusele üle kandes.
7. Mentaalse treeningu all mõeldakse harjutuste sooritamist kujutlusmeele abil, mis võib olla

seotud mitmesuguste ülesannetega. Mentaalse treeningu levinumateks vormideks on lõdvestusharjutused, ideomotoorsete liigutuste sooritamine ning tulevase võistluse kujuteldav läbitegemine.

8. Et võistlustel laabuks esinemine automaatselt, selleks on vaja, et väljakutse tunnetamine ja võime sellele vastata oleksid võimalikult kõrgel tasemel ning omavahel tasakaalus. Kui võistlusega seotud väljakutse muutub ülemäära tugevaks või kui hinnang oma šanssidele ehk siis hetkevormile pole piisavalt hea, ei suuda sportlane tippsaavutuseni jõuda.

9. Kujutlusharjutuste abil on võimalik tõhustada võistlusteks keskendumist ning neisse sisseelamist. Kujutlusharjutused aitavad ka kujundada otstarbekat suhtumist võistluse ajal psüühilist tasakaalu häirivasse stressoreisse.

10. Iga treeningukava, ükskõik kas see on mõeldud pikemaks ajaks, üheksainsaks päevaks või harjutuskorraks, peab sisaldama psüühilise ja kasvatusliku osa. Iga treening arendab alati ka sportlase psüühilisi omadusi.

11. Psühhotreeningu kavandamiseks on vaja üksikasjalisi andmeid psüühiliste nõudmiste kohta, mida antud spordiala esitab.

12. Kindlate ajavahemike järel, näiteks pärast iga võistlushooaega, tuleb kindlaks teha, kas sportlase sotsiaalseid suhteid või tema psüühilist tasakaalu mõjutavate teguritega on kõik korras.



2. SUUSASPORDI PSÜHHOLOOGILINE ANALÜÜS

Iga sportlane on kindlasti kujutlenud, kuidas ta mingil tähtsal võistlusel saab hakkama tavatult hea tulemusega, mille puhul kõik läheb justkui unelmais. Teadagi püütakse tugeva treeningu abil oma parima tulemuseni jõuda just hooaja kõige tähtsamal võistlusel. Paraku ei lähe alati nii, nagu loodeti, isegi suurtel võistlustel kipub tulemus nii mõnigi kord jääma keskmisele tasemele. Millised tegurid mõjutavad tipptulemuse sündi ning kuidas oleks suusatajal võimalik neid üha sagedamini saavutada?

Tippsaavutusi taga ajades peab alati silmas pidama, et neid tuleb tõesti harva ette. Üks suusataja kogeb seda kord hooaja jooksul, teine vaid korra olümpiamängudel. On võimalik, et mõni ei koge tippsaavutusega seotud rõõmutunnet kogu oma sportlasekarjääri jooksul. Tippsaavutuste “taga” on alati nii füüsilisi kui ka psüühilisi ja sotsiaalseid tegureid. Eelduseks on muidugi aastatepikkune tõhus ja pidev treening. See on üks põhjuseid, miks nii mõnedki suusatajad ei jõua kunagi tippsaavutusteni. Teisalt on tippsaavutuste taga ka korralik psühhotreening ning eelkõige korralik psühholoogiline häälestatus võistlusteks. Mida paremini treenitud ja vilunud on võistleja, seda tõenäolisemalt ta tippsaavutusteni jõuab.

Tippsaavutused tulevad kõige tõenäosemalt juhul, kui suusataja võimed ning talle antud hetkel esitatud nõudmised on omavahel tasakaalus. Esimestel tähtsamatel võistlustel võivad hetkenõuded noorele võistlejale tunduda nii kõrged, et tal pole veel küllaldaselt ressursse nende täitmiseks. Samas võib kogenud ja ennast hästi ette valmistanud suusataja isegi suurvõistlustel veendunud olla, et hetkenõuete ning tema sportliku vormi vahel valitseb tasakaal. Sageli suudavad just kogenud suusatajad endast kõik välja pigistada, kui nad satuvad äärmiselt suurt väljakutset esitavasse olukorda. Liiga kerge või liiga raske võistlus ei tekita tunnet, et hakkama on saadud mingi tippsaavutusega.

Mida parema sportlasega on tegemist, seda tähtsamaks muutuvad tippsaavutuste puhul psüühilised tegurid. Tähtsamatel võistlustel on tavaliselt palju võistlejaid, kes on nii heas

Tippsaavutuste taga on korralik psühhotreening.

Liiga kerge või liiga raske võistlus ei tekita tunnet, et hakkama on saadud mingi tippsaavutusega.

füüsilises vormis, et neil on kõik šansid võita. Sellisel juhul ei otsusta mitte füüsilised võimed, kes neist saavutab edu, vaid tulemuse määrab see, kellel on paremad psüühilised omadused ning kes on end võistlusteks paremini häälestanud. Suurvõistlustel võib edu saavutamise ennustamisel pidada üheks olulisemaks teguriks psüühilist valmisolekut ja psüühilist “energiat”, ning seda eriti siis, kui suusataja on oma füüsiliste omaduste poolest jõudnud maailmaklassi.

Tippsaavutuse psüühilised tunnused

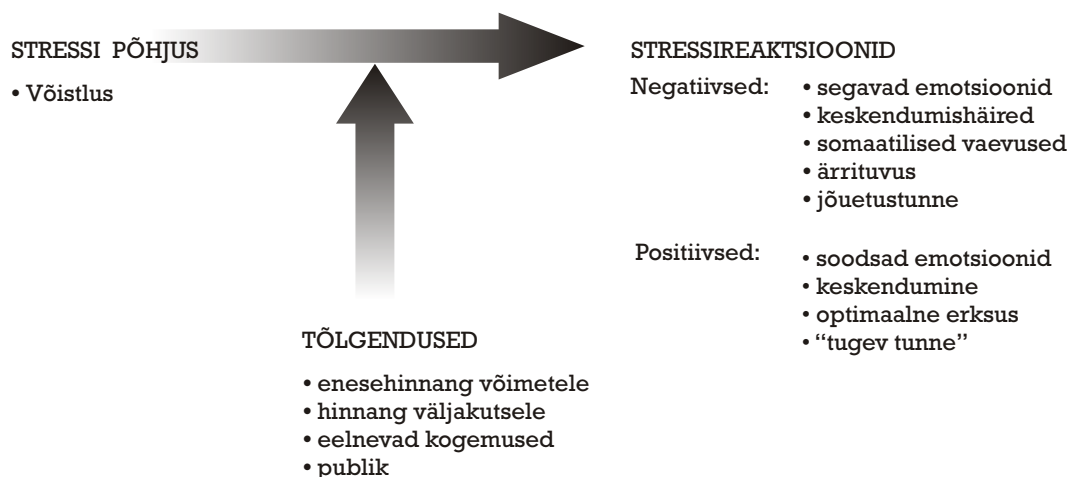
Võistlus on sportlase jaoks alati stressor, mille tõlgendamine mõjutab tema psüühilisi reaktsioone. Paremal juhul tähendab stress sportlasele kõikide oma jõudude mobiliseerimist hea tulemuse saavutamiseks, kuid sageli läheb vastupidi ning teda tabab ebaõnn. Tüüpilisteks seletusteks on sel juhul: liigne üritamine, ebakindlus või vajaliku lõtvuse puudumine.

Võistlus on sportlase jaoks alati stressor, mille tõlgendamine mõjutab tema psüühilisi reaktsioone.

Suhtumine võistlusse sõltub sellest, millise hinnangu sportlane oma võimetele annab võrreldes sellega, milliseid võimeid temalt nendel võistlustel nõutakse. Treener võib seda hinnangut kõige paremini mõjutada, tehes vastavaid korrektiive võistluseelseis treeninguisse. Kui sportlasel jääb puudu enesekindlusest, peaksid treeningud, kontrollkatsetele järgnevad arutelud jmt tekitama sportlases tunde, et “nüüd hakkab asja saama”. Kui sportlane on aga liiga enesekindel (ja hakkab oma konkurentidesse üleolevalt suhtuma), tuleks panna ta kahtlema, kas ta on ikka parimas vormis. See tekitab tahtmise võistelda ja ennast näidata.

Suhtumist võistlusse mõjutavad sellised individuaalsed tegurid nagu sportlase hinnang oma füüsilisele vormile ja oskustele, hinnang väljakutsele, mille võistlus esitab, võistluspaiaga ja -oludega seotud varasemad kogemused ning võistlusi jälgiv ajakirjandus, pealtvaatajad ja sportlasele lähedased inimesed.

Sportlane võib õppida oma stressireaktsioone ise reguleerima. See ei ole eriti lihtne ülesanne, vaid nõuab pikaajalist harjutamist (sh stressitaluvuse ja rahunemisvõime arendamist mitmesuguste lõdvestus- ja kujutlusharjutuste abil, hirmutunnet ning stressi põhjustavate olukordade kujuteldavat läbitemist, ahistavate tundmuste taustaks olevate tegurite ümberpaigutamist ning kujutluste abil toimuvat võistlusmeeleolu ülekandmist mõnelt varasemalt võistluselt eelolevale).



Tipptulemusteni jõutakse automaatselt, justkui transis või ekstaasis. Sellele vastandlikus seisundis ollakse järelemõttlik ning arutlev. Sel kombel tegutsedes on sportlane nn normaalses teadvusseisundis. Sellises seisundis võib ta üksikasjaliselt kavandada tulevaste võistluste jaoks sobilikku tehnikat ning taktikat. Ideaalse tegevusvalmiduse seisundis on aga kerge hakkama saada loovate, kujutuspiltidesse sisseelamist nõudvate, automaatsete ja pingeabade toimingutega. Seda seisundit iseloomustab tabavalt suusahüppaja Matti Nykäneni kommentaar intervjuueerija küsimusele “Mida seal üleval enne hüpet mõeldakse?”. Matti vastas: “Seal ei mõelda midagi, sealt ainult tullakse.”

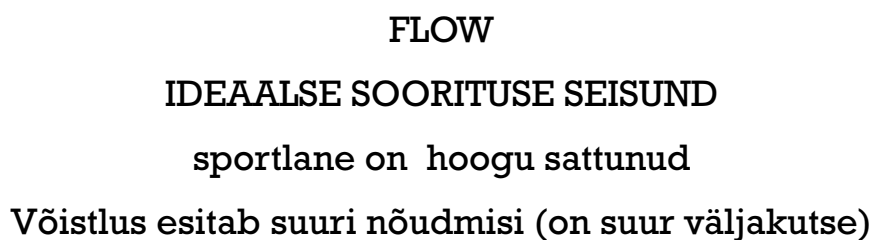
Tipptulemusteni jõutakse automaatselt, justkui transis.

Tippsportlaste parimate tulemuste uurimine on näidanud, et sportlased on saavutanud need seisundis, mida iseloomustavad mõned ühised tunnused. Nendeks on: rahulik meeleolu, füüsilise lödvestumise tunne, enesekindlus, tugev keskendumine oma esinemisele, jõu ja energia tunnetamine, emotsioonide ja stressi ohjamine, ümbritseva keskkonna teadvusest välja lülitamine. Automaatse toimimise seisundi teke eeldab, et sportlane kogeks väljakutse vastavust oma võimetele, kusjuures mõlemad peaksid olema küllaltki kõrgel tasemel. Sportlane ei suuda tipptulemust saavutada:

Automaatse toimimise seisundi teke eeldab, et sportlane kogeks väljakutsete vastavust oma võimetele.

- kui väljakutse, mida eelseisev võistlus talle esitab, tundub talle ülejõukäivana,
- kui ta arvab, et tal pole selleks piisavalt šansse,
- kui ta leiab, et antud hetkel pole ta veel küllalt heas vormis.

Et automaatse toimimise seisund tekiks võistluse ajal, peab sportlane olema talle omaseks saanud keskendunud ja mitteratsionaalses meeleseisundis. Sellise seisundi saavutamiseks peab ta vabanema liigsest pingest ning suutma enesele teadvustada, milline on talle iseloomulik optimaalne pinge ja millised talle ainuomased emotsionaalsed seisundid. Neid seisundeid võib sportlane spetsiaalsete meetodite abil endas võistluste ajal esile kutsuda.



Erialaste psüühiliste omaduste arendamine

Sportlaste psüühikale esitatavate nõudmiste poolest erinevad spordialad üksteisest päris silmatorkavalt. Seetõttu on ka selge, et psühhotreening ei saa kõigi sportlaste jaoks olla ühesugune terviklik süsteem, mille üksikelemente sobiks kasutada iga spordiala puhul. Suusatamises võib kasu olla järgmistest psüühilistest omadustest:

1. Eneseusk
2. Visadus
3. Järeleandmatus
4. Julgus
5. Pettumusetaluvus
6. Enesevalitsemine pingelises olukorras
7. Võime püstitada eesmärke
8. Konstrukttiivne mõttelaad
9. Loovus
10. Võime lõdvestuda
11. Võime rahuneda
12. Keskendumisvõime

Eneseusu kujundamiseks peab treener andma positiivset tagasisidet.

Eneseusu kujundamiseks peab treener panema rõhku positiivsele tagasisidele, koostama järkjärgult pingelisema võistlusprogrammi ning välja mõtlema proovilepanevid, kuid võimete kohaseid harjutusi. Eneseusu kujundamisel on treeningurühmalt saadav tugi naiste puhul olulisem kui meeste puhul.

Visaduse kujundamisele aitab kõige paremini kaasa eesmärkide ja vahe-eesmärkide püstitamine. See lubab sportlasel näha, et tugev treening toob kaugemaid eesmärke lähemale. Järeleandmatust saab kasvatada raskete treeningutega, mille käigus sportlast innustatakse ületama eelnevalt saavutatud taset. Julgust võib arendada samm-sammult keerulisemate ülesannete täitmisega ohutust ning toetust pakkuvates oludes.

Pettumusetaluvust tugevdavad vestlused, milles sportlast õpetatakse vaatama ebaõnnestumiste kui õpetlikele kogemustele.

Pettumusetaluvust tugevdavad vestlused, milles sportlast õpetatakse vaatama ebaõnnestumiste kui õpetlikele kogemustele, mille analüüs aitab treeningute edasist suunda täpsustada.

Loovus areneb, kui sportlane saab võimaluse osaleda treeninguprogrammide koostamisel. Treeneri autoritaarne hoiak võtab tahtmise loovaid lahendusi otsida. Kui treeneri tegevus on kontrolliva iseloomuga, nõrgendab see pikemas perspektiivis treeningumotivatsiooni. Kui aga treener paneb oma tegevuses rõhku sportlase iseseisvusele, tugevdab tema sisemist motivatsiooni ning koostöötahet.

Lõdvestumist võib kõige paremini treenida süstemaatiliselt lõdvestusprogramme kuulates. Lõdvestumisoskus on vajalik selleks, et pingeolukorras maha rahuneda. Lõdvestumisega seostatud tingliku stiimuli, kas või väljahingamise, abil võib sportlane oma rahuliku meeleolu ankurdada võistluste puhul tüüpilise erksusseisundi külge.

Keskendumist võib arendada, lastes sportlasel segamatult lahendada mitmesuguseid kognitiivseid ülesandeid. Nendeks võivad olla kas või teatud tähelepanekute talletamine metsajooksu ajal, arvutuste tegemine ehk siis suurema hulga tähtede või numbrite hulgast etteantud tähe- või numbrikombinatsioonide otsimine. Sportlase iga, sugupoolt ja harrastatavat spordiala arvesse võttes on võimalik koostada programme, mille abil arendatakse eriala seisukohast vajalikke omadusi.

Psühhotreeningu kõige olulisem ülesanne ongi erialaks vajalike psüühiliste omaduste arendamine nii sportlase igas üksikus treeningus kui ka kogu elus. Igasse treeninguprogrammi, olgu see siis koostatud pikema perioodi, ühe treeningu või harjutuskorra kohta, peaks kuuluma ka psühholoogiline ja kasvatus-alane plaan. Iga treening kujundab alati ka sportlase psüühilisi omadusi. Mida vähem seda asjaolu treeninguplaanides silmas peetakse, seda tõenäolisemalt kujundatakse mõnda eriala jaoks vajalikku omadust väärast suunas. Nii on näiteks treeneri poolt pakutaval tagasisidel otsustav roll sportlase eneseusu kujunemisel. Üldjuhul võib öelda, et negatiivne tagasiside ja tähelepanu juhtimine ainult vigadele kuuluvad eneseusku nõrgendavate pedagoogiliste meetmete hulka. Loovust aga ei arendata sellega, kui rivvi pandud sportlased teevad pärast treeneri märguannet üksteise järel oma harjutused ära.

Negatiivne tagasiside ja tähelepanu juhtimine vigadele nõrgendavad usku enesesse.

Suusatamises seostuvad tipptulemustega järgmised psühholoogilised karakteristikud:

- puudub hirm ebaõnnestumise ees,
- täielik süüvimine tegevusse,
- sügav keskendumine vaid käsilolevasse tegevusse,
- tulemus näib tulevat kergelt, tegevus on täiesti automaatne,
- tunnetamine, et tegevus on täielikult kontrolli all,
- ajataju muutumine,
- ainulaadne ja isikupärane kogemus,
- tugev eneseusk,
- emotsioonid, mõtted ja erksuse tase tunduvad olevat kontrolli all.

Tipptulemusi iseloomustab suusataja kõrge energiatase, mille puhul ta võtab oma esinemist kui väljakutset ning ammutab sellest jõudu. Siis on ta eriti otsusekindel ning teab, mida tahab. Tahtmine treenida ja harjutada on tugev. Tipptulemuseni jõudmine tundub sportlasele mõnu pakkuvat. Tal on tunne, et ta on hästi treeninud ning nüüd on aeg treeningute vilju nautida. (See ei õnnestu aga siis, kui suusataja võimed ja talle esitatud nõuded pole omavahel tasakaalus.) Suusataja ei tunne, et võistlus teda kuidagi ahistaks, vaid tegevus toimub pingevabalt. Siis ei pruugi võtta endale ka lisapingeid ega mõelda võistluskaaslaste vormi ja tulemuste peale. Piisab, kui mõeldakse vaid oma esinemisest.

Tipptulemuseni jõudvat sportlast iseloomustab ka optimism ning konstruktiivne mõtlemine. Ta on oma võimetes kindlalt veendunud ja kinnitab seda endale pidevalt. Sellisel võistlusel ei tule suusatajal hetkekski pähe kahelda oma võimetes ega arvata, et konkurendid on temast paremas vormis. Kuna sportlane mõtleb tipptulemust sooritades positiivselt, on ta

sealjuures rahulik. Kõik see avaldub kindlustunde, eneseusu ja heameelena. “Tegevus kulgeb justkui iseenesest ning sellele kaasaaitamiseks pole mul vaja midagi teha.”

Tipptulemust saavutades on suusataja tugevasti keskendunud. Kui paluda sportlasel pärast võistlust oma tegevust analüüsida, siis on levinuim vastus, et ta ei mäleta üldse mitte midagi. Ainsateks elamusteks olid kindlustunne, heameel ning positiivne hoiak. Kõik see näitab, et sportlane oli kogu võistluse ajal ainult oma sõidule keskendunud. Tugev on olnud ka kontroll selle üle. Suusatajale on tundunud, et ta ise valitseb oma tegevust ning seda häirivaid välistegureid ei ole.

Kõige paremad suusatajad kasutavad kujutlustreeningut, positiivset mõtlemist ning sisekõnet korrapäraselt. Lisaks on nad võimelised reguleerima oma erksust ja kontrollima keskendumist. Tippsuusatajad hoiavad kinni võistlusteks valmistumisega seotud rutiinist, pööravad tähelepanu treeningute kvaliteedile ja suudavad toime tulla stressoritega. Teiste sõnadega öeldes ilmnevad nii tippsuusatajate kui ka tipptulemuste puhul suurepärased psüühilised anded ja oskus neid kasutada. Tippsaavutusi analüüsides on tähtis meeles pidada, et psüühilisi oskusi – tippsaavutuste olulisi eeldusi – on võimalik omandada, treenida ja parandada. Tippu pürgides peaks suusataja ettevalmistuse üheks osaks olema tema psüühiliste oskuste süstemaatiline treening.

Sportlase eneseteadvuse arendamine

Kui suusataja tahab õppida spordis ette tulevate olukordadega toime tulema, on esimeseks sammuks püüda olla teadlik oma käitumisest ja toimingutest. Selleks, et reguleerida oma erksusseisundit võistluse eel ja kestel, peab ta oma psüühilistest seisunditest juba varem teadlik olema. Lisaks peab suusataja teadma, milline on tema jaoks optimaalne erksuse tase, mille poole pürgida.

Oma käitumise ja toimingute teadvustamine on tähtis seepärast, et pelgalt lõpptulemusele keskendumine ei anna head tulemust. Keskendumine ainult lõpptulemusele tekitab suusatajas rusetuse, pinget ja ärevust. Samuti segab see tähelepanu koondamist tulemuse seisukohalt nii olulistele asjadele nagu näiteks teatud tehnikaelementide sooritamine võistluse ajal. Kui suusataja kaldub keskenduma ainult lõpptulemusele, siis on eesmärgistus-programm hea vahend sellest harjumusest vabanemiseks. Eesmärgid panevad suusataja keskenduma toimingute sooritamise viisile. Eesmärgid toetavad suusataja eneseteadvust ning selle analüüsimist siis, kui need sunnivad teda senistele võistlustele ja treeningutele hinnangut andma.

Suusatajal peaks olema väga täpne ettekujutus, mida tal tuleb treeningutel ja võistlustel teha. Vaid sel juhul saab ta olla kindel, et sooritab talle omaseid rituaalseid toiminguid ka pingeseisundis, eelkõige aga suurvõistlustel. Kui sportlane ühelt poolt ei anna endale aru, mis on talle võistlusteks valmistumisel oluline, ning teisalt ei teadvusta, kuidas ta erinevates võistlusoludes viib läbi ettevalmistavaid, rituaalseks kujunenud toiminguid, siis sooritab ta neid iga kord erinevalt. Võistlustulemust silmas pidades ei saa seda aga pidada parimaks lahenduseks.

Eneseteadvuse kasvatamisel on võtmesõnaks kontroll oma käitumise üle. Mida paremini on suusataja võimeline oma käitumist ja toiminguid kontrollima, seda paremini suudab ta ka teadvustada erinevate psüühiliste oskuste omandamist ning treenimist.

Eneseteadvuse arendamine. Mõned põhitõed

Eneseteadvuse arendamise lähtepunktiks on, et suusataja õpiks tegema vahet, mida kujutab endast mingi toimingu sooritamine ja mida selle kogemine. See tähendab, et suusataja sooritab kõigepealt mingi toimingut, näiteks uues stiilis tõukeliigutuse, ning püüab seejärel sama toimingut sooritada juba kujutluspildis, erinevate aistingute abil. Eneseteadvuse kasv aitab kokku hoida liigutuste sooritamiseks kulutatavat energiat.

Suusataja võib eneseteadvuse arendamiseks kasutada selliseid psühhotreeningu meetodeid nagu tähelepanu fookuseerimine, kujutus- ning lõdvestusharjutused või eesmärgistusprogramm. Psüühiliste oskuste treenimise eesmärgiks on, et suusataja harjutaks füüsilisi ning psüühilisi omadusi samaaegselt. Nii saab ta neist harjutustest maksimaalset kasu. Üks kuulus treener kirjeldab hästi, millist mõju avaldab sportlase eneseteadvus tema tulemustele: “Igal spordialal on tegureid, mis peavad olema tasakaalus, et jõuda parima tulemuseni. Sportlane peab õppima sellist tasakaaluseisundit leidma. Selleks peab ta olema teadlik, milline on tema võimete tase antud hetkel ning milline see peaks olema siis, kui ta tahab saada parimat tulemust. Eneseteadvuse arendamine on sellisel juhul olulise tähtsusega.”

Suusataja eneseteadvuse kasvatamise võtteid

- Pea treeningupäevikut
- Kasuta treeningute ning võistluste hindamiseks spetsiaalseid hinnangublankette
- Kasuta psühholoogilisi küsimustikke
- Jälgi oma füsioloogilist seisundit ja kasuta biotagasisidet
- Kasuta kujutlustreeningut optimaalse võistlusmeeleolu teadvustamiseks
- Arutle koos treeneri ja võistluskaaslastega, mida nad treeningutel ning võistlustel tundsid ja läbi elasid

Võistlusalade psühholoogiline analüüs

Võistlusalad erinevad üksteisest ka oma psühholoogiliste nõuete poolest. Üksikasjalikke teadmisi nende nõuete kohta on vaja psühhotreeningu kavandamiseks ehk, teiste sõnadega öeldes, antud võistluslal vajalike psüühiliste omaduste arendamiseks.

Kõikidele suusa-aladele on iseloomulik, et välised olud ning spordivahendid avaldavad tulemustele väga suurt mõju. Veendumus spordivahendite korrasolekus on siinjuures kesksel kohal. Usalduse puudumine ilmneb otseselt sportlase psüühikas ning tulemustes. Teisalt aga vabastab kindlustunne, et spordivahendid on korras ja olud normaalsed, sportlase nendest muredest. Kuna spordivahenditel ja välistel oludel on suusataja tulemusele suur mõju, peab ta uute üllatavate olukordadega võimalikult hästi kohanema. Hea suusataja kõige tähtsam psüühiline omadus on võime kujutluspilti sisse elada. Kujutlustreeningute abil saab suusataja end ette valmistada üllatavaks olukordadeks, mis võivad teda võistluste ajal tabada. Kujutluspiltide abil on võimalik kavandada ootamatuteks juhtumiteks strateegiaid, mida saab tegelikkuses kasutusele võtta. Sel juhul on suusatajal mingi lahendus võimalikule probleemile juba leitud.

Võime kujutluspilti sisse elada on hea suusataja kõige tähtsam psüühiline omadus.

Järgnevalt arutleme erinevate võistlusalade psühholoogilise analüüsi teemadel. Suusavõistluste alad on jaotatud sprindiks, keskmisteks (5-15 km) ja pikkadeks distantsideks.

Sprindidistantsidega seotud psüühilised nõudmised

Sprindisõitja peab olema optimaalses valmidus seisundis juba stardikäskluse hetkel. Psüühiline treenitus mõjutab sprinteri stardijärgset tegevust palju vähem kui pikemate distant-side sõitjal. Suusataja oluliseks ülesandeks on parimat tulemust tagava psüühilise seisundi kujundamine. Oskus juba võistluseks valmistumise ajal optimaalset erksust saavutada on suusataja puhul oluline psüühiline omadus. Võistluse ajal peab suusataja olema võimeline äkki tempot tõstma ning võimalikult kiiresti konkurentide tegevusele reageerima. Head sprinterit iseloomustab tugev eneseusk ning võime tegutseda kiiresti ja agressiivselt. Ta peab täpselt tead-vustama, milline on tema optimaalne võistlusseisund ning milliste psühholoogiliste vahendite abil ta selleni jõuab. Ühed suusatajad vajavad selleks rahustavaid, teised ergutavaid meetmeid.

Psüühilistest omadustest on heal sprinteril tugev eneseusk ning võime tegutseda kiiresti ja agressiivselt.

Sprinter peab võimalikult tõhusalt reageerima ka välistele ärritajatele. Kui konkurent asub rünnakule, peab ta olema suuteline sellele võimalikult kiiresti vastama. See esitab suuri nõudmisi võimele kiiresti ja loomunguliselt tegevusstrateegiat muuta. Oskus organismist väljaspool asuvatele teguritele keskenduda on sellisel juhul suusataja jaoks väga vajalik omadus. Suusataja peab teadma, mis tema ümber toimub. Teisalt peab sprinter vajaduse korral keskenduma ka oma sõidutehnikale, et distant si läbimine kulgeks tehniliselt võimalikult sujuvalt ning efektiivselt.

Sprindile omane pingeline nõuab suusatajalt head kujutlusvõimet. Seda saab ta harjutada võistlustel ette tulevateks ootamatuteks olukordadeks valmistudes.

Keskmiste distant sidega seotud psüühilised nõudmised

Keskmistel distant sidel võistlejal tuleb endas ühendada sprinteri ja pikamaasuusa-tajale vajalikud psüühilised omadused. Võrreldes pikamaasuusatajatega peab ta olema võime-line suhteliselt kiiresti oma sõidustrateegiat muutma.

Keskmisi distant se sõites tuleb keskenduda nii oma organismist kui ka väljastpoolt tulevatele ärritajatele. Mida kiiremini ja vähema vaevaga suusataja suudab oma tähelepanu ühel objektilt teisele suunama, seda parem.

Keskmistel distant sidel võistleja peab suutma kiiresti oma sõidustra-teegiat muuta.

Samuti kui pikamaasuusataja, peab ka keskmistel distant sidel võistleja oma psüühikat võimalikult hästi valitsema. Suusataja peab valdama spetsiaalseid meeletehnikaid, nagu sisekõne ja oma mõtete mõjutamine ning hingamistehnikad, mille abil ta saab reguleerida oma psüühilist seisundit ja esinemist võistlustel.

Pikkade distant sidega seotud psüühilised nõudmised

Pikad distant sid erinevad lühemaist selle poolest, et need annavad võimaluse nõrka algust parandada. Kui sportlane ongi poole distant si järel liidritest maha jäänud, pole lõpptulemus sellega veel otsustatud. Sportlane, kellel on hea võistlusplaan ning kes on teadlik

oma jõuvarudest, püüab parima tulemuse saavutamiseks ajagraafikust kinni pidada. Sellisel juhul pole pikkadel distantidel kaasvõistlejate esinemisel enam nii suurt mõju kui sprindidistantidel. Kannatlikkus, visadus ning sihikindlus on hea pikamaasõitja tüüpilised omadused. Neid kõiki saab suusataja arendada süsteemse eesmärgipüstitusprogrammi abil.

Pikamaasuusataja peab võistluse ajal suutma väsimusest üle saada ning sõltuvalt olukorrast ka oma aktiivsuse taset reguleerima. See nõuab suusatajalt oma psüühika suurepärase valitsemist. Kui väsimus hakkab vaevama, peab suusataja oma tähelepanu keskpunkti suunama sisemistelt objektidelt (valuaistingud, halb enesetunne) välistele (ümbrus, raja profiil). See annab võimaluse ka muude psühhoregulatsioonimeetodite kasutamiseks. Neid meetodeid võib suusataja rakendada negatiivsete mõtete ning emotsionaalsete seisundite pööramiseks positiivsesse suunda. Eespoolmainitud psüühiliste omaduste arendamine nõuab suusatajalt motiveeritust, pühendumist ning valmidust selle nimel visalt töötada.

Heade pikamaasuusatajate tüüpilised omadused on kannatlikkus, visadus ja sihikindlus.



3. SUUSATAJA PSÜÜHILISTE OMADUSTE ANALÜÜS

Tippspordis nõutavate psüühiliste omaduste analüüs aitab kindlaks määrata sportlase individuaalseid arengueesmäärke.

Igale spordialale iseloomulike psüühiliste omaduste olemasolu saab hinnata, vaadeldes sportlast erinevates olukordades, temaga vesteldes või spetsiaalseid psühholoogiliste teste kasutades.

Tippspordis nõutavate psüühiliste omaduste analüüs võib olla abiks talentide otsimisel, kuid eelkõige on sellest kasu sportlase individuaalsete arengueesmärkide kindlaksmääramisel. Kõikidel spordialadel on vajalikeks omadusteks eneseusk, visadus, vastutustunne, järelleandmatus, stressi- ja pettumustetaluvus, loovus, keskendumis-, lõdvestumis- ja rahunemisvõime, julgus ning eneseületamisvõime rasketes oludes.

Nende kõikidele spordialadele ühiste psüühiliste omaduste olemasolu saab hinnata, vaadeldes sportlast erinevates olukordades, temaga vesteldes või spetsiaalseid psühholoogilisi teste kasutades. Soomes tohivad (ning oskavad) kliinilise psühholoogia teste kasutada vaid litsentseeritud psühholoogid. Olemas on ka spetsiaalselt sportlastele kohandatud psüühilisi võimeid ja omadusi hindavaid teste, mida võivad kasutada ka treenerid ning sportlased. Treeneril või sportlasel on näiteks võistluslal nõutavaid psüühilisi omadusi võimalik hinnata järgmisel lihtsal skaalal:

1 = allpool arvestust

2 = nõrk

3 = keskmine

4 = hea

5 = suurepärase

Olukorras, kus sportlasest tuleb kiiresti mingi usaldusväärne ülevaade saada, võivad psühholoogilised testid pakkuda märkimisväärset abi, kuigi ka sportlase tegevuse jälgimine erinevais spordiga seotud situatsioonides ning temaga vestlemine suudavad anda temast sama usaldusväärse pildi.

Spordis on testimise eesmärgiks sportlase psüühiliste omaduste ja nende arengu kindlakstegemine ning nende võrdlemine spordialal edukaks tegutsemiseks esitatavate

nõuetega. Siiski näitavad uuringud vaieldamatult, et mingit ideaalsportlasele omast isiksusetüüpi pole olemas, vaid ühel ja samal spordialal võivad edu saavutada vägagi erinevad isiksused.

Isiksus areneb keskkonna ning elukogemuste vastastikus toimes. Seetõttu pole noorsportlase isiksuseprofiili põhjal võimalik ennustada tema tulevase edusamme. Täiskasvanuna saavutatud edu aitab kõige paremini seletada mitmekülgne sportlik tegevus lapseas, aasta esimesse kvartalis langev sünnikuupäev, elukoht väiksemas asulas ning pikaajaline soe suhe treeneriga. Edukad sportlased õpivad kompenseerima neid isiksuslikke tunnuseid, mida tavaliselt peetakse nõrkusteks. Juuniorieas on isiksusetestide põhjal kõlbmatuks tunnistatud mitmeid hiljem ülemaailmselt tuntuks saanud sportlasi. Psühholoogid on väitnud, et “niivõrd hõlbiva isiksusestruktuuriga sportlane ei jõua mitte kunagi tippu”. Siinjuures on psühholoogilise testimise spetsialistid komistanud aga teoreetiliselt eksliku oletuse otsa, mille kohaselt eksisteerib mingi kindel ideaalsportlasele omane isiksuseprofiil.

Laialt levinud on ka see ekslikuks osutunud arusaam, et edu saavutamiseks peaks sportlase isiksus võimalikult vähe normi piiridest kõrvale kalduma. Varasematel aegadel soovitati testida sportlaste isiksust selleks, et avastada võimalikke hälbeid “ideaalprofiilist”. Uurimismeetodeina kasutati koguni kliinilise psühholoogia teste, mis ei olnud üldse kavandatud sportlase isiksuse psüühilise struktuuri uurimiseks. On teada, et mõnel juhul võib isegi eneseusu nõrkus või mingi puudujäägi kogemine toimida seesmise motivaatorina ning anda sportlasele jõudu järjest kõrgemate eesmärkide nimel ponnistamiseks. Sporti võib teha ka selleks, et kompenseerida psüühikas esinevaid nõrku kohti.

Seega ei ole mõttekas hakata testimise abil “teri aganatest eraldama”, vaid tuleks leida, millised on iga konkreetse sportlase arenguks vajalikud tingimused. Testimine ei tohi muutuda eesmärgiks omaette, vaid seda tuleb vaadelda kui ühte meetodit sportlase kohta andmete kogumisel.

Testimise eeliseks on asjaolu, et test paljastab sageli omadusi, mida sportlane või tema treener ei ole märganud. Testimisel on ka see hea külg, et see annab hea võimaluse läheneamiseks teoreetiliselt vaieldavatele probleemidele, nagu võistluspinge, keskendumine või suhtumine õnnestumistesse/ebaõnnestumistesse.

Teisest küljest pole laiemalt levinud psühholoogilisi teste kavandatud üldse mitte selleks, et mõõta spordi seisukohast olulisi tunnuseid. Seetõttu peaksid testid olema spordile kohandatud ning vastama teatavatele teaduslikele nõuetele, et nende tulemusi saaks usaldada. Et ootused testitulemustele oleksid realistlikud ning mõlemad osapooled teaksid täpselt, millise kohustuse on psühholoogist asjatundja endale võtnud, tuleks enne spordipsühholoogilist testimist võimalikult konkreetselt kokku leppida, mis on sellise uuringu eesmärk. Parima tulemuse annab treeneri kogemuste kõrvutamine testimisel saadud tulemustega. Üheks oluliseks psühholoogilise testimise osaks on tagasiside. Tagasiside peab toetama sportlase isiksuse kasvu ning arengut, mis tähendab, et see peab olema sõnastatud konstruktiivselt ning pakkuma konkreetseid juhtnööre treeningute korraldamiseks.

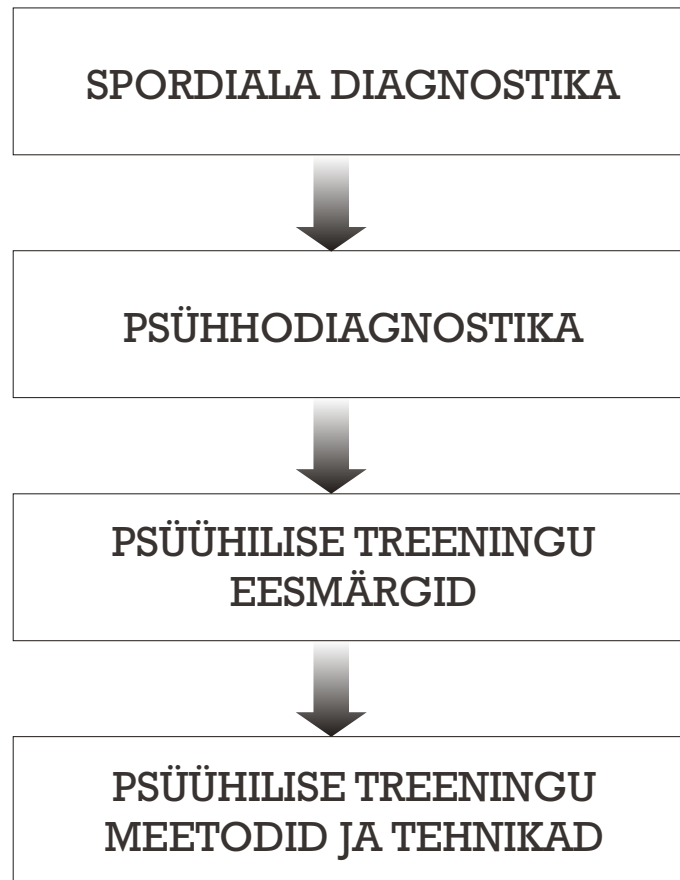
Eksisteerib terve hulk psüühilisi omadusi, mida harrastajailt nõuavad kõik spordialad ning mida harjutamisega saab arendada. Nendeks on motiveeritus, keskendumine- ja lõdvestumismõime, tähelepanuvõime, stressitaluvus, võime sisse elada kujutluspiltidesse ning võime erksust reguleerida.

Isiksus areneb keskkonna ning elukogemuste vastastikus toimes.

Ei ole mõttekas hakata testimise abil “teri aganatest eraldama”, vaid tuleks leida, millised on iga konkreetse sportlase arenguks vajalikud tingimused.

Eksisteerib terve hulk psüühilisi omadusi, mida harrastajailt nõuavad kõik spordialad ning mida harjutamisega saab arendada.

Testimise rolli psüühilises treeningus võib kirjeldada järgneva skeemi abil.



Järgnevalt tutvustame kahte treenerite ja sportlaste jaoks mõeldud ning spordile kohandatud testi, mis mõõdavad sportlase psüühilisi omadusi ning oskusi. Need on mõeldud abivahendiks, mis peab treenerile andma üldpildi testitavast sportlasest. Detailsema psühholoogilise profiili koostamiseks tuleb ühendust võtta kutselise psühholoogiga. Käesolevas raamatus tutvustatakse ka keskendumisvõimet ning optimaalset erksusseisundit mõõtvat testi.

Test põhineb indiviidi autonoomse närvisüsteemi individuaalsetel erinevustel, mis ilmnevad sellistes iseloomuomadustes nagu aktiivsus, reageerimine stiimulitele, emotsionaalsus, tundlikkus ja sotsiaalsus. Temperamendiomadusi kirjeldatakse kolme mõõtme abil. Erutusprotsesside tugevuse (“võistlusvalmidus”) all mõeldakse valmidust tegevuseks, mis nõuab närvisüsteemi tugevat aktiivsust. Pidurdusprotsesside tugevuse (“rahulikkus”) all mõeldakse valmidust kiiresti rahuneda. Närviprotsesside liikuvus (“impulsiivsus”) tähendab võimet muuta närvisüsteemi aktiivsust üleminekul ühelt tegevuselt teisele või kohaneda muutuvate oludega.

1. Mulle meeldivad tähtsad, kõrgetasemelised ning vastutusrikkad võistlused.
2. Muutun kärsituks, kui pean võistlustel ootama, millal järg minu kätte jõuab.
3. Kui kaaslased või treener minu kallal aasivad, vastan neile samaga.
4. Kui saan uue treeneri või treeningukaaslase, usaldan talle peagi ka oma eraelu puudutavaid asju.
5. Haigestumise või puhkuse järel suudan alustada treeninguid, justkui vahepeal polekski treeningutes vaheaga olnud.
6. Kui tahan, siis võin mis tahes kellaajal magama jääda.
7. Mulle on iseloomulik, et võin kas või kohe pärast väsitavat võistlust või treeningut magama jääda.
8. Võistlustel või treeningutel suudan hõlpsasti teadvusest kõrvale tõrjuda kõik häirivad mõtted.
9. Ma naudin võistlusi, mis tõmbavad endale avalikkuse suure tähelepanu.
10. Kui tahan, saavutan tipptulemuse mis tahes oludes. Lumesadu, pakane, ootamine, väline surve ja muud segavad tegurid ei avalda mulle mingit mõju.
11. Võistlused ei mõjuta minu und, toitumisharjumusi ega muid toiminguid.
12. Mulle on iseloomulik, et suudan võistlustel endast rohkem välja pigistada kui treeninguil.
13. Kaotused ja ebaõnnestumised kannustavad mind endisest innukamalt võitlema ja harjutama.
14. Võistlustel ei tee ma kunagi riskantseid otsuseid.
15. Mulle meeldivad sellised treeningud, kus harjutatakse väsimuse piirimal.
16. Kuigi mu tuju võib olla vilets, suudan teiste entusiasmiga kiiresti kaasa minna.
17. Konfliktisituatsioonis võtab mul probleemi eri külgede üle arutlemine palju aega.
18. Suudan oma treeninguplaani kergesti muuta isegi siis, kui treening on pooleli.
19. Treenin alati täie jõuga ning ennast säästmata.

20. Äraproovitud treeningusüsteeme ei vaheta ma meeleldi, kuigi uute hulgas võiks olla mõned mulle täiesti sobivad.
21. Harjumatud olud treeninglaagris või võistlusreisidel teevad mind rahutuks.
22. Suudan ka pikalevenivad treeningud rahulikult lõpuni teha.
23. Tunnen mõnu igasugustest muudatustest. Näiteks treeneri vahetus, muutused treeninguaegades ja -süsteemides ning pidevalt vahelduvad treeningupaigad mõjuvad mulle vaid virgutavalt.
24. Võistluse järel lähen väga närviliseks, kui ma ei saa kohe tulemusi teada.
25. Mulle ei valmista mingit vaeva juba kohe treeningu alguses täie jõu ja tempoga harjutada.
26. Võistluste ajal olen rahulik ning kannatlik.
27. Viletsad treeningu- ja võistlustingimused ei tee mind vihaseks ega vii masendusse.
28. Küllastun kergesti ühekülgsedest treeningutest, nagu ühesuguse tempoga metsajooks, pikad seeriaharjutused või samade liigutuste korduv sooritamine.
29. Vaidlen meeleldi teistele vastu, kui olen eriarvamusel.
30. Võistlus minust tugevamate konkurentidega innustab mind paremaid tulemusi saavutama.

Tõlgendusjuhised

Igale vastusele antakse teatud kindel arv punkte.

Küsimused: 1, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 15, 16, 18, 19, 22, 23, 25, 26, 27, 28, 29, 30

Pole üldse samal arvamusel	= 1	Olen mingil määral samal arvamusel	= 2
Olen peaaegu samal arvamusel	= 3	Olen täiesti samal arvamusel	= 4

ja küsimused: 2, 3, 14, 17, 20, 21 ja 24

Pole üldse samal arvamusel	= 4	Olen mingil määral samal arvamusel	= 3
Olen peaaegu samal arvamusel	= 2	Olen täiesti samal arvamusel	= 1

Sel kombel saadud punktide põhjal arvutatakse temperamendiomadusi kirjeldavad summaarsed tulemused järgnevalt:

ET (erutusprotsesside tugevus) = 1 + 9 + 12 + 13 + 14 + 15 + 19 + 25 + 29 + 30

PT (pidurdusprotsesside tugevus) = 2 + 3 + 6 + 7 + 8 + 11 + 22 + 24 + 26 + 27

NL (närvirotsesside liikuvus) = 4 + 5 + 10 + 16 + 17 + 18 + 21 + 23 + 28

Sportlase temperamenditesti formular

NIMI

Märgista sulle sobivaim alternatiiv ristiga

Küsimuse nr	Pole üldse samal arvamusel	Olen mingil määral samal arvamusel	Olen suurel määral samal arvamusel	Olen täiesti samal arvamusel
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				
6.				
7.				
8.				
9.				
10.				
11.				
12.				
13.				
14.				
15.				
16.				
17.				
18.				
19.				
20.				
21.				
22.				
23.				
24.				
25.				
26.				
27.				
28.				
29.				
30.				

SPORTLASE TEMPERAMENDITEST

Sportlase temperamenditesti tõlgendusjuhised

Erutusprotsesside tugevus ("võitlustahe")

Erutusprotsesside tugevuse (ET) all mõeldakse indiviidi peamiselt pärilikest teguritest sõltuvat valmidust tegevusteks, mis nõuavad närvisüsteemilt jõulist reageerimist, nagu näiteks vastutusrikkateks võistlusteks, tugevateks treeninguteks ning testideks, esinemisteks, vaidlusteks jne.

Varases eas väljendub ET valjuhäälese nutuna, mis haarab lapse endaga täiesti kaasa. Hiljem võib see ilmnedagi tugeva jonnimisena.

TUGEVATE ERUTUSPROTSESSIDEGA SPORTLANE

Talle meeldivad intensiivsed tempoharjutused. Hakkab tavaliselt harjutusi kohe täie jõuga sooritama. Enamasti ei anna ta treeningutel endale armu, väike lihasvalu talle muret ei tee. Teisalt aga võib tal olla eelsoodumus vigastusteks ning ületreenimiseks. Väsitavatest treeningutest taastumiseks piisab talle tavaliselt lühikesest puhkusest. Üldjuhul meeldib sellisele inimesele teiste ees esineda, ülemuseks olla ning korraldusi jagada. Ta julgeb avaldada oma arvamust ja vastu vaielda, mõnikord isegi valju häälega.

Tugevate erutusprotsessidega sportlane võistleb meeleldi. Mida tähtsam ja vastutusrikkam võistlus, seda meelsamini ta selles osaleb. Rasked võistlusolud mõjuvad talle väljakutsena. Võistlustel ja treeninguil riskerib hea meelega. Enamasti ei mõju ebaõnnestumised talle rusuvalt, vaid ergutavad ning innustavad veelgi tugevamalt pingutama. Mida tugevam konkurents, seda tugevam võitlustahe. Võistlustel saavutab ta enamasti paremaid tulemusi kui treeningul. Eneseusk ja kindlustunne, nagu ka võitlusvalmidus, on temale tüüpilised omadused. Pärast raskeid treeninguid jääb ta tavaliselt kergesti magama. Töösse suhtumise järgi võiks teda nimetada töönarkomaaniks või robotiks. On algatusvõimeline ja julge.

Kokkuvõte ja järeldused

Raskeid treeninguid võib sellisele sportlasele julgelt soovitada. Ometigi tuleb tal hoiduda vigastustest ning ületreenimisest. Treeningurühma liidritena on nad samuti omal kohal. Et edu pähe ei tõuseks, tuleks tal mõnikord ka ränki kaotusi üle elada. Treeninguisse tuleks põimida riskerimist nõudvaid ülesandeid.

Ületreenimise ärahoidmiseks või sellest ülesaamiseks vajab tugevate erutusprotsessidega sportlane taastavaid lõdvestusharjutusi. Kui ta harjutab vahetpidamata ning intensiivselt, tuleks eriti suurt rõhku panna taastumisharjutustele.

Võistlusalaga seotud soovitusi

ET-st on kasu sellistel kiiruslikku jõudu nõudvatel aladel nagu sprindis. Samuti on ET eeliseks aladel ja olukordades, kus lühikese aja jooksul tuleb kõik mängu panna. Probleemiks võib olla, et niisuguste omadustega suusatajad alustavad sõitu liiga kiiresti või riskerivad mitmeid spurte tehesis. Seda juhtub eriti siis, kui pidurdusprotsessid on nõrgad.

Erutusprotsesside tugevus võib segada esinemist aladel, kus otsustavat hetke tuleb oodata, nagu pikamaajooks, orienteerumine, maantee sõit. Siingi kipub seda juhtuma sportlase pidurdusprotsesside nõrkuse korral.

Taktikat nõudvatel aladel sobib tugevate erutusprotsessidega sportlastele kiire algtempo.

Distsantsi lõpul võitlevad nad niikuinii. Samuti sobib neile üks ühe vastu võistlemine ning teistest lahtirebimine.

Mentaalse treeningu puhul tuleks neil rõhku panna erutusprotsesside aktiveerimise õigele ajastamisele.

NÕRKADE ERUTUSPROTSESSIDEGA SPORTLANE

Talle ei meeldi tempoharjutused ja ta püüab neid vältida. Tal on raske end treeninguteks häälestada ning hoogu sisse saada. Kaebab sageli mitmesuguste valude üle. Kasutab neid ka põhjenduseks, miks tal pole vaja harjutada. Tavaliselt ei võta ta endale vastutust teiste eest ning väldib esinemisvõimalusi. Ta on meelsasti vait ning avab oma suu vaid siis, kui talt seda nõutakse.

Kergetest võistlustest võtab ta meeleldi osa. Kui aga eelolevatel võistlustel tuleb kohtuda tugevate vastastega või kui võistlus tundub talle liiga tähtsana, keeldub ta kohe ning mõtleb selleks välja igasuguseid ettekäändeid.

Treenib kindla peale. Ei riskeeri meeleldi. Ebaõnnestumised võivad halvata ta aktiivsuse. Tugeva treeningu järel võib tal olla raskusi uinumise.

Kokkuvõte ja järeldused

Tugevate treeningute ajal vajavad selliste omadustega sportlased nii tagantsundimist kui ka innustamist. Ületreenimise ohtu esineb harva. Ka võistlemaminekuks tuleb neid innustada.

Vastaste valikul tuleb silmas pidada, et nende tugevus tõuseks järk-järgult. Riskiga seotud harjutusi tuleks hoolikalt doseerida. Pärast treeninguid ning võistlusi vajab see võistleja spetsiaalseid taastumisprotseduure, ka selleks, et kindlustada uinumine. Lõdvestusharjutustest on talle üldiselt kasu.

Võistlusalaga seotud soovitusi

Kõige paremini sobivad alad, mis võimaldavad teha ühtlasi ja pikaajalisi, kuid mitte maksimaalseid pingutusi. Ühtlase tempo valik on talle ka taktika seisukohalt kõige sobivam alternatiiv.

Spetsiaalseid aktiveerimisprotseduure kasutades võivad need sportlased edu saavutada ka muudel aladel. Neid protseduure võib treenida ka kujutlusharjutuste abil. Selliste aktiveerimisvõtete hulka kuulub näiteks väga intensiivne soojendus, *rock*muusika kuulamine või siis võitluslaadsete harjutuste sooritamine. Vajaliku aktivatsiooni taseme saavutamiseks võib kujutlusharjutuste abil võistlussituatsiooni mitu korda järjest läbi võtta. Mõned treenerid aktiveerivad oma hoolealuseid spetsiaalsete võitlusindude tugevdavate võtetega.

Pidurdusprotsesside tugevus (“närvide taastumisvõime”)

Pidurdusprotsesside tugevuse (PT) all mõeldakse indiviidi peamiselt pärilikkusega seotud võimet säilitada meelerahu. See peegeldub tavaliselt niisugustes omadustes nagu kannatlikkus, rahulikkus, sitkus, “tugev närv” jne. Väikesel lapsel ilmneb PT rahuliku iseloomuna. Sel juhul öeldakse sageli, et tegemist on “hea lapsega”.

TUGEVATE PIDURDUSPROTSESSIDEGA SPORTLANE

Võistluste ajal säilitab ta hõlpsasti normaalse päevarütmi. Eelolevatele treeningutele ning võistlustele keskendub kiiresti ning ilma mingi vaevata. Treeningutel ja võistlustel suudab ta rahulikult oma järjekorda oodata. Harjutusi sooritab siis, kui tema järjekord on kätte jõudnud, ning teeb need alati lõpuni. Tal ei ole mingit paanilist kiirust võistluspäigalt lahkumisega. Võistlustulemusi ootab ta rahulikult. Üldiselt ei valmista ootamine talle raskusi.

Otsuste tegemisel on ta rahulik ja järelemõttlik. Sageli peetakse teda kõhklejaks. Konflikte lahendab rahulikult. Ei vasta ropendajale samaga, kaaslaste märkusi ei kommenteeri. Tundub, et ta võiks oma pingeid isegi vabamalt ja vahetumalt välja elada. Enne tugevaid treeninguid või võistlusi ilmneb tal sageli apaatia ning tuju langus. Tal on soodumus olla enne võistlusi isegi liiga lõtv. Enda kohta käivaid olulisi otsuseid ootab rahulikult. Treeneri soovitusel rahuneb kiiresti.

Ta suudab hõlpsasti hoiduda impulsiivsetest tegudest, näiteks sobimatute märkuste tegemisest, vastuvaidlemisest, kaklustest ja isegi valestardist. Ka rõõmu väljendab ta vaoshoitult. Kokkuvõttes iseloomustabki teda vaoshoitud käitumine. Kohtunike ja korraldajate ebaõiglane tegevus tema käitumist ei mõjuta.

Kui teda palutakse, suudab ta vestluse ajal vait jääda. Tundmuste ja mõtete valitsemine õnnestub tal tavaliselt ilma mingi kujutlustreeninguta.

Kokkuvõte ja järeldused

Sellise sportlase rahu ja kannatlikkust on võimalik teiste heaks ära kasutada. Ootamine ei tundu talle tüli tegevat. Tuleb vaid hoolt kanda, et vaoshoitus ei mõjutaks tema treeningu- ega võistlustulemusi.

Otsuste tegemiseks tuleb sportlasele aega anda. Taktikalised alternatiivid on vaja talle nii selgeks teha, et nende üle ei tuleks võistluste ajal enam aru pidada. Ülemäärase apaatia vältimiseks võistluste ajal tuleb kasutada aktiivseid keskendumismeetodeid: aktiveerivat kujutlusharjutust, intensiivsemat soojendust, *rock*muusikat, vestlust. Enamasti läheb tal vaja ka treeneri aktiivset toetust.

Võistluste järel tuleb teda julgustada sellega seotud probleeme arutama. Ise jätab ta need meelsasti enda teada. Selline sportlane ei vaja tavalisi lõdvestusharjutusi, küll võivad talle vajalikuks osutuda aga aktiveerivad kujutlusharjutused.

Spordialaga seotud soovitusi

Tugevate pidurdusprotsessidega sportlasel on osavust nõudvatel aladel kasu meelerahust ja keskendumisvõimest. Enesestmõistetavalt on tugevatest pidurdusprotsessidest kasu ka sellistel aladel, kus esinemine ja selle ootamine võtavad aega ning kus esinemist võivad segada mitmed häirivad asjaolud.

NÕRKADE PIDURDUSPROTSESSIDEGA SPORTLANE

Võistlustel on tal raskusi tavalisest päevarütmist kinnipidamisega. Võistluse ajal on tal probleeme ka keskendumisega. Oodates on ta rahutu ning kärsitu. Jätab kavandatu sageli pooleli. Üldiselt on tal raskusi ootamise ning ettevõetu lõpuleviimisega.

Otsuseid teeb ta impulsiivselt ning paneb oma lootused kõige käepärasematele ning kergematele alternatiividele. Konflikte korral läheb kergesti närvi. Ka enne võistlusi on ta sageli rahutu ning kärsitu.

Oma esinemisjärjekorda ei suuda ta ära oodata. Treeneri sõnadele jäävad ta kõrvad sageli kurdiks. Ta saab keskmisest enam märkusi sobimatu käitumise, kakkuse ja suupruukimise pärast. Ka tavalises vestluses kipub ta teistele vahele segama.

Kokkuvõte ja järeldused

Sellise sportlase rahustamiseks ja arukaks suunamiseks läheb vaja mitmeid pedagoogilisi meetmeid, ranget korda, selget kiituste ja karistuste süsteemi, tagasiside ladusat korraldust, rahuliku õhkkonna loomist ning kõigi võimalike pingekollete vähendamist. Mõnikord on selleks vaja kas treeningurühma vahetada või selle suurust vähendada. Sellise sportlasega peab treener olema rõhutatult rahulik ja asjalik. Tavaliselt ei taha ega suudagi ta mentaalse treeninguga pidevalt tegelda, kuigi see oleks talle kasulik. Tema käitumist saab tavaliselt reguleerida väljastpoolt – nõudlike ja rangete suhete kehtestamisega treeneri ning õpilase vahel.

Samuti tuleb vältida olukordi, kus selline sportlane peab liiga kaua ootama ning oma närvisüsteemi koormama.

Päevarütmi detailse kavandamise ning spetsiaalsete meetmetega (tegevuskavade koostamisega) võib vähendada treeningute ning võistlustega seotud üldisemat ärevust. Impulsiivset aktiivsust eeldavaid tegevusi tuleks vältida.

Spordialaga seotud soovitusel

Osavust nõudvatel aladel tuleb ette raskusi uute oskuste omandamisel. Otsest kasu pidurdusprotsesside nõrkusest ei ole.

Närviprotsesside liikuvus (“võime muutustega kohaneda”)

Närviprotsesside liikuvuse (NL) all mõeldakse indiviidi peamiselt pärilikku võimet muuta närviprotsesside aktiivsust üleminekul ühelt tegevuselt teisele (näiteks üleminekul stardiasendist jook-sule, ühelt liigutuselt või vestlusteemalt teisele).

Lapseas ilmneb NL elava ning vilka loomusena. Selline laps suudab lühikese aja jooksul edukalt toime tulla mitme eri asjaga.

SUURNÄRVIPROTSESSIDE LIIKUVUS

Tegus sportlane, kes saab uute sõprade ja treeneritega kergesti tuttavaks. Suudab isegi pärast pikemat vaheaega kiiresti treeningutesse sisse elada. Samuti suudab kergesti jätkata pikaks ajaks pooleli jäänud tööd. Kohaneb uute oludega. Õpib meelsasti uusi liigutusi ja tehnikaid. Muutused meeldivad talle.

Korraldustele reageerib ta kiiresti. Tihti on temasugused sportlased “lahtiste kätega”. Reisi-mine ja kodust lahkumine ei valmista talle raskusi. Hommikul tõuseb ta üles kiiresti ja ilma mingi vaevata. Treeningutel valitsev kord meeldib.

Ta läheb sujuvalt üle ühelt tegevuselt teisele. Monotoonsetest treeninguülesannetest tüdineb kiiresti. Harjutused peavad olema tempokad. Tema tuju muutub treeningute ja võistluste ajal kergesti. Ka meeskonnaliikmed mõjutavad ta meeleolu. Kurbuselt rõõmule ülemine ei valmista talle raskusi.

Talle meeldivad tsüklite kaupa sooritatavad harjutused ning ta on võimeline sooritama mitmeid toiminguid samaaegselt. Tööga võib ta alustada ilma, et oleks selleks mingeid erilisi ettevalmistusi teinud.

Kokkuvõte ja järeldused

Selline sportlane võib uue treeneri käe all uue hooga alustada. Ka treeningutes tekkinud vaheaegade järel on ta võimeline otsekohe asja juurde asuma. Treeningud peavad sisaldama mitmekülgseid ja vahelduvaid harjutusi. Treeninguolusid tuleks sageli vaheldada. Harjutuste sooritamisel tuleb hoida tugevat tempot.

Kiiruse- ja reaktsiooniharjutustega saab ta üldiselt hästi hakkama, nii nagu ka kiiruslikku jõudu nõudvate harjutustega. Hommikuse treeninguga võib alustada päris vara. Lühikesest soojendusest talle piisab.

Mentaalse treeningu abil peaks ta parandama oma võimet vastu panna meeleolu muutustele võistluste ajal ning võimet õigesti ajastada kiirust ja osavust nõudvaid liigutusi ning tegevusi.

Spordialaga seotud soovitus

Eriti hästi saab ta hakkama kiirust, reaktsioonivõimet ja kiiruslikku jõudu nõudvate alade ning olukordadega. Samuti sobivad talle alad, kus tuleb spurtida ja teisi enda järel maha raputada.

VÄIKE NÄRVIPROTSSESSIDE LIIKUVUS

Sellise sportlase kohanemisvõime uute olude, treeningumetodite, treeningukaaslaste, treenerite ja harjutustega on nõrk. Treeningutes sooritaks ta meelsamini ühtesid ja samu harjutusi. Muutused talle ei meeldi. Treeningute alustamine on tema jaoks raske, eriti kui vahepeal on olnud pikem paus. Reageerib aeglaselt, käelises tegevuses võib olla kohmakas.

Hommikul on hoo sissesaamisega raskusi. Ettevalmistus tegevuseks võtab kaua aega ning ta sooritab hea meelega samu harjutusi rahulikus tempos. Meeleolu ei vaheldu eriti kiirelt. Nii ägestunud olek kui ka meelerahu säilivad pikemat aega. Tema tegeleb korraga vaid üheainsa asjaga.

Kokkuvõte ja soovitus

Nende omadustega sportlasele tuleb muutustega kohanemiseks anda piisavalt palju aega. Liigseid muutusi harjutustes ning treeningusüsteemides tuleks vältida. Ta vajab pikka soojendust ja palju proovikatseid.

Tempo peab olema rahulik. Hommikuseks ärkamiseks ja soojenduse tegemiseks tuleb jätta piisavalt aega. Eneseregulatsiooniharjutuste abil tuleks tal säilitada ja tugevdada võistlusteks vajalikku optimaalset seisundit.

Spordialaga seotud soovitus

Pikaajalisi kordusi nõudvad ning vastupidavuslikku jõudu ja vastupidavust eeldavad tegevused õnnestuvad tal kõige paremini.

Test annab võimaluse analüüsida sportlasele omaseid reageerimisviise mitmesugustele spordis ette tulevatele olukordadele. Need psüühilised oskused on osutunud kõige ilmekamateks tipp- ja madalama taseme sportlasi eristavateks teguriteks. Testi abil mõõdetavateks tunnusteks on: ebaõnnestumisele reageerimine (“Kui tunnen, et olen liiga suure pinge all, siis suudan end kiiresti lõdvaks lasta ja rahuneda.”), Pingetaluvus (“Mida pingelisem on võistlus, seda rohkem ma seda naudin.”), eesmärkide püstitamine (“Püstitan endale igaks päevaks ja nädalaks üsna konkreetseid eesmärgi, millest ma oma tegemistes kinni pean.”), positiivne mõtlemine (“Tavaliselt ma ei kujuta ette, mis juhtuks siis, kui mul esinemine ebaõnnestuks.”), enesekindlus (“Ebaõnnestumine eesmärgile pürgimisel paneb mind veelgi enam pingutama.”) ja kriitikataluvus (“Kui treener kritiseerib mind või karjub mu peale, siis parandan tehtud vea ilma meelepaha tundmata.”).

Test on koostatud *Athletic Coping Skills Inventory* (Smith et al.) põhjal.

Sportlase psüühiliste oskuste test / Jarmo Liukkonen

Järgnevalt esitatakse väiteid, milles sportlased kirjeldavad oma tegevusi ja mõtteid. Loe iga väide hoolikalt läbi ja hinda, kui tihti sa tunned, et need peavad paika ka sinu puhul. Neile väidetele pole õigeid ega vääradeid vastuseid. Vasta kiiresti, üksikutele küsimustele pikemalt peatumata.

Nimi:

1. Püstitan endale igaks päevaks ja nädalaks üsna konkreetseid eesmärgi, millest ma oma tegemistes kinni pean.

mitte kunagi	mõnikord	sageli	peaaegu alati
---------------------	-----------------	---------------	----------------------

2. Suudan ära kasutada suurema osa oma võimetest ja oskustest.

mitte kunagi	mõnikord	sageli	peaaegu alati
---------------------	-----------------	---------------	----------------------

3. Kui treener (või mõni muu asjatundja) ütleb mulle, kuidas ma peaksin tehtud vea parandama, siis võtan seda südamesse ja lähen tujust ära..

mitte kunagi	mõnikord	sageli	peaaegu alati
---------------------	-----------------	---------------	----------------------

4. Sporti tehes suudan oma tähelepanu koondada olulisele ning mõtted segavatest asjadest eemale tõrjuda.

mitte kunagi	mõnikord	sageli	peaaegu alati
---------------------	-----------------	---------------	----------------------

5. Võistluste ajal säilitan võitlusvaimu ning positiivse hoiaku, sõltumata sellest, kui viletsalt asjad tegelikult lähevad.

mitte kunagi	mõnikord	sageli	peaaegu alati
---------------------	-----------------	---------------	----------------------

6. Mul on soodumus pinge all olles paremini esineda, sest siis mõtlen ma selgemalt.

mitte kunagi	mõnikord	sageli	peaaegu alati
---------------------	-----------------	---------------	----------------------

7. Olen üsna mures selle pärast, mida teised minu tulemustest mõtleavad.

mitte kunagi	mõnikord	sageli	peaaegu alati
---------------------	-----------------	---------------	----------------------

8. Oma eesmärkide saavutamiseks teen ma plaanide koostamisel palju tööd.

mitte kunagi mõnikord sageli peaaegu alati

9. Olen kindel, et suudan võistlustel hästi esineda.

mitte kunagi mõnikord sageli peaaegu alati

10. Kui treener (või muu asjatundja) mind kritiseerib, siis tekitab see minus pigem meelepaha kui tunnet, et mind tahetakse aidata.

mitte kunagi mõnikord sageli peaaegu alati

11. Suudan häirivad mõtted hõlpsasti kõrvale tõrjuda kõigest sellest, mida ma parajasti vaatan või kuulan.

mitte kunagi mõnikord sageli peaaegu alati

12. Muretsedes selle üle, kuidas ma võistlustel esinen, tekitan ma endale ise suuri pingeid.

mitte kunagi mõnikord sageli peaaegu alati

13. Püstitan endale iga treeningu jaoks kindlad eesmärgid.

mitte kunagi mõnikord sageli peaaegu alati

14. Treeningutel ning võistlustel pole vaja mind sundida tugevasti pingutama, sest niikuinii annan seal endast sada protsenti.

mitte kunagi mõnikord sageli peaaegu alati

15. Kui treener (või mõni muu asjatundja) kritiseerib mind või karjub minu peale, siis parandan tehtud vea, ilma et see mulle meelepaha valmistaks.

mitte kunagi mõnikord sageli peaaegu alati

16. Oma spordialal esinevate ootamatute olukordadega suudan ma väga hästi toime tulla.

mitte kunagi mõnikord sageli peaaegu alati

17. Kui asjad lähevad halvemuse poole, siis suudan ma end veenda, et pean rahulikuks jääma.

mitte kunagi mõnikord sageli peaaegu alati

18. Mida pingelisem on võistlus, seda enam ma seda naudin.

mitte kunagi mõnikord sageli peaaegu alati

19. Võistluse ajal muretsen selle pärast, et äkki teen vigu või esinen halvasti.

mitte kunagi mõnikord sageli peaaegu alati

20. Panen oma võistlusplaani juba aegsasti kokku.

mitte kunagi mõnikord sageli peaaegu alati

21. Kui tunnen, et olen liigse pinge all, siis suudan end kiiresti lõdvaks lasta ja maha rahuneda.

mitte kunagi mõnikord sageli peaaegu alati

22. Pingelised olukorrad on mulle teretulnud väljakutseks.

mitte kunagi mõnikord sageli peaaegu alati

23. Mõtlen ja kujutan endale ette, mis juhtub siis, kui mul võistlused ei õnnestu, või siis, kui kõik läheb täkkesse.

mitte kunagi mõnikord sageli peaaegu alati

24. Valitsen oma tundeid, mingi asjad kuidas tahes.

mitte kunagi mõnikord sageli peaaegu alati

25. Suudan oma tähelepanu ning mõtted kergesti koondada konkreetsele objektile või inimesele.

mitte kunagi mõnikord sageli peaaegu alati

26. Kui mul ei õnnestu oma eesmäärke saavutada, siis paneb see mind veelgi rohkem pingutama.

mitte kunagi mõnikord sageli peaaegu alati

27. Täiendan oma oskusi, kuulates hoolega treenerite ja teiste asjatundjate nõuandeid ning juhtnööre.

mitte kunagi mõnikord sageli peaaegu alati

28. Pinge all olles teen ma vähem vigu, sest suudan siis paremini keskenduda.

mitte kunagi mõnikord sageli peaaegu alati

Testi tõlgendamisel antakse iga vastuse eest kindel arv punkte:

vasakult äärmine vastus annab ühe (1) punkti ja
paremalt äärmine vastus neli (4) punkti.

Saadud punktide põhjal arvutatakse tunnuste summaarsed väärtused järgnevalt:

Stressitaluvus = 5 + 17 + 21 + 24

Pingetaluvus = 6 + 18 + 22 + 28

Eesmärkide püstitamine = 1 + 8 + 13 + 20

Keskendumisvõime = 4 + 11 + 16 + 25

Positiivne mõtlemine = 7 + 12 + 19 + 23

Eneseusk = 2 + 9 + 14 + 26

Kriitikataluvus = 3 + 10 + 15 + 27

Psühholoogiline profiil = kõigi tunnuste summa.

Mita suurem summa,
seda "paremad" on testitava
psüühilised oskused!

Tõlgendusjuhised



4. SUUSATAJA MOTIVATSIOON

Oma tegevuse ning vastastikuse mõjutamise stiiliga loob treener psühhokliima, mis toetab või takistab sportlase tervikliku isiksuse ning tipptulemuste saavutamiseks vajalike omaduste arendamist.

Füüsilise võimekuse tunne areneb õiges suunas siis, kui suusataja saab spordiga tegelemisest meeldivaid kogemusi ning positiivset tagasisidet oma organismist ja oskustest.

Sisemise motivatsiooni arenguks on esmatähtis tegevusest saadav rahuldus, oma võimekuse kogemine ning sotsiaalne ühtekuuluvustunne. Oma tegevuse ning vastastikuse mõjutamise stiiliga loob treener psühhokliima, mis toetab või takistab sportlase tervikliku isiksuse kujundamist ning tipptulemuste saavutamiseks vajalike omaduste arendamist.

Terve ja turvaline kasvu- ja arengukeskkond tähendab, et sportlane saab nautida oma tegevust, et tema enesehinnang on püsiv ning treeningu- ja võistlustingimused ei tundu talle ahistavatena.

Füüsilise võimekuse tunne areneb õiges suunas siis, kui suusataja saab spordiga tegelemisest meeldivaid kogemusi ning positiivset tagasisidet oma organismist ja oskustest. Füüsilise minapildi osana on see seotud nii üldise enesehinnangu kui ka sisemise motivatsiooniga. Sportimisest saadav mõnutunne on oluline sisemist motivatsiooni tekitav tegur ning sellel on ka märkimisväärne mõju spordist loobumise ärahoidmisel. Väljalangevus ongi Soomes noorte treeningutes keskne probleem. Spordi seisukohast vaadates läheb hulk andekaid noori lihtsalt kaotsi, noorte seisukohast esineb aga spordis selliseid negatiivseid asju, mis nõrgendavad nende motivatsiooni alaga tegelemiseks.

Organiseeritud sport on oma loomult tulemusele orienteeritud tegevus, kus eesmärgiks on edu saavutamine võistlustel. Sportlased võtavad võistlust kui väljakutset, mis seostub kas võidu või kaotusega. Treeninguprotsess on seotud hindamisega, millega alati kaasneb sotsiaalne pingeline. See paneb sportlase oma pädevuse pärast muret tundma. Sport toimib kui võrdluse vahend, mis aitab inimesel kindlaks määrata, milline on tema positsioon sotsiaalses hierarhias ning mis sunnib teda võistlemist endale eesmärgiks seadma. Kui inimene arvab, et sport esitab talle nõudmisi, mis ületavad tema võimeid, on tulemuseks ängistuse ning eba mugavuse tunne. Organiseeritud spordis on täiskasvanutel noorte suhtes ootusi, mis kasvavad koos võistluste taseme ja tähtsuse tõusuga. Tasakaalu kogetud võimekuse ja spordiga seotud nõudmiste vahel on võimalik saavutada siis, kui sportlane on piisavalt iseseisev, kui sotsiaalne

keskkond ei pane liialt rõhku temalt oodatavatele tulemustele ning kui tema spordialases tegevuses on tähelepanu pööranud võrdlusele iseendaga, mitte aga normatiivsete nõuetega. Meeldivad emotsionaalsed elamused on osutunud üheks oluliseks tulevase tippsportlase karjääri ennustavaks tunnuseks.

Mõned panevad imeks, kust ammutavad tippsportlased innustust, et aastaid palli järel joosta või raskeid suusaradu läbida. Õpetajad on veendunud, et osa nende õpilastest ei taha just tema ainet õppida. Arstid üritavad oma patsiente veenda, et nad loobuksid suitsetamisest, hakkaksid tervislikult toituma ning kehakultuuri harrastama. Tööandjad arutavad, kuidas saaks töötajaid senisest paremini tööle panna. Kõigil neil juhtudel on tegemist motivatsiooniga, kus põhiküsimus seisneb selles, miks inimene teatud kindlal viisil tegutseb.

Võib öelda, et motivatsioonil on inimese käitumisega seoses kaks erinevat ülesannet. Esiteks toimib motivatsioon tegevuse energiaallikana. See paneb meid teatud viisil tegutsema. Motivatsioon toob suusataja kord korra järel rajale ning annab talle jõudu rasketeks treeninguteks. Teiseks annab motivatsioon meie käitumisele suuna. Kui üritame saavutada mingit eesmärki, siis paneb motivatsioon meid selles suunas toimima. Sportlased valivad treenimiseks selliseid harjutusi ja muudes eluvaldkondades selliseid tegevusi, mis aitavad neil oma spordialal edasi areneda.

Kui vaadelda motivatsiooni lähemalt, siis on alati põhiküsimuseks: miks? Miks osaleme mingis tegevuses? Miks harrastame suusatamist? Miks tahame treenida? Miks me mõnikord ei tee nii? Motivatsioon mõjutab tegevuse intensiivsust (tugev pingutus), kestvust (seotus tegevusega), ülesannete valikut (väljakutset esitavad ülesanded) ja tulemuste kvaliteeti. Teiste sõnadega öeldes pingutab tugevalt motiveeritud suusataja teistest enam, pühendub tugevamalt treeningutele, keskendub paremini ja saavutab kvaliteetsemaid tulemusi.

Motivatsioon kujutab endast keerulist protsessi, milles ühinevad inimese isiksus ja sotsiaalne keskkond. See tähendab, et isiksuse ning eriti sotsiaalse keskkonnaga seotud tegurid mõjutavad üheskoos seda, milliseks motivatsioon kujuneb.

Tasakaalu kogitud võimekuse ja spordiga seotud nõudmiste vahel on võimalik saavutada siis, kui sportlane on piisavalt iseseisev, kui sotsiaalne keskkond ei pane liigselt rõhku temalt oodatavatele tulemustele ning kui tema spordialases tegevuses on tähelepanu pööratud võrdlusele iseendaga, mitte aga normatiivsete nõuetega.

Motivatsioon paneb meid tegema seda, mida me teeme.

Motivatsioon mõjutab tegevuse intensiivsust, kestvust, ülesannete valikut ja tulemuste kvaliteeti.

Motivatsioon kujutab endast keerulist protsessi, milles ühinevad inimese isiksus ja sotsiaalne keskkond.

SEOTUS SPORDIGA SISEMISE JA VÄLISE MOTIVATSIOONI ERINEVATEL TASEMETEL



SPORDIGA SEOTUSE TASE

TUGEV

NÕRK

Sisemine ja väline motivatsioon

Sisemiselt motiveeritud suusataja suudab treenida ka siis, kui teda tabab ebaõnn.

Sisemise motivatsiooniga on tegemist siis, kui tegevusest võetakse osa selle enda pärast. Tegevuse motiivideks on sellisel juhul rõõm ja positiivsed tunded, mida tegevus esile kutsub. Kui suusataja on treeninguteks sisemiselt motiveeritud, on tema iseseisva tegutsemisega seotud kogemused ning psüühiline heaolutunne saavutanud tipu. Siis ei tundu talle, et keegi kontrollib tema tegevust. Sisemiselt motiveeritud suusataja jaksab harjutada ka siis, kui teda tabab ebaõnn (nt vigastused). Treeneri jaoks ongi esmatähtis tunda meetodeid, mille abil ta saab oma õpilastes kujundada just sisemist motiveeritust suusatamisele.

Välised motiivid võivad olla küll efektiivsed, kuid pikemas perspektiivis ei ole nad sama mõjusad kui sisemised motiivid.

Väliselt motiveeritud tegevuse all mõeldakse tegevust, millest võetakse osa tasu või sunni mõjul. Siis on tegevus tugeva välise kontrolli all, mis aga ei luba sellest mõnu tunda. Treeneritöös on niisugusteks välisteguriteks karistused ja tasud, mis võivad transformeeruda sportlase käitumise motiivideks. Väliseks motivatsiooniks võib olla ka tasu – au ja kuulsus, prestiiži tõus ning lootus tulevikus rikastuda. Karistusena võib mõjuda lugupidamise kaotamine teiste silmis, treeneri ja vanemate halvakspanu ning negatiivne tagasiside treeningu- ja võistlustulemustest. Lühemas perspektiivis võivad välised motiivid olla efektiivsed, kuid pikemas perspektiivis ei ole nad niivõrd tõhusad kui sisemised.

Sisemine motivatsioon koosneb oma võimekuse, iseseisvuse ning sotsiaalse ühtekuuluvuse tajumisest.

Sisemine motivatsioon koosneb kolmest individuaalsete kogemustega seotud tegurist: oma võimekuse, iseseisvuse ning sotsiaalse ühtekuuluvuse tajumisest. Need tegurid on seotud isiksuseomadustega ning on seetõttu väga isikupärased.

Kogetud võimekuse tase on sportlasel tõenäoliselt kõrge, kui ta enda arvates on oma alal edukas ja suudab mõjutada treeningute tulemusi.

Kogetud võimekuse all mõeldakse sportlase usku oma võimetesse. Kogetud võimekuse tase on sportlasel tõenäoliselt kõrge, kui ta arvab, et ta on oma alal edukas ning suudab mõjutada treeningute tulemusi. Kuna tippsportlased on oma alal saavutanud edu ning sport on nende eneseväärikuse kujundajana eriti oluliseks mõjuriks, siis peavad peaaegu kõik tippsportlased end oma spordialal andekaks. Iseasi on muidugi nende sportlastega, kes pärast pikka treeningupausi või vigastust kavatsevad uuesti sporti tagasi tulla. Pikk vaheaeg võib sellisel juhul langetada nende hinnangut oma pädevusele. Võimekuse kogemine on eriti oluline juunioride klassis võistlevatele sportlastele. Treenerirühmas on alati sportlasi, kes peavad end väga võimekaks. Samas kuulub rühma neid, kes on teistest vähem võimekad. Kui treener tahab säilitada kõikide oma õpilaste huvi treeningute vastu, siis oleks hea, kui ta tunneks meetodeid, mis aitavad tugevdada ka nõrgemate sportlaste võimekustunnet.

Kogetud iseseisvus tähendab tunnet, et sportlane saab ise oma valikuid teha.

Kogetud iseseisvus (autonoomia) omakorda tähendab sportlasele tunnet, et ta saab iseseisvalt valikuid teha, võtta osa oma treeninguisse puutuvate otsustuste tegemisest ning probleemidele lahenduse leidmisest. Tippsportlase motiveerimisel on iseseisvus eriti märkimisväärne tegur. Hea treener kaasab sportlase treeninguplaanide koostamisse ja treeninglaagri kavandamisse, kuna ta mõistab, et ülalt alla suunduv käsuliin nõrgendab pikapeale sportlase motivatsiooni. Ka noorteklassi kuuluvate sportlaste treenimisel on iseseisvusega seostuvad kogemused tähtsad. Juunioride motiveerituse seisukohalt on oluline, et neil kujuneks veendumus, et nad saavad ühiste asjade üle otsustamisest tõepoolest osa võtta.

Sotsiaalne ühtekuuluvustunne tähendab inimese seotust mingi grupiga, kuid eelkõige selle rühmaga, kellega koos ta iga päev harjutab. Sotsiaalse ühtekuuluvuse tunnetamine on üks tähtsamaid motivatsiooniallikaid.

Meil kõigil on meeldivaid mälestusi seltskonnast, kus on olnud mõnus tööd teha, kuna kõik on vedanud ühte köit. Meil on kogemusi ka sellistest rühmadest, milles ei ole välja kujunenud mingit ühtekuuluvustunnet. Neis rühmades pole tegevus kunagi meeldivana tundunud

ning seetõttu on see tavaliselt ka kiiresti soikunud. Suusatamine on individuaalala, kuid sellest hoolimata tegutsetakse siin sageli üheskoos. Just treeninglaagrites ning võistlusreisidel on rahulolu ja treeningute efektiivsuse tagamiseks oluline, et rühmas kujuneks välja ühtekuuluvustunne, et igaüks abistaks ja innustaks oma kaaslasi ning teeks seda ka võistlustel.

Sisemine motivatsioon kujutab endast optimaalset motivatsiooniliiki. Sisemiselt motiveeritud sportlane suudab harjutada isegi siis, kui teda tabab ebaõnnestumine. Võrreldes väliselt motiveeritud sportlasega, keskendub ta treeningutele ja võistlustele suurema hoolega. Sisemiselt orienteeritud sportlane teeb kõvasti tööd, on kiindunud treeninguisse ning eelistab väljakutset pakkuvaid harjutusi ja ülesandeid. Kõik see kokku mõjutab ka tulemuste kvaliteeti. Võistlustel on sisemiselt motiveeritud võistlejad väiksema pingele all, kuna nemad osalevad seal võistluse enese pärast, mitte selleks, et tunnustust ning auhinda saada. Treener suudab mõjutada sportlase motivatsiooni, kui ta paneb rõhku sellele, et sportlane saaks kogeda oma võimekust, iseseisvust ja ühtekuuluvust. Treeningutel vastava õhkkonna loomine võimaldab sportlase motiive nihutada välistest sisemiste poole. Seetõttu ongi oluline, et treener tunneks meetodeid, mille abil on võimalik panna alus sportlase sisemisele motivatsioonile ning toetada selle kujunemist.

Sotsiaalne ühtekuuluvustunne tähendab inimese seotust mingi grupiga, näiteks kogu oma treeningurühmaga.

Treener suudab mõjutada sportlase motivatsiooni, kui ta paneb rõhku sellele, et sportlane saaks kogeda oma võimekust, iseseisvust ja ühtekuuluvust.

Suunatus eesmärkidele

Kõigi tulemustele suunatud tegevuste nagu spordi puhul on lõppude lõpuks peamiseks tegevusmotiiviks oma võimekuse kogemine. Saavutusmotivatsiooni kujundamisel võib kogetud võimekust ning selle hindamise kriteeriume pidada eriti olulisteks teguriteks. Vastavates uurimustes on ilmsiks tulnud mitmeid motivatsiooniga seotud tegureid, millest võib kesksemaiks pidada kahte – suunatust ülesandele ja suunatust iseendale. Need kaks tegurit määravad, kuidas kogetakse edu ning hinnatakse oma võimekust.

Suunatus ülesandele eeldab, et oma arengu ja selle nimel tehtud pingutuste tulemusena hakatakse end võimekaks pidama. Võimekustunnet tekitab ülesandega hakkamasaamine ja isikliku rekordi parandamine.

Ülesandele orienteeritud sportlane on ettevõtlik ning õpihimuline. Ta on huvitunud enda arengust ega kipu oma tulemusi teiste poolt saavutatuga võrdlema. Uute oskuste omandamine, tulemuste parandamine ning sisemistel hinnangukriteeriumidel põhinevad eesmärgid aitavad oluliselt kaasa eduelamuse tekkimisele.

End võimekaks pidav sportlane eelistab ülesandeid, mis teda proovile panevad, ega kaota lootust ka oma teel takistusi ja nurjumisi kohates. Ülesandele orienteeritud sportlane on rahul, kui ta saavutab senisest parema tulemuse, ehkki saavutatud koht on oodatust madalam. Teisalt suhtub ta tehtud vigadesse kui kasulikku kogemusse, mis aitab korrigeerida tulevaste treeningute suunda. Ülesandele orienteeritud treeningumiljões pannakse rõhku uute asjade õppimisele, sportlaste individuaalsele arengule, maksimaalsetele pingutustele, tulemuste kvaliteedile ning pidevale harjutamisele.

Minakeskse orientatsiooniga sportlane kogeb oma võimekust ennast teistega võrreldes. Samamoodi hindab minakeskne sportlane ka oma võistlustulemusi. Tema võimekustunne on seoses tulemuse või selleks vajalike pingutuste sotsiaalse võrdlusega. Sportlane on oma tulemusega rahul siis, kui ta saavutab teistest parema tulemuse või saavutab küll sama tulemuse, aga väiksemate pingutustega kui teised. Teisalt, kui tulemus ongi hea, ei ole ta sellega rahul, kui

Suunatus ülesandele eeldab, et oma arengu ning selleks tehtud pingutuste tulemusena hakatakse end võimekaks pidama.

Minakeskse orientatsiooniga sportlane kogeb oma võimekust ennast teistega võrreldes.

Kui sportlane ja teda ümbritsevad inimesed on orienteeritud ülesandele, aitab see tugevdada tema motivatsiooni ja tunda mõnu spordiga tegelemisest.

Ahistustunne, mida põhjustavad sotsiaalse keskkonna poolt esitatavad hinnangud, nõuded ja ootused, segab korralike tulemuste saavutamist ning hakkab pikapeale ka motivatsiooni nõrgendada.

saavutab teistest nõrgema koha. Teistega võrdlemisel põhinev eesmärgipüstitus lisab tõenäosust, et nii mõnedki neist hakkavad end andetuks pidama. Suunatus iseenda minale koos nõrga pädevustundega suurendab riski, et võistlustulemused ei vasta sportlase tegelikele võimetele. Lisaks kahandab see ka sportlase tahtmist pingutada ning nõrgendab tema huvi eesmärgile jõuda. Kui sportlasele tundub, et ta ei saavuta edu, siis valib ta kas liiga kergeid või liiga raskeid eesmärgi – seda selleks, et olla õnnestumises kindel, või siis selleks, et juba ette oleks olemas põhjendus ebaõnnestumisele. Kui on oodata äparduste kordumist, siis kipub ta kõigele käega lööma.

Kui sportlane ja teda ümbritsevad inimesed on orienteeritud ülesandele, aitab see tugevdada motivatsiooni ja tunda mõnu spordiga tegelemisest. Kui sportlane on väga võimekas, kuid tema sisemine huvi on hakanud langema, segab tugevalt mina-keskne suundumus teda edaspidi edukalt esinemast.

Kõige rohkem on motivatsiooniga probleeme minakeskse orientatsiooniga noortel, kes samas ei pea end eriti võimekaks ning treenivad rühmas, kus pannakse rõhku tulemuste võrdlemisele. Soome esindusvõistkonna liikmed on peaaegu eranditult väga minakesksed, osalt valiku, osalt tulemustele orienteeritud võistlussüsteemi tõttu. Edu seisukohalt on olulisim, kui võrd kindlalt on sportlane orienteeritud ülesandele.

Uurimused on näidanud, et ülesandele orienteeritud eesmärgid seostuvad sisemise motivatsiooniga.

Hinnangute andmist võib pidada üheks tähtsamaks teguriks, mis mõjutab lapse motivatsiooni kujunemist. On kindlaks tehtud, et noored ei tunne tegevusest mõnu, kui nende hinnangulise hoiaku kujundamine on jäetud hooletusse ning kui nende tehtud valikuist ei peeta lugu.

Ahistustunne, mida põhjustavad sotsiaalse keskkonna poolt esitatavad hinnangud, nõuded ja ootused, segab korralike tulemuste saavutamist ning hakkab pikapeale ka motivatsiooni nõrgendada.

Sisemine motivatsioon tuleneb kogetud võimekusest, iseseisvusest (autonoomiast) ja sotsiaalsest ühtekuuluvustundest. Spordis on kogetud võimekusel eriti oluline roll, kuna siin on see tegur juba oma loomult võrdlusele põhinev. Konkurentsi tingimustes pole kerge oma võimekust tunnetada. Eriti raske on see algajal sportlasel, kes ei pea ennast veel küllalt heaks, kuid sellest hoolimata sooviks olla edukas nii võistlustel kui ka kaaslastega koos harjutades. Tavaliselt pole see aga kaugeltki võimalik, sest alati on mõne sportlase võimed nõrgemad kui teistel. Sellises miljöös on oht, et sportlasel kaob huvi valitud ala vastu ning ta loobub sellega tegelemast. Seetõttu vaatleme sisemise motivatsiooni nurgakiviks olevat võimekustunnet veidi lähemalt.

Mina- või ülesandekeskne suundumus seostuvad mõlemad võimekuse kogemisega. Motivatsiooni seisukohalt ongi oluline, kas oma võimekust seletatakse mina- või ülesandekeskselt, kas selle hindamisel lähtutakse oma või teiste poolt saavutatud tulemustest. Inimese suundumus kujutab endast elu jooksul omandatud tajumisviisi, mille kaudu tunnetame meid ümbritsevat maailma.

Ülesandele orienteeritud sportlased kogevad pädevustunnet siis, kui nende oskused paranevad, kui nad tugevasti pingutavad, teevad koostööd teiste sportlastega või õpivad uusi asju. Sellisel juhul ei sõltu võimekuse kogemine teiste sportlaste tulemustest, vaid oma tulemuste areng ja pingutused on piisavad edu ja rahulolu kriteeriumid. See tähendab, et ka vähese

oskustepagasiga sportlased, nagu näiteks algajad, saavad tunda eduelamusi. Ülesandele orienteeritus seostub selliste sportlase üldist heaolu mõjutavate teguritega nagu sisemine motivatsioon, kogetud võimekustunne, spordist saadav rahuldus ning ängistustunde puudumine võistlustel.

Minakeskse orientatsiooniga sportlased tunnevad end võimekana vaid siis, kui nad suudavad teisi võita ehk mingi kindla normiga võrreldes hea tulemuse saavutada. Minakeskse orientatsiooni korral ei garanteeri isegi väga tugev pingutus õnnestumistunde tekkimist, kuna võimekuse kriteeriumid on seotud võistlusega ega ole sportlase kontrolli all. Minakeskne orientatsioon tugevdab motivatsiooni vaid siis, kui sportlane peab end võimekaks. Kui ta selles aga veendunud pole, siis nõrgendab minakeskne orientatsioon tema psüühilist heaolutunnet.

Ülesandele ja oma minale orienteeritus ei ole teineteist välistavad tunnused. Meil kõigil esineb nii ühte kui ka teist. Treeneriametis kohtume sportlastega, kes on tugevasti ülesandele orienteerunud, kuid rühmas on kindlasti ka neid, kes on vaid võistlemisest huvitatud ning tahavad ka treeningute ajal teistega jõudu proovida. Nii rahulolu kui ka spordist saadavate positiivsete elamuste tagamiseks on vaja endale selgeks teha, milline on ülesandele ja oma minale orienteerituse vahekord. Pole mingit muret, kui ülesandele orienteeritus on piisavalt kõrge, sõltumata sellest, kui tugev on sama sportlase minakesksusele orienteeritus.

Sportlase motiveerituses võib aga probleeme tekkida siis, kui suundumus võistlemisele on tugevam suundumusest ülesandele (eriti kui sportlase hinnang oma võimekusele on samal ajal madal). Sellisel juhul võib kaduda motivatsioon spordiga tegelemiseks ning sportlane võib oma harrastusele kriipsu peale tõmmata. Sportlase motivatsiooni seisukohast on parim olukord siis, kui ta on kindlalt orienteeritud nii ülesandele kui ka oma minale. Sellisel juhul ei nõrgenda võistlustel saadud kaotus sportlase veendumust oma võimetes. Kindel suunatus ülesandele kannustaks sportlast veelgi intensiivsemalt harjutama ja uusi asju õppima. Kindel võistlustele orienteeritus aitab tal võistluste ajal jõuda optimaalsesse erksusseisundisse ja on niiviisi toeks võimalikult heade tulemuste saavutamisele.

Ülesandele orienteerituse korral ei sõltu oma võimekuse kogemine teiste sportlaste tulemustest. Piisavad edu ja rahulolu kriteeriumid on enese areng ja selleks tehtud pingutused.

Minakeskne orientatsioon tugevdab motivatsiooni vaid sel juhul, kui sportlane peab end võimekaks.

Sportlase motivatsiooni seisukohalt on parim olukord siis, kui ta on tugevasti orienteeritud nii ülesandele kui ka oma minale.

Kokkuvõte

1. Terve ja turvaline kasvu- ning arengukeskkond tähendab, et sportlane saab oma tegevusest rahulduse, tema enesehinnang on püsiv ning ta ei tunne, et treeningu- ja võistlustingimused on ahistavad.
2. Rahuldustunne on sisemise motivatsiooni kujunemisel tähtis tegur ning sellel on ka oluline roll spordist loobumise (nn *drop-out*) ärahoidmisel.
3. Ülesandele orienteeritud sportlane pöörab suuremat tähelepanu pingutustele, õpingutele ning enesearendamisele kui sellele, millise tulemuse ta teistega võrreldes saavutab. On kindlaks tehtud, et ülesandele orienteeritud sportlase eesmärgid aitavad tugevdada tema sisemist motivatsiooni.
4. Minakeskse orientatsiooniga sportlase hinnang oma võimetele sõltub sellest, kuidas tema tulemused teiste hulgast välja paistavad.
5. On leitud, et ülesandele orienteeritud õhkkond mõjutab positiivselt selliseid olulisi motivatsiooni kujundavaid tegureid, nagu tegevuse meeldivus ning köitvus, positiivne suhtumine oma meeskonda, vähesem pingesolek võistluste ajal, proovilepaneivate ülesannete valik, veendumus nii oma võimekuses kui ka selles, et tugev pingutamine tagab edu.



5. TREENERI KUJUNDATUD MOTIVATSIOONIKLIIMA

“Motivatsioon on nagu toit. Et inimene oleks heas vormis, peab ta seda iga päev saama paraja annuse.”

Motivatsioon tekib isiksusega seotud tegurite (sisemine ja väline motivatsioon, ülesandele ja võistlusele orienteeritus) ning sotsiaalse keskkonna koosmõjul. Isiksusega seotud motivatsioonifaktoreid treener vahetult mõjutada ei suuda, küll aga võib ta kujundada treeningutel valitseva õhkkonna selliseks, et see aitaks kaasa sisemise motivatsiooni tekkimisele. Treeningutel valitseva motivatsioonikliima reguleerimine annab treenerile võimaluse mõjutada sportlase motivatsiooni.

**Laste
motivatsiooni
ning
suundumuse
kujundamisel on
kõige olulisem
osa vanematel.**

Motivatsioonikliima all mõeldakse tegevuse psühhokliima neid aspekte, mis kajastavad tegevuse meeldivust, sellega tegelemise jätkumist ning psüühilist heaolu. Laste motivatsiooni ning suundumuse kujundamisel on kõige olulisem osa vanematel. Hiljem on olulisteks mõjuriteks kool, sõprusringkond ning mitmesugused huvialarühmad. Sportivate noorte motivatsiooni ning orientatsiooni kujundamisel võib treeneri roll olla eriti tähtis. Vanemad ei mõjuta lapse eesmärke ja suundumusi ainult kodust keskkonda kujundades, vaid nad teevad seda ka spordiga seotud valdkondades – tema treeninguid ning võistlusi jälgides ja kommenteerides, tehes kodus juttu tema harrastusest ning edusammudest. Kui isa ja ema küsivad võistlustelt saabunud lapselt kõigepealt “Kas sa võitsid?” või “Mitmes olid?”, siis annab juba see küsimus selgesti märku, mida nad tähtsaks peavad. Hoopis teistsugust sõnumit edastab aga küsimus: “Noh, kas oli ka tore?”

Ülesandele orienteeritud motivatsioonikliimal on täheldatud positiivset mõju paljudele olulistele motivatsiooni mõjutavatele teguritele, nagu tegevuse meeldivus ning köitvus, positiivne suhtumine oma treeningurühma, vähesem pingesolek võistluste ajal, proovilepaneivate ülesannete valik, veendumus oma võimekuses ning selles, et tugev treening viib edule.

Motivatsioonikliima kujundab tegevuse eesmärged ning siin võib ülekaalus olla kas suundumus ülesandele või konkurentsile. Treeneril on suur mõju treeningutel valitseva motivatsioonikliima kujunemisele.

Kõik pedagoogilis-didaktilised meetodid, mida treener oma tegevuses kasutab, mõjutavad treeningutel valitseva motivatsioonikliima kujunemist. Kui treener ise on loomult võistleja, kujuneb ka treeningute motivatsioonikliima võistluslikuks.

Ka sportlased mõjutavad motivatsioonikliima kujunemist. Kui enamik neist on ülesandele orienteeritud, siis muutub treeningute õhkkond kergesti samasuguseks, sellal kui tugeva minakeskse orientatsiooniga rühmas võtab see aga võistlusliku suuna. Motivatsioonikliima on eriti tugevasti seotud selliste positiivset motivatsiooni kujundavate teguritega nagu võimekuse kogemine, tugev sisemine motivatsioon, spordist saadav mõnutunne ja soov spordiga tegelda.

Ülesandele orienteeritud õhkkond ning konkurentsile orienteeritud õhkkond ei ole teineteise vastandid. Treeningutel võib sõltuvalt olukorrast prevaleerida üks või teine, kuid seal võivad võrdselt esineda mõlemale omased elemendid.

Konkurentsile orienteeritus ei ole kahjulik, kui samaaegselt pannakse rõhku ka ülesandele orienteeritusele. Ühekülselt valitsev minakeskne orientatsioon on aga kahjulik päris mitmes suhtes.

Ülesandele orienteeritud õhkkonnast on kujunenud võtmesõna, kui räägitakse keha-kultuuri ja spordi mõjust positiivsetele elamustele ja motivatsioonile.

Rõhu asetamine ülesandele orienteeritud motivatsioonikliimale on oluline nii laste kui ka täiskasvanute treenimisel. Treener peab veenduma, et treeningutel valitsev õhkkond oleks orienteeritud pigem ülesandele kui võistlusele. See lubab võimalikult paljudel sportlastel treeningutest mõnu tunda ning neist motivatsiooni ammutada.

Konkurentsile orienteeritud motivatsioonikliimas tõusevad esiplaanile sportlaste omavaheline võrdlus ning võitlustel saavutatud tulemused. See toob kaasa motivatsiooni nõrgenemise. Võistluslikus õhkkonnas paistavad silma väline motiveeritus, ahistustunne, huvi langus, minakesksus ning negatiivsed hoiakud.

Treeneril on suur mõju treeningutel valitseva motivatsioonikliima kujunemisele.

Konkurents pole kahjulik, kui samaaegselt pannakse rõhku ka ülesandele orienteeritusele.

Motivatsioonikliima mõjutamine

Motivatsioonikliima kujunemist mõjutavad kõik sotsiaalses keskkonnas toimuvad sündmused. Treeneri käsutuses olevatest igapäevastest pedagoogilistest võtetest, mis mõjutavad motivatsioonikliimat, on tähtsamad:

- a) ülesannete täitmise viisid
- b) treeneri autoriteet
- c) tagasiside andmise viisid
- e) tegevusele antava hinnangu kriteeriumid
- f) aja kasutamine.

Neid viit pedagoogilist ja didaktilist võtet kasutades saab treener ka treeningutel valitsevat motivatsioonikliimat senisest ülesandekesksemaks muuta.

**Ülesannete
eristamine
nende raskuse
järgi aitab
sportlastel oma
võimekust
kogada.**

Harjutuskava koostamine

Ülesandele orienteeritud motivatsioonikliima kujundamisel on harjutused, mida tehakse, mitmekülgsed ja vahelduvad, mistõttu iga sportlane saab end tunda võimekana. Sel juhul on treeningutel sooritatavad harjutused ka sportlasele võimetekohasteks väljakutseteks. Praktikas tähendab see, et treener jaotab harjutusi õpilaste võimete alusel. Minakeskses tegevuses on ülesanded ja nende sooritamiseks vajalikud ressursid, nagu distantsi pikkus ja tempo, kõigile samad.

Ülesandele orienteeritud õhkkonnas on aga ülesanded jaotatud vastavalt õpilaste võime-tele ning treeninguvahendid ja -tingimused on vabalt valitavad. Lisaks sellele annab treener õpilastele võimaluse valida nende oskustele ning soovidele vastavaid eesmärke. Kuna eesmärkide ja võimetele vastavate harjutuste valikut ei kontrollita väljastpoolt, võimaldab see sportlasel end iseseisvana tunda. Ülesannete eristamine nende raskuse järgi aitab aga sportlasel kogeda oma võimekust, kuna ta on saanud harjutada vastavalt oma võimetele. Iseseisvuse ja võime-kuse kogemine on sisemise motivatsiooni alussambad, mistõttu ülesandeid raskuse järgi diferentseerides aitab treener kaasa sisemise motivatsiooni tekkimisele.

“Kui ei meeldi – uks on seal!”

(autoritaarse treeningusüsteemi pedagoogiline moto)

Autoriteet

Treeneri autoriteedil on suur mõju sportlase motivatsioonile. Ülesandele orienteeritud motivatsioonikliimas on treener demokraatlik ja kannustab sportlasi osalema otsuste tegemises mängureeglite, harjutuste jms kohta. Sellisel juhul kandub vastutus treenerilt sportlasele. Treener ei ürita ise kontrollida kogu sportlase tegevust ega ette kirjutada kõiki treeninguga seotuvaid asju. Kui sportlasele ei anta võimalust oma võimete kohaselt treenida, ei saa ta end ka võimekana tunda.

“Jubid jubivad, treenerid treenivad ja sportlased spordivad.”

(autoritaarne nägemus treeningute juhtimisest)

Tagasiside andmine

Treeneri antaval tagasisidel on tugev mõju treeningutel valitseva motivatsioonikliima kujunemisele. Õige tagasiside on üks tugevamaid treeneri käsutuses olevaid motivaatoreid. Mõnel juhul võib tagasiside siiski ka motivatsiooni nõrgendada. Informatiivne ehk tulemuse kohta teavet andev tagasiside kuulub ülesandekeskse motivatsioonikliima tunnusjoonte hulka. Kui sportlane saab tagasisidet oma tulemuse, mitte aga oma isiksuse või võimete nõuetele-vastavuse kohta, siis ei tundu talle, et treener kipub tema tegevust kontrollima. Sellisel juhul ei nõrgenda tagasiside sportlase motiveeritust.

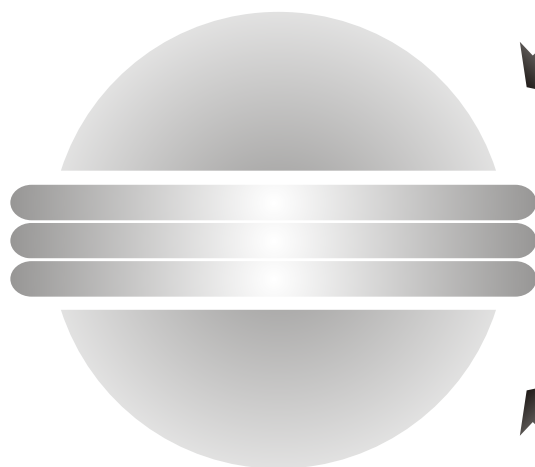
Ülesandele orienteeritud motivatsioonikliimas jagab treener tagasisidet indivi-duaalselt. Ta võtab arvesse ka võimete arengut ega piirdu ainult võistlustulemuste teatamisega.

Treener peaks positiivset tagasisidet pakkuma ka treeningute intensiivsuse ning tehtud jõupingutuste kohta. Lihtne üldreegel ütleb, et tagasisidet tuleb pakkuda nagu hamburgerit, mille pealmisele osale, paksule saiaviilakale, vastab positiivne hinnang sportlase tegevusele. Siis ei teki mingit vastuseisu, vaid sportlane tahab vastu võtta ka järgnevat, s.t informatiivset tagasisidet. Sellele järgneb õhuke, kuid energiarikas biifsteek, mille kaudu edastatakse tagasiside keskne, konstruktiivne osa. Lõpuks on tegemist saiaviiluka pehme alumise poolega, millele vastab positiivne üldhinnang. Sellise esitusviisi eesmärgiks on kindlustada, et tagasiside annaks sportlasele meeldiva elamuse ning oleks talle ühtlasi ka õppetunniks.

Lihtne üldreegel ütleb, et tagasisidet tuleb pakkuda nagu hamburgerit.

Kui tagasisidet antakse avalikult kogu rühma ees, suunab see sportlasi oma tulemusi võrdlema. Kui treener pakub positiivset tagasisidet ainult siis, kui sportlane on saavutanud oma parima treeningu- või võistlustulemuse (või kui tema tulemus on olnud mingi normiga võrreldes kõrge), siis ei tunne sportlane end iseseisva ega võimekana. Selle asemel tunneb ta, et treener tahab pigem tema tegevust kontrollida ning treeningurühma liikmete tulemusi omavahel võrrelda.

TAGASISIDE HAMBURGERI KUJUL



POSITIIVSED ÜKSIKASJAD

“Oled kenasti oma kätetõuke tehnikat parandanud. On näha, et oled jõu arendamiseks tugevasti tööd teinud.”

SOOVITUSLIKUD ETTEPANEKUD

“Kui nüüd juuksekarva löhki ajada, siis võiksid vastupidavuse arendamisega kätetõuget veelgi efektiivsemaks muuta.”

POSITIIVNE ÜLDHINNANG

“Kokkuvõtteks võib öelda, et oled tublisti arenenud ning mul on hea meel sinuga koos töötada”

Rühmadeks jaotamine

Sportlaste motivatsiooni tugevdamiseks tuleb neist moodustada heterogeensed treeningurühmad. See takistab rühmasisese võrdluse tekkimist. Rühmade koostamine võimete põhjal loob tingimused sotsiaalseks võrdluseks, sest igale sportlasele saab kohe selgeks, kes kuulub tugevamasse, kes nõrgemasse rühma. Ka nn kaptenijaotus, mille puhul sportlased valitakse meeskonda vastavalt nende võimekuse pingereale, nõrgendab rühma nõrgemate liikmete arvamust oma suutlikkuse kohta ning alandab nende motivatsiooni. Seetõttu on parem moodustada rühmad, pidades silmas kollektiivseid, aga mitte individuaalseid ülesandeid.

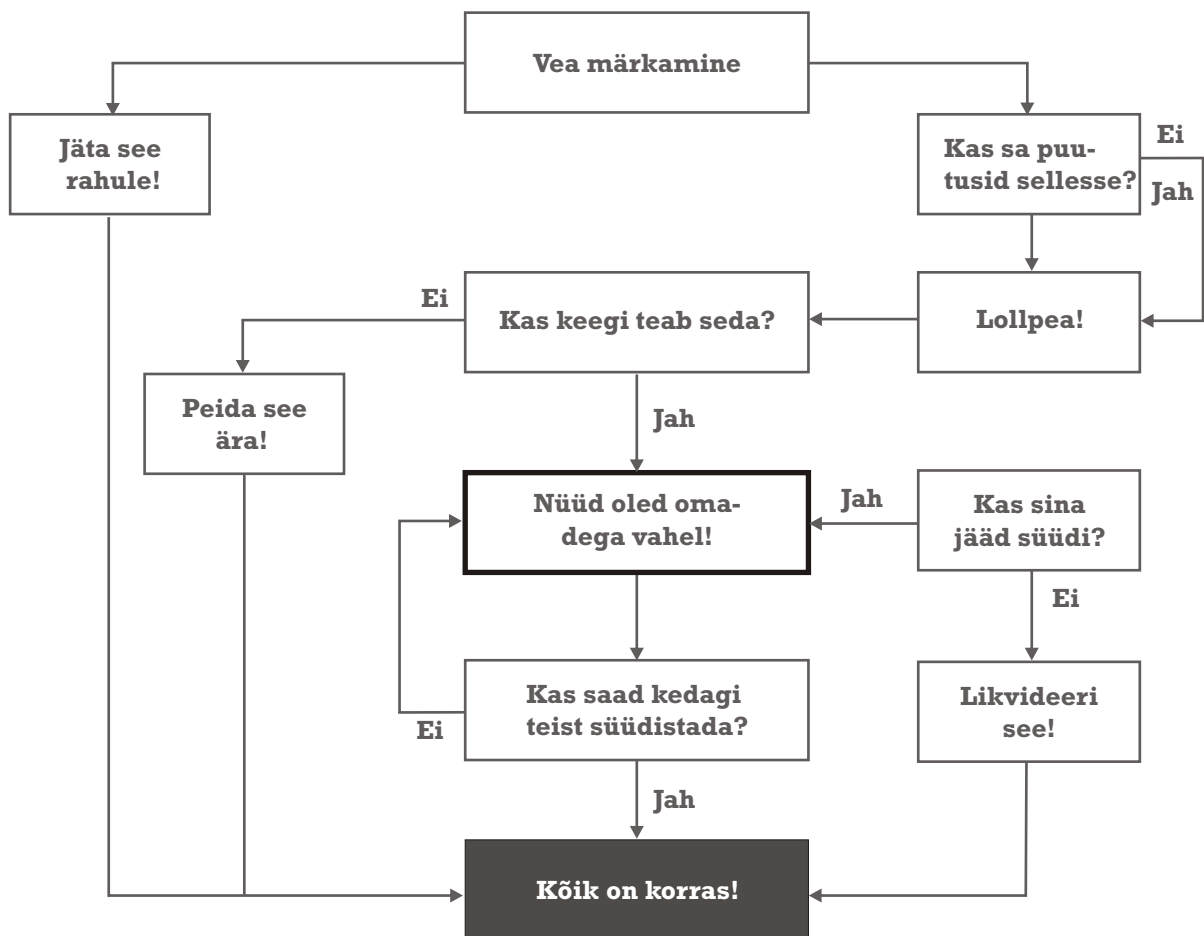
Kollektiivses tegevuses tõuseb alati esile üksteise abistamine ja rühma ühtsuse kujunemine. Seetõttu peaks treener rõhku panema ka oma õpilaste vahelisele koostööle.

Sportlaste motivatsiooni tugevdamiseks tuleb neist moodustada heterogeensed treeningurühmad.

Hinnangu andmine

Treeneri hinnang sportlase tegevusele on üks motivatsioonikliimat kujundavaid olulisi elemente. Ülesandele orienteeritud hindamisel kasutatakse kriteeriumidena oskuste arengut, pingutusi, isiklikke eesmärke, tegevust ennast ning treeningurühma liikmete vahelist koostööd. Mitte kõik tegevusele antava hinnangu kriteeriumid ei pea tuginema lõpptulemusele ning sotsiaalsele võrdlusele. Motivatsioonikliimat mõjutab seegi, kuidas treener vigadesse suhtub. Ülesandele orienteeritud õhkkonnas võib vaadata neid õppimise juurde kuuluvatena ja ükski sportlane ei pruugi vigu karta. Õpilaste iseseisvustunne kasvab, kui nad tunnevad, et nad kontrollivad ise oma tegevust. Ülesandele orienteeritud motivatsioonikliimas kaasatakse sportlane treeningute hindamisse. Näiteks võib treener sportlasega aru pidada treeningute efektiivsuse üle ning võrrelda seda tema oskuste ja ressurssidega. Oluline on innustada sportlasi andma hinnangut oma eesmärkidele ja sellele, kuidas treeneri abil neile lähemale jõutakse.

KVALITEEDIJUHTIMISE JA -SÜSTEEMI ELEMENDID ISO 9002-4 Vigade analüüsi plokskeem



Aja kasutamine

Konkurentsile orienteeritud treeninguõhkkonnas jäetakse võimete näitamiseks ja testide tegemiseks vähe aega. Igaüks saab teha vaid ühe katse, sest tulemuse võrdlemiseks normiga ning paremusjärjestuse koostamiseks on sellest küllalt. Ülesandele orienteeritud kliimas on aja kasutamine ning katsete arv reguleerimata. Igaüks saab sooritada nii mitu katset, kui tal parima tulemuse näitamiseks vaja läheb. Minakeskses õhkkonnas kulutab treener andekamatele sportlastele rohkem aega, sellal kui ülesandele orienteeritud kliimas on kõik sportlased võrdselt tähtsad.

Oluline on silmas pidada, et konkurentsile suundumuse intensiivsusel ei ole mingit tähtsust, kui treener hoolitseb selle eest, et tema tegevuses ilmneks vähemalt sama palju suundumust ülesandele. Võistlused ja sotsiaalne võrdlus kuuluvad oluliste elementidena spordi juurde, kuid sportlase motivatsiooni tugevdab see, kui ta saab oma võimeid näidata mujalgi peale võistluste. Just nõrgematel sportlastel alandab saadavat rahuldustunnet ning seesmist motiveeritust olukord, kus tal tuleb oma tulemusi võrrelda mingite kindlate normide või teiste poolt saavutatud tulemustega. Kuigi treener keskendub motivatsioonikliima ülesandekesksemaks muutmisele, ei pruugi ta seepärast oma tegevusest veel võistlusmomenti välja kitkuda.

Motivatsiooni kujundamine on väga keeruline ülesanne. Pikemas perspektiivis treeneri innustused ning kannustused sportlase motivatsiooni ei mõjuta. Parimal juhul võivad need teda vaid hetkeliselt virgutada, kuid sisemise motivatsiooni tekitamisel pole sel mingit tähtsust. Sisemine motivatsioon sünnib palju olulisematest igapäevase treeninguga seotud asjaoludest. Ülesandele orienteeritud motivatsioonikliimale omaste tunnuste rõhutamisega saab treener aidata sportlastel tunda end iseseisvate, võimekate ning ühtekuuluvatena. Need tegurid aitavad kaasa sisemise motivatsiooni tekkimisele, mis omakorda tõstab sportlase rahulolu ning aitab parandada tulemusi. Ülesandele orienteerumist rõhutav treener mõjutab ka sportlast samas suunas. See tähendab, et sportlane saab ise valida, mil viisil ta oma võimeid proovile paneb.

***Motivatsiooni
tugevdab see,
kui sportlane
saab peale
võistluste
mujalgi oma
võimeid näidata.***

Sportlase motivatsioon – nõuandeid treenerile:

- treeninguisse puutuvaid otsuseid tee koos sportlastega;
- diferentseeri harjutusi ja treeninguid vastavalt iga sportlase võimetele;
- vaata oma vigadele treenerina kui õppimisprotsessi osale;
- toeta sportlaste omavahelist koostööd;
- anna sportlastele tagasisidet nende arengust ja treeningupingutustest;
- kaasa sportlased treeningute hindamisele;
- anna suurem osa tagasisidest nelja silma all;
- aita sportlastel kavandada nende isiklikke eesmärgid;
- toeta iga sportlase olulist rolli sinu juhendatavas rühmatöös.



6. ENESEUSK

“Eneseuhkus ning enesedistsipliin koos täieliku pühendumusega on küll eduks vajalikud tegurid, kuid eneseusk on see, mida tippu jõudmiseks kõige rohkem vaja läheb.”

Eneseusk tähendab kindlustunnet, usku oma võimetesse.

Eneseusu tähtsust spordis pole võimalik alahinnata. Eneseusk tähendab kindlustunnet, usku oma võimetesse. See on positiivne uhkustunne, mis suunab sportlase tegevust nii treeningutel kui ka võistlustel. Eneseusku võib kõrvutada optimismiga, mis tähendab soodumust uskuda ja loota, et nii treeninguil kui ka võistlustel saavutatakse tulemus, mis on parim kõigist võimalikest.

Eneseusk on arendatav.

Eneseusku peetakse sageli mingiks sünnipäraseks omaduseks, mida ühel sportlasel on ja teisel pole. Eneseusk on üks isiksuse põhitunnuseid, kuid samas ka omadus, mida on võimalik arendada. Edukad sportlased on õppinud oma võimetesse uskuma. Nad on optimistlikud ja võistlusteks valmistudes kindlad, et võimalikest nurjumistest ja konkurentidest hoolimata läheb kõik hästi.

Eneseusu tugevdamisel on eelduseks tõsiasi, et mõtted mõjutavad meie tundeid ja need omakorda meie tegevust.

Eneseusu tugevdamisel on eelduseks tõsiasi, et mõtted mõjutavad meie tundeid ja need omakorda meie tegevust. Enne starti võistlejale pähe tulevad kahtlused ning negatiivsed mõtted mõjuvad häirivalt ka tema meeleolule – suusataja hakkab oma võimetes kahtlema ja kontrollimatut pinget tundma. Suusataja on endale justkui käsipiduri peale tõmmanud. See mõjub omakorda tulemusele, mis kujuneb tavalisest nõrgemaks, sest võistleja lihased ning kogu tema organism on lisandunud pinget tõttu liialt energiat raisanud. Positiivsed mõtted juhivad võistlusteks valmistumisel suusataja meeleolu tulemuse saavutamiseks optimaalsesse seisundisse ning võistleja suudab saavutada hetkevõimetele vastava tulemuse. Mõtetel on eneseusu tugevdamisele või nõrgenemisele oluline mõju. Võistluste ajal on äärmiselt vajalik, et sportlase kogu psüühika ning eelkõige mõttetgevus oleks efektiivselt tööle rakendatud. Sisuliselt tähendabki see positiivset suhtumist ning usku oma ettevõtmistesse.

Tugeva eneseusuga suusatajale on omane positiivne sisekõne, konkreetsed fantaasiapildid ja unistused.

Enne võistlust pähe tulevad mõtted, olgu need siis positiivsed või negatiivsed, ei ole sünnipäraselt ette määratud, vaid sportlasel on võimalus neid mõjutada. See nõuab aga järjekindlat psüühilist treeningut ning sügavat asjasse pühendumist. Tugeva eneseusuga suusatajale on omane positiivne sisekõne (*self-talk*), konkreetsed kujutluspildid ning unistused. Harjutamisega võib suusataja kõik need mõjurid oma kontrolli alla saada.

Eneseusu tugevdamise põhireeglid

Suusataja eneseusu tugevdamiseks on kõigepealt vaja aru saada, et mõtted ja tegevus on omavahel seotud, ning see teadmine siis ka omaks võtta. Realistlikud positiivsed mõtted viivad positiivse tulemuseni, sellal kui negatiivsed mõtted on nõrga tulemuse eelduseks. Seetõttu peab suusataja enesele teadvustama, milliseid muutusi erinevad mõtlemisviisid tema organismis põhjustavad. Suusataja eneseusk põhineb teadmisel, et positiivsed mõtted aitavad tõsta füüsilist saavutusvõimet ning negatiivsed mõtted toovad endaga kaasa lihaspinge ja muid saavutusvõimet nõrgendavaid reaktsioone.

Kui suusataja on aru saanud mõtete ja tegevuse seotusest, saab ta mõtete teadvustamist kasutada kui eneseusu tugevdamise vahendit. Oma mõtteid analüüsides peaks suusataja nii treeningutel kui ka võistlustel endalt küsima: “Kas ma mõtlen ikka nii, et aitan sellega kaasa võimalikult hea tulemuse saavutamisele?” Sportlased on pahatihti iseenda kõige kurjemad vaenlased. See tuleneb asjaolust, et mitmesugused negatiivsed mõtted, liigne enesekriitilisus ning kõhklus hakkavad häirima nende keskendumist, erksusseisundit ja organismis toimuvaid protsesse. Edukad sportlased on teadlikud sellest, mida nad mõtlevad, ning on võimelised oma mõtteid kontrollima. Nad oskavad tulemust nõrgendavad negatiivsed mõtted muuta kõrge tulemuse saavutamist hõlbustavaks positiivseteks mõteteks. See on õpitav protsess, mis eeldab, et sportlane saab kõigepealt teadlikuks oma mõtlemismallidest.

Kui suusataja on enesele teadvustanud, millist mõtteviisi ta kasutab, peab ta selgeks õppima sellised mõttemallid, mille abil suudab toime tulla olukordades, kus tal jääb puudu eneseusust või kus teda kipuvad segama negatiivsed mõtted. Esiteks peab suusataja uskuma, et kõik positiivsed sündmused tema elus ei ole juhuslikud, vaid et neid tuleb ikka ja jälle. Negatiivsetesse elujuhtumitesse peab aga suhtuma kui harvaesinevatesse ning tulevikus mitte enam korduvatesse sündmustesse. Teiste sõnadega: sportlasel tuleb õppida, kuidas suhtuda optimistlikult kõigisse võimalikesse olukordadesse.

Teiseks peab sportlane võtma omaks mõtte, et positiivsed sündmused, mis toimusid ühtedes oludes, mõjuvad positiivselt ka teistes. Suusataja peaks olema alati veendunud, et kordaläinud treeningud mõjuvad ka võistluste edukusele, või et uue tehnika omandamine aitab kaasa ka varem õpitud tehnikate täiustamisele. Negatiivseid sündmusi peaks sportlane tõlgendama nii, et need juhtusid küll teatud situatsioonides, kuid neil pole mingit mõju teistele olukordadele – halvasti läinud viimistlustreening ei mõjuta võistlustulemust ning puudulik laskumistehnika ei avalda mõju muudele tehnikaelementidele.

Kolmanda mõttemallina peab suusataja jõudma arusaamisele, et kordaminekud sõltuvad temast endast, ning kasutama väljendeid, nagu: “kõva vorm”, “tubli võistleja”, “hiilgav taktika”, “tugev pingutus”. Ebaõnnestumisi tuleks aga seostada väliste asjaoludega, näiteks “ebaõnn”, “määrimine vedas alt”, “ilm muutus”. Teiste sõnadega öeldes, suusataja peab mõtlema eelkõige sellele, et ta on ise võimeline oma õnnestumistele kaasa aitama, sellal kui ebaõnnestumise põhjuseid kas pole üldse võimalik kontrolli all hoida või saab ta neile edaspidi mõju avaldada.

Kuigi eelnevad näited võivad tunduda ülimalt optimistlikena, peab suusataja olema realist. Ta peaks üritama olla optimist, kuid seda ainult võimaluste piirides. Teisalt peab

Suusataja eneseusu tugevdamiseks on kõigepealt vaja aru saada, et mõtted ja tegevus on omavahel seotud, ning see teadmine siis ka omaks võtta.

Edukas sportlane tunneb oma mõt-teid ja on võimeline neid kontrollima.

Sportlane peab selgeks õppima sellised mõtlemismallid, mille abil ta suudab toime tulla olukordades, kus tal jääb puudu eneseusust või kus teda kipuvad segama negatiivsed mõtted.

Sportlane peab omaks võtma mõtte, et positiivsed sündmused, mis toimuvad ühtedes oludes, mõjuvad positiivselt ka teistes.

Suusataja peab jõudma arusaamisele, et kordaminekud sõltuvad temast endast.

suusataja olema enesekriitiline, kuid sellest ei tohiks kujuneda hoiak, mis hakkab häirima keskendumist ning ettevalmistust võistlusteks. Suusataja peaks koos treeneriga aru pidama oma mõtlemisviisi üle. Ta peaks proovima spetsiaalseid positiivseid mõttemalle ning võtmesõnu, mis aitavad tal mõtteid soovitud objektidele koondada. Kui suusataja analüüsib oma tehnikat videolindi abil, siis lõpeb see sageli vigade otsimise, aga mitte liigutuste analüüsiga. Sellisel juhul ei märka ta oma tugevaid külgi, vaid tugevdab oma negatiivset mõttemalli ning jätkab sama kriitiliselt vigade otsimist (ehk teiste sõnadega öeldes negatiivse mõttemalli kasutamist) ka treeningutel ning võistlustel. Lõpuks ei jäta see mõjutamata isegi kogu tema organismi funktsioneerimist. Videolindi kasutamises tehnika analüüsimisel pole midagi halba, eriti siis, kui suusataja märkab peale parandamist vajavate asjade ka oma tugevaid külgi. Samas on oluline, et suusataja kavandaks ka ise meetodeid, mis aitavad tal püstitatud eesmärkideni jõuda.

Sisekõne – eneseusu võti

Sisekõne on vahend mõttemallide kontrollimiseks.

Sisekõne tähendab vestlust, mida me erinevates olukordades tegutsedes iseendaga pidevalt peame. Samuti on sisekõne vahend mõttemallide kontrollimiseks. Sisekõne suunamise ning arendamise abil saab suusataja oma mõttemalle pöörata positiivsemasse suunda, kui ta märkab, et negatiivsed mõtted on tema tulemusi segama hakanud. Küsimus on autosugestioonis, mis tugevdab iseenda kohta käivat arvamust. Autosugestiivsete võtete efektiivsust saab kontrollida kas või järgnevalt. Vaata end peeglist ja ütle kümme korda kas kõva häälega või endamisi: “Küll ajab naerma.” Enamik meist naeratab veel enne selle lause kümnendat kordamist.

Sisekõnel on tugev mõju nii suusataja psüühilisele heaolutundele kui ka tema tulemustele. See dialoog võib endast kujutada suurt energiaressurssi, mis tugevdab minapilti, aitab keskenduda olulistele asjadele ning kõige selle kaudu tulemusi parandada. Näiteid positiivset minapilti toetavast enesesisendusest: “Olen enesekindel, hästi treeninud, võistlus läheb suurepäraselt.” Vilets võib olla lugu aga siis, kui sisekõne põhitoon on negatiivne, nagu näiteks “Olen hädavares, mul ei vea mitte kunagi!” või kui sisekõne toimub niivõrd sageli, et see segab automaatselt sooritatavaid tegevusi. Avaldades tugevat mõju eneseusule, võib negatiivne sisekõne kõige halvemal juhul viia isegi depressioonini.

Sisedialoogi ümberkujundamiseks on vaja kannatlikkust ja pidevat harjutamist.

Sisedialoogi muutmine pole kerge, kuna see on selgeks õpitud pika aja jooksul. Selle ümberkujundamiseks on vaja kannatlikkust ja pidevat harjutamist ning seda on otstarbekas teha osade kaupa. Sisekõnet võib pidada üheks võistlusteks valmistumise psühholoogiliseks meetodiks.

Sisekõne kasutusvõimalusi

Sisekõne abil saab suusataja omandada uusi oskusi ning tehnikaid.

Sisekõne pakub mitmeid võimalusi tulemuste parandamiseks. Sisekõne abil saab suusataja kõigepealt omandada uusi oskusi ja tehnikaid. Eriti õppimise algstaadiumis aitavad sisekõne ja võtmesõnad suusatajal keskenduda tulemuse seisukohalt olulistele asjadele, nagu näiteks jalatõuke sooritamisele. Kui suusataja on juba tehnika omandanud, peavad muutuma lühemaks ka sisekõne fraasid. Siis võib suusataja olulisi tehnikaelemente meelde tuletada võtmesõnadega, nagu: “ranne”, “tõuge”, “rütm”. Kogenud suusatajal, kelle sooritused on

automaatsed, võivad sisekõne võtmesõnad olla seostatud psüühilise seisundiga, nagu: “teravalt”, “rahune” vms.

Sisekõnet saab kasutada ka tehnikaelementide lihvimiseks. Kui mingi tehnika on automaatsuseni selgeks õpitud, on selle muutmine eriti raske. Sellistel juhtudel on suusatajal ümberõppimise toetamiseks vaja sisekõnet. Uue tehnika õppimisel tuleb mees pidada, et suusataja sisekõne peab olema positiivne ja eesmärgi toetav ning keskenduda tuleks uue tehnika olulistele külgedele (nt “tõuka lõpuni välja”). Sisekõne pole efektiivne, kui suusataja kogu aeg mõtleb, mida ta ei tohi uut tehnikat õppides teha (“ära tõsta liiga vara oma pilku üles”). Sellisel juhul koonduvad suusataja mõtted sellele, mida ta ei tohi teha, aga mitte sellele, mida tal tuleb teha. Ütle endale: “Ma ei mõtle magusale punasele maasikale.” Missuguse kujutluspildi see sinus esile kutsus?

Sisekõnet saab kasutada tehnikaelementide lihvimiseks.

Sisekõnega saab suusataja mõjutada ka oma keskendumist. Selle abil suudab ta paremini keskenduda ainult käesolevale hetkele ning muud olulised asjad ei sega enam.

Võistlustel on sageli oht, et mõtted hüppavad tulevikku (näiteks mingile eesolevale rajalõigule) liiga vara. Siis peab suusatajal olema varuks võtmesõnu, mis aitavad tal tähelepanu pöörata vaid praegusele hetkele (nagu “libista”, “jõuga”, “pressi”). Sisekõne on ka abinõu erksuse reguleerimiseks. Sportlane võib sellistel juhtudel kasutada erinevaid mõttemalle või võtmesõnu, nagu “kõik mängu panna”, “jõuga”, “pehmelt”, “kergelt”, mis kujutlusharjutuste käigus on tingliku signaalina mõne emotsionaalse seisundi või meeleolu külge ankurdatud. Sel moel saab suusataja end teatud kindlal rajalõigul optimaalsesse emotsionaalsesse seisundisse viia ning suudab vajadusel seda seisundit ka muuta.

Sisekõnega saab suusataja mõjutada ka oma keskendumist.

Sisekõne abil suudab suusataja kontrollida ka oma erksust. Vastupidavusaladel tulevad sportlasele pähe kestvast pingutamisest tingitud segavad mõtted ning sõidu jätkamine võib muutuda vastumeelseks. Sellisel juhul peab suusataja olema valmis kasutama võtteid, mille abil ta saab oma pingutusi reguleerida. Nende hetkede jaoks võiks tal olla varus võtmesõnu, nagu “pressi”, “hoia kinni”, “rütm”, “kerge”, mille abil saab pingutust hoida maksimaalsena.

Sisekõne on abinõu erksuse reguleerimiseks.

Sisekõne on tõhus vahend sportlase eneseseusu tugevdamiseks. Kõik eelnevad näited sisekõne kasutamisest aitavad kaasa ka sportlase eneseseusu tugevdamisele. Kui sportlane tunneb, et ta suudab oma tegevust hästi kontrollida, hakkab ta ikka enam uskuma, et suudab saavutada kõike, milleks ta on võimeline. Enesesk põhineb suures osas sportlase eelnevatel kogemustel. Kui suusatajal on seljataga hästi kordaläinud ettevalmistusperiood, siis on ta kindel, et võistlushooajal läheb tal hästi. Kordaläinud treeningute ning võistluste ajal kogitud positiivset meeleolu on otstarbekas kujutluspiltide külge ankurdata. Siis on neid positiivse meeleoluga laetud kujutluspile võimalik kasutada kas vahetult võistlusteks valmistudes või pärast vigastust treeningute jätkamisel.

Treeneri mõju eneseseusu kujunemisele

Suusataja eneseseusule mõjuvad kõige rohkem varasemad kogemused, kuid ka treeneril on oluline mõju suusataja eneseseusu kujunemisele. Kõige paremini suudab treener toetada suusataja enesesk sellega, et aitab tal rasketest aegadest üle saada. Halvimal juhul võib treener aga sportlase eneseseusu täiesti ära kaotada. Parimateks vahenditeks, mille abil treener saab kujundada ja toetada suusataja enesesk, on ülesandele orienteeritud treening ja sportlase

Treeneril on oluline mõju suusataja eneseseusu kujunemisele.

arengule ning uute asjade õppimisele rõhku panev motivatsioonikliima. Alati, kui treener on sportlasega koos, peab ta tegutsema kui suusataja abistaja, teda toetav, kuulav, mõistev ning tundlik “praktiline” psühholoog. Eneseusu kujundamisel on tähtis tagasiside kvantiteet, eriti aga selle kvaliteet. Suusataja tahab treenerilt kuulda, et ta on edasi arenenud ja mingi asjaga hästi hakkama saanud. Kui suusatajal on võistlustel halvasti läinud või kui kogu tema harjutusperiood on nurjunud, siis vajab ta treeneri tuge ja selgitusi, miks nii juhtus.

Sisekõneuskuse arendamine

Et sportlane suudaks sisekõnet efektiivselt kasutada või selle kasutamiseviise muuta, peab ta olema teadlik, kuidas ja millistes olukordades ta seda tegelikult kasutab.

Et sportlane suudaks sisekõnet efektiivselt kasutada või selle kasutamiseviise muuta, peab ta olema teadlik, kuidas ja millistes olukordades ta seda tegelikult kasutab. See teadmine on sisekõne ümberkujundamise lähtekohaks.

Sisekõne praktilise kasutamise analüüsimine pole just kerge ülesanne. Selleks läheb sportlasele treeneri abi eriti vaja. Tippsuusatajad paistavad silma sellega, et nad on teadlikud oma mõttemallidest ning sellest, kuidas nad sisekõnet kasutavad. Nad suudavad kergesti ära tunda olukorrad, kus sisekõne erinevused töid kaasa erineva tulemuse. Vähemedukail või algajatel suusatajatel on see oskus enamasti veel välja kujunemata. Kogemus aitab kõige paremini tunnetada mõtete ja tegevuse vahelisi seoseid. Mida paremini oskab suusataja sisekõnet kasutada ning mida paremini ta tunnetab mõtete ja tegevuse omavahelisi seoseid, seda efektiivsemalt on ta suuteline oma tegevust kontrollima.

Treeningutel ja võistlustel peetud sisekõnet on võimalik tagantjärele analüüsida.

Üks sisekõne analüüsiks kasutatav meetod seisneb selles, tagantjärele püütakse meenutada võistlustel (ja miks mitte ka treeningutel) peetud sisekõnet. See tähendab, et suusataja tuletab koos treeneriga meelde võistlustel ette tulnud situatsioone ning püüab täpsustada kõiki neid mõtteid ja kogu sisekõnet, mida ta nendes olukordades kasutas. Seejärel meenutatakse, kuidas läbiti sisekõnele järgnev rajalõik. Sellise retrospektiivse meetodi abil püütakse kindlaks teha mõtete ja tegevuste vahelised põhjuslikud seosed. Nii sugust analüüsimeetodit on otstarbekas kasutada kohe pärast võistlust, kui pilt võistluste kulgemisest on veel värske.

Teine sisekõne meeldetuletamise viis seisneb selles, et kõigi meelte abil võimalikult täpselt sisse elada kujutluspilti eelnenud võistlustest ning seal läbi elatud emotsioonidest ja mõtetest.

Teine sisekõne meeldetuletamise viis seisneb selles, et kõigi meelte abil üritatakse võimalikult täpselt sisse elada kujutluspilti eelnenud võistlustest ning seal läbi elatud emotsioonidest ja mõtetest.

Kujutlusharjutuste abil võib mitmesuguste võistlustel ette tulnud olukordade külge ankurdada omal äranägemisel valitud kujutluspilte, emotsioone ning mõtteid, et neid uuesti esile kutsuda, kui järgmistel võistlustel sarnasesse olukorda satutakse.

Üks võimalus sisekõne analüüsiks on spetsiaalse päevaraamatu pidamine. Sinna on otstarbekas kirja panna, millal sportlane kasutas sisekõnet; millised mõtted tal pähe tulid; millised mõtted ja sisekõne “tekstid” kaasnesid heade tulemustega; kui sageli ta sisekõnet kasutas; kas ta mõtted olid seotud antud hetkega jms. Päeviku pidamine võib olla aeganõudev, kuid kindlasti on see üks parimaid vahendeid oma sisekõne ja mõttemallide analüüsimisel. Päevaraamatut tuleks täita alati pärast võistlust, kuid vahetevahel võiks seda teha ka pärast treeninguid. Nii mõnigi kord sisaldab sisekõne ka varjatud oletusi, hoiakuid ja mõttevääratusi. Oma õpilastega vesteldes sisendab asjatundlik treener neile positiivseid varjatud ootusi. Järgnevas tabelis on toodud näiteid negatiivsest ja positiivsest sisekõnest (mõtetest) võistluste ajal.

Üks võimalus sisekõne analüüsiks on spetsiaalse päevaraamatu pidamine.

Näiteid sisekõnest

Sisekõne teema	Negatiivne	Positiivne
Perfektsus	Ma pean võitma!	Nüüd keskendun oma tugevatele külgedele.
Katastroof	Minu suusatajakarjäär on sellega läbi!	Tegin vea, kuid sain paraja õppetunni.
Enesehinnang	Olen üks armetu kuju!	Peaksin rohkem kiiruslikku vastupidavust treenima.
Enesega seostamine	Olin häbiks kogu teatevõistkonnale.	Andsin oma parima, ja sellest piisas praeguse koha saavutamiseks.
Eksiarvamus ideaalsete olude valitsemise kohta	Ma ei mõista, miks suusk ei libise.	Sellise ilmaga peaksin tulevikus uut määret kasutama.
Süüdistamine	Määrdemehed ei saanud jälle hakkama!	Nüüd peaksin jälle tehnikale keskenduma.
Kõik või ei midagi	Kas või suren, aga nüüd lähen juhtima!	Säilitan külma närvi ning ootan, kui aeg on küps.
Üldistused	Olen lõpuspurdis nõrk.	Lõpuspurdi ajal keskendun rütmile.

Sisekõne muutmise meetodeid

Sisekõne muutmise lähtekohaks on selle identifitseerimine. Kõigepealt peab suusataja endale teadvustama, millest ta võistlusolukorras iseendaga räägib. Kui suusataja on endale teadvustanud, et ta kasutab negatiivset mõttemalli, on otstarbekas kõigepealt kasutusele võtta nn peatamistehnika. Selleks peab ta kindlaks tegema, millises olukorras tulevad talle pähe negatiivsed mõtted, nagu: “Minu sõidutehnika ei sobi sellele rajale.” Põhjus võib olla kas füüsiline või psüühiline (“Ei jaksa enam!”).

Kui suusataja on endale teadvustanud, et ta kasutab negatiivset mõttemalli, saab ta kasutusele võtta mõtete peatamise tehnika.

Suusataja peab oma negatiivsed mõtted (“Teised on paremad, ma ei jaksa enam tempot hoida!”) pöörama positiivseks: “Olen hästi harjutanud, püsin täiesti tempos. Mul pole tarvis kedagi karta, peasi, et ma teen oma tulemuse.” Kui negatiivsed mõtted sellest hoolimata suusatajat häirivad, võib ta proovida keskenduda mõnele muule asjale, et sellega oma negatiivseid mõtteid maha suruda. Suusataja võib näiteks keskenduda optimaalsetele emotsionaalsetele seisunditele (“runda”, “rahulikult”, “plahvata”) ehk siis näiteks mõnele tehnikaga seostuvalle asjale (“pikem libisemine”, “nihuta raskuskeset”). Positiivseid emotsionaalseid seisundeid, nagu ka positiivseid mõtteid, on võimalik siduda sügava sissehingamisega. Siis võib suusataja negatiivsete mõtete pähetuleku korral oma pea sellistest tulemusest halvasti

Suusataja peab oma negatiivsed mõtted pöörama positiivseks.

**Suusataja võib negatiivsete mõtete eemal-
tõrjumiseks välja mõelda mitmesuguseid vastuväiteid.**

mõjuvatest mõtetest hingamise abil kergesti tühjendada. Spetsiaalsete võtmesõnade, nn triggerite abil on suusatajal võimalik negatiivsed mõtted ka peatada.

Negatiivset mõtet peatavateks signaalideks võib olla ka rütmivahetus, sissehingamine, suusakepi pigistamine või mingi kujutluspilt. Võtmesõnade ning muude triggerite kasutamine peab eelnevalt olema kujutlustreeningutes hästi selgeks õpitud, vastasel korral ei hakka need tegelikus olukorras toimima.

Suusataja võib negatiivsete mõtete eemal- või tõrjumiseks välja mõelda mitmesuguseid vastuväiteid. Need põhjendavad, miks suusatajal ei tasu oma negatiivsetesse mõtetesse uskuda. Suusatajal võib näiteks keset võistlust pähe tulla mõte: “Nende konkurentide vastu ma ei saa, nad on minust paremad ning nad on mind alati võitnud.” Sellisel juhul võib ta distantsi läbides endale põhjendada, miks asi pole nii: “Olen korralikult treeninud, ettevalmistusperiood on läinud väga hästi, olen edasi läinud nii oma võimete kui ka tehnika poolest. Mul pole mingit põhjust karta oma vastaseid, piisab, kui ma teen oma parima tulemuse.”

Suusataja eneseusk ja sisekõne – kokkuvõtlikke märkusi

1. Suusataja eneseusu arendamiseks tuleb kõigepealt mõtete ja toimingute vahelist seotust mõista ning see teadmine omaks võtta. See võimaldab oma mõtete teadvustamist kasutada kui eneseusu tugevdamise vahendit. Suusataja peab täpsemalt analüüsima, millised mõtted talle erinevates olukordades nii treeningutel kui ka võistlustel pähe tulevad.
2. Sisekõne on eneseusu kujunemise aluseks, sest võimaldab suusataja võimeid ning oskusi “seesmist” argumentidega toetada.
3. Enne võistlusi ja võistluste ajal pähe tulevad mõtted ei ole sünnipäraselt determineeritud. Suusataja saab neid süstemaatilise psüühilise treeningu abil muuta.
4. Suusataja peab välja mõtlema optimistliku seletuse nii oma õnnestumistele kui ka ebaõnnestumistele (nn atribuutsioonistiil).
5. Sisekõne kasutamiseks on suusatajal mitmeid võimalusi: uute oskuste omandamine; tehnika muutmine; erksusseisundi, keskendumise ja pingutuste reguleerimine; meeleolu muutmine; eneseusu tugevdamine.
6. Sisekõnet võib analüüsida mitmel viisil – elades sisse nii möödunud võistluste kohta käivate kujutluspiltidese (retrospektsioon) kui ka tulevikku suunatud unistustesse. Samuti võib selleks pidada spetsiaalset päevikut.
7. Sisekõne mõjutamisel soovitud suunas on abivahendeiks eneseusu kasvatamine, mõtete peatamine, negatiivsete mõtete asendamine positiivsetega ning veenvate argumentide leidmine võidu saamiseks negatiivsete mõtete üle.
8. Koosta endale mentaalse treeningu jaoks üks sugesttiivse sisuga magnetofoni- või videolint, mis näitab, kuidas sa saad jagu mõnest häirivast takistusest või veast, ning lint, mis kirjeldab sinu kõige täiuslikumat esinemist.
9. Vaata oma õnnestunud esinemist videolindilt ning kirjelda emotsioone ja mõtteid, mis sul siis pähe tulid.
10. Jälgides videolindilt oma õnnestunud esinemist, püüa oma kujutlustes sellesse olukorda võimalikult intensiivselt sisse elada.



7.EESMÄRKIDE PÜSTITAMINE

“Kui sa ei tea, kuhu sa lähed, siis jõuad lõpuks hoopis mujale.”

Eesmärkide püstitamine on üks tähtsamaid ja laiemalt kasutatud psühholoogilisi abivahendeid. Iga suusataja, kes püüab järjest paremaid tulemusi saavutada, võib sellest kasu saada. Eesmärkide püstitamine seostub motivatsiooniga, kuna see aitab keskenduda suusataja jaoks olulistele probleemidele. Ühtlasi aitab see sportlasel paremini kontrollida oma treeninguid ning oma elu üldse.

Igal sportlasel on hulgaliselt unistusi ning eesmärke. Paljude suusatajate eesmärgid piirduvad vaid teatud tulemuse või võidu saavutamisega, näiteks: “Minu eesmärgiks on võita kolme aasta pärast olümpiakuld.” Eesmärkide seostamine ainult tulemustega ei ole alati kaugeltki efektiivne, sest tulemused ei ole sportlase täieliku kontrolli all, vaid need sõltuvad paljudest asjaoludest, mida suusataja ei saa mõjutada (konkurentide esinemine, vigastused, võistlustingimused jne).

Eesmärkide püstitamine on üks tähtsamaid ja laiemalt kasutatud psühholoogilisi abivahendeid. Iga suusataja, kes püüab järjest paremini esineda, võib sellest kasu saada.

Miks eesmärke püstitatakse

“Tuhande kilomeetri matk algab esimesest sammust.”

Eesmärgid aitavad suusatajal tulemusi parandada, sest annavad treeningutele ja tegevusele suuna. Lähemad (vahe)eesmärgid panevad suusataja tegutsema lõppeesmärgi (unistus olümpiavõidust) nimel. Tänu neile kujuneb tal selge arusaam, kuidas on võimalik saavutada oma põhieesmärk, juhtides näiteks tähelepanu sellele, mil viisil ja kui palju tuleks harjutada, et käelihaseid tugevdada. Lisaks sunnivad eesmärgid suusatajat kasutama efektiivsemaid treeningumeetodeid, mis võimaldavad tal paremini uusi tehnikaelemente omandada. Kui

Eesmärgid aitavad suusataja treeningute kvaliteeti tõsta. Need mõjutavad ka tema motivatsiooni, võimaldades saada pidevat tagasisidet selle kohta, kuidas peaks treenima.

suusataja eesmärgiks on mäkketõusutehnika täiustamine, siis sunnib see eesmärk teda uue motoorse oskuse paremaks omandamiseks senisest erinevalt ning veelgi intensiivsemalt harjutama.

Eesmärgid aitavad suusataja treeningute kvaliteeti tõsta. Need mõjutavad ka suusataja motivatsiooni, võimaldades saada pidevat tagasisidet selle kohta, kuidas tuleks edasi treenida. Eesmärgid mõjutavad suusataja tulemusi, kuna sunnivad teda rohkem pingutama, võrreldes olukorraga, kus selged eesmärgid puuduvad. Eesmärk, mille saavutamisest sportlane unistab, paneb teda tegema kõike, et seda ka saavutada. Eriti aga siis, kui suusataja on võtnud endale reaalse ja väljakutset esitava eesmärgi.

Kui mingi harjutus (või treeningusüsteem) aitab sportlasel tema eesmäärke saavutada, siis tegeleb ta sellega pikema aja jooksul, võrreldes olukorraga, kus selle sooritamist mingite eesmärkidega ei seostata.

“Elu on vaid siis elamist väärt, kui sel on eesmärk.”

Eesmärkide seadmist tuleb vaadelda protsessina, mis koosneb eesmärkide püstitamisest, nende hinnangu andmisest, eesmärkide ümberasetamisest (muutmisest) ning kogu protsessi hindamisest.

Eesmärkide liigid

Eesmärkide seadmist tuleb vaadelda protsessina, mis koosneb eesmärkide püstitamisest, nende hinnangu andmisest, eesmärkide ümberasetamisest (muutmisest) ning kogu protsessi hindamisest. Eesmärgid jaotuvad resultaadi-, normi- ning protsessieesmärkideks.

Resultaadieesmärgid on lõpptulemusega otseselt seotud eesmärgid. Eesmärgiks võib olla näiteks medali saamine tuleva aasta novembris peetavatel sprindisõidu meistrivõistlustel. Resultaadieesmärk on vahetult seotud eduka esinemisega mingil kindlal võistlusel. Sportlaste hulgas on resultaadieesmärgid kõige laiemalt levinud. Samas pole ainult lõpptulemustega seotuvad eesmärgid kuigi efektiivsed, sest võivad põhjustada ebareaalset ootusi ning ebaefektiivsete harjutusmeetodite kasutamist, kuna need ei anna sportlasele informatsiooni selle kohta, kuidas ta peaks harjutama.

Normieesmärgid seostavad tulemuste parandamise mingi mõõdetava kriteeriumiga. Selline eesmärk esitatakse sageli protsendi kujul. Normieesmärk võib olla kas või selline: “Minu eesmärk on teha tuleva kuu jooksul 10% rohkem venitusharjutusi kui eelmisel treeninguperioodil samal ajal.”

Protsessieesmärgid on kolmas eesmärkide liik. Need on eesmärgid, mis on seotud tegevuse kui protsessi endaga. Protsessieesmärk võib olla näiteks järgmine: “Minu eesmärgiks on järsul tõusul paremini keppe kasutada,” või: “Ma peaksin oma söögisedelis suurendama süsivesikute osa.”

Resultaadi- ja normieesmärgid on kvantitatiivselt mõõdetavad (kulutatud aeg, tõstetud raskused, protsendid). Protsessieesmärgid osutavad sellele, millisel viisil tuleks tegevust sooritada, et teatud konkreetse lõpptulemuseni jõuda (“kuidas tuleks seda tehnikat kasutada”, “kuidas peaks harjutama, et vöökohta lihased tugevamaks muutuksid”).

Sportlane võib püstitada protsessieesmäärke ka selleks, et spordiga tegelemist, tööd, õpinguid, perekonnaelu ning vaba aja veetmist omavahel kokku sobitada. See tähendab, et suusataja peab otsustama, millised eluvaldkonnad on tema elus olulised. Seejärel võib ta mõelda, mil viisil saaks eelpoolmainitud eluvaldkondi kõige efektiivsemalt kokku sobitada, nii et kogu tema elu oleks meeldiv ning võimaldaks tal ka spordiga tegelda. Protsessieesmärgid

Resultaadieesmärgid on otseselt seotud lõpptulemusega.

Normieesmärgid seostavad tulemuste parandamise mingi mõõdetava kriteeriumiga.

Protsessieesmärgid on seotud tegevusprotsessi endaga.

võivad sisaldada alameesmärke, mis puudutavad puhkust, toitumist, harrastusi ja sotsiaalseid suhteid. Resultaadi- ja normieesmärkidega võrreldes on protsessieesmärgid raskemini mõõdetavad, kuid need on siiski rohkem sportlase enda kontrolli all. Protsessieesmärgid on olulised, kuna ütlevad sportlasele, mida tal tuleb oma tulemuste parandamiseks ning unistuste elluviimiseks konkreetselt ette võtta.

Resultaadi-, normi- ja protsessieesmärgid erinevad nii kvantiteedilt kui ka kvaliteedilt. Ükski neist ei välista ülejäänuid. Kõige efektiivsem tulemus saavutatakse siis, kui sportlane püstatab endale kõik kolme liiki eesmärgid. Eesmärgipüstitus aitab sportlasel kogu oma motivatsiooni ning tegevuse rakendada võimalikult kõrgete tulemuste teenistusse.

Protsessieesmärgid on olulised, kuna nad näitavad sportlasele, mida tal tuleb oma tulemuste parandamiseks ning unistuste elluviimiseks tegelikult ette võtta.

Põhinõuded eesmärkide püstitamiseks

Peale mitut liiki eesmärkide tuleks tähelepanu pöörata ka nende püstitamise seotud nõuetele, mille järgimine võimaldab saada maksimaalset efekti. Eesmärk peab olema täpne, selge ja konkreetne. Kui suusataja pürgib täpselt formuleeritud ning mõõdetavate eesmärkide poole, siis suudab ta ka treeningutel saavutada paremaid tulemusi, võrreldes sellega, kui ta vaid püüab “anda oma parimat”. Ka omadusi ning tegevusviise, mida arendades sportlane püüab oma eesmärgile läheneda, peab kirjeldama võimalikult konkreetselt.

Kõige efektiivsem tulemus saavutatakse siis, kui suusataja püstatab endale kõik kolme liiki eesmärgid.

Eesmärk peab olema täpne, selge ja konkreetne.

Eesmärk peab olema sportlasele väljakutseks, kuid peab siiski jääma teostatavaks. Sellisel juhul on suusataja eesmärgi nimel pingutamiseks kõige tugevamalt motiveeritud. Liiga kerge eesmärk ei esita sportlasele mingit isiklikku väljakutset ning seetõttu ei tugevda see ka suusataja motivatsiooni ega aita kaasa paremate tulemuste saavutamisele. Võistlustel võib liiga raske eesmärk kaasa tuua pettumuse, enesehinnangu languse ning ülemäärase pingeseisundi. Kõige parem oleks, kui suusataja ning tema treener arutaksid üheskoos läbi, millised eesmärgid vastavad kõige paremini suusataja võimetele ning tema ees seisvatele väljakutsetele.

Eesmärk peab olema sportlasele väljakutseks, kuid see peab siiski jääma reaalseks ning saavutatavaks.

Sportlane peaks püstitama nii lähemaid kui ka kaugemaid eesmärke. Siis säilivad tema motivatsioon ja tulemuste tase kogu hooaja jooksul. Suusataja poolt püstitatud põhieesmärk “trepil” ülemises otsas kujutab endast tegelikult tema unistust. Lähemad eesmärgid on samud, mis tuleb astuda selle saavutamiseks. Lähemate eesmärkide täitmise kontrollimisega saab suusataja pidevat tagasisidet selle kohta, kas treeninguil liigutakse õiges suunas. Sellisel juhul näivad ka kaugemad eesmärgid kergemini saavutatavad, sest sportlasele tundub, et lähemate eesmärkide saavutamise suudab ta ise oma arengut mõjutada.

Sportlane peaks püstitama nii lähemaid kui ka kaugemaid eesmärke.

Suusatajal ei tasu püstitada ainuüksi resultaadiesmäärke, sest nende saavutamine sõltub paljudest temast sõltumatutest teguritest, näiteks konkurentidest või ilmast. Kui sportlane on püstitanud vaid resultaadiesmäärke, on ta sellega oma elu liiga raskeks teinud. See omakorda toob kergesti kaasa negatiivseid emotsioone, stressi ja ahistustunnet.

Kui eesmärgid on kindlaks määratud, peab suusataja need paberile panema. Paberi võib suusataja kinnitada mõnele nähtavale kohale, näiteks oma toa seinale. Sellega on eesmärgid avalikustatud ning suusataja tajub neid ka konkreetsemalt: “Et saavutada oma eesmärki, pean ma täna tegema seda ja seda.” Spordipsühholoogiast võib leida palju näiteid eesmärkide avalikustamise kohta.

Kui eesmärgid on kindlaks määratud, peab suusataja need paberile panema.

Mitmed sportlased on kogenud, et selline meetod on aidanud neil oma eesmärke täpsustada. Ka eesmärkide hindamine ning nende muutmine on olnud palju hõlpsam, kui nad on nähtavale kohale kirja pandud.

Lisaks eesmärkide püstitamisele tuleb välja töötada meetmed, mis aitavad treeningutele anda konkreetse suuna.

Lisaks eesmärkide püstitamisele tuleb välja töötada meetmed, mis aitavad treeningutele anda konkreetse suuna. Meetmed peavad olema üksikasjalikud ning konkreetsed: “Et saaksin tugevdada oma kõhulihaseid, peaksin ma neid ja neid harjutusi võimalikult hästi sooritama.” Meetmed peaksid olema piisavalt paindlikud, et suusataja saaks neid vajadusel muuta või neist koguni loobuda, kui need tema arvates pole enam efektiivsed. Teiste sõnadega öeldes: sama oluline kui seda on konkreetsete eesmärkide püstitamine, on ka meetmete väljatöötamine nende saavutamiseks. “Mida ma pean tegema, et ma oma eesmärgile lähemale jõuaksin?”

Eesmärkide püstitamisega kaasneb treeningukava hindamine ning vajaduse korral eesmärkide täpsustamine või nende täielik muutmine.

Eesmärkide püstitamisega kaasneb treeningukava hindamine, mille alusel tuleb vajadusel eesmärke täpsustada või neid täielikult muuta. Kui eesmärkide püstitamise protsessile pidevalt hinnanguid ei anta, võivad eesmärgid suusatajale kaugeks jääda ning neist ei ole motivatsiooni tugevdamisel ning tulemuste parandamisel enam sellist abi, nagu võiks olla. Samuti on oluline, et suusataja saaks oma treenerilt regulaarselt positiivset tagasisidet selle kohta, kui lähedale ta on oma eesmärkidele jõudnud. Eesmärkide ja nende püstitamise protsessi peegeldav tagasiside peab olema ülesandele orienteeritud, positiivne ning andma suusatajale teavet saavutatud tulemuste kohta. Teatud määral aitab kõik see kaasa ka sisemise orientatsiooni tekkimisele. Tähtis on pakkuda sportlasele tagasisidet ka selliste juhtumite kohta, kus tema kasutatud treeningumeetodid ei osutunud efektiivseks. Kui treener märkab, et suusatajal on mõne harjutuse sooritamise raskusi, peab ta aitama suusatajal neist üle saada. Eesmärkide püstitamisel võib suusataja kasutada ka spetsiaalset formulari.

EESMÄRGID

Treeneri ja sportlase meelepea

1. Püstita endale pigem üksikasjalikke ning konkreetseid eesmärke kui üldist laadi “annan endast parima” tüüpi sihte.
2. Püstita endale raskeid, kuid reaalseid ja teostatavaid eesmärke.
3. Püstita endale nii lähemaid kui ka kaugemaid eesmärke.
4. Ära võta endale korraga liiga palju eesmärke.
5. Püstita endale protsessieesmärke – “Mida ma pean tegema, et...”
6. Püstita konkreetsed eesmärgid ka treeninguteks.
7. Kirjuta oma eesmärgid paberile.
8. Koosta endale strateegilisi plaane – “Kui kaua ma pean treenima, et teatud harjutustes teatud tasemeni jõuda.”
9. Püstita eesmärke ka kogu oma treeningurühmale.
10. Määra kindlaks aeg, millal eesmärk peaks olema saavutatud.
11. Aita suusatajal eesmärke püstitada ja nende saavutamiseks vajalikke meetodeid leida.
12. Jälgi, kuidas sportlane eesmärgile läheneb ning selleks valitud meetodeid kasutab.

ISIKLIKUD ARENGUEESMÄRGID

Märgi allpool toodud nimekirja oma olulised arengueesmärgid (mis puudutavad sportlikku vormi, tehnikat, psüühilisi oskusi, inimsuhteid, elueesmärke ning muid valdkondi) ning tähista need numbritega 1 kuni 10 vastavalt sellele, kui hästi sa selle eesmärgini jõudmist suudad praegu mõjutada. Anna iga kuu neile uus hinnang (1 kuni 10) ning lisa vajadusel esialgsesse nimekirja uusi eesmärke või kõrvalda sellised, mida enam vajalikuks ei pea. Pane iga eesmärgi juurde kirja ka meetodid, mille abil püüad antud eesmärgini jõuda. Kontrolli iga kuu, kuidas oled neid meetodeid kasutanud, ja mõtle, kuidas saaksid neid veelgi tõhusamaks muuta.

Nimi _____

Eesmärk	Hinnang (1–10)	Hinnang (1–10)	Hinnang (1–10)	Hinnang (1–10)
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				
6.				
7.				
8.				
9.				
10.				

Eesmärk	Abinõud, millega püüan saavutada eelpoolkirjeldatud eesmärke:
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
7.	
8.	
9.	
10.	



8.LÕDVESTUMINE

Sportlased võivad õppida, kuidas süstemaatilise treeningu abil kontrollida autonoomse närvisüsteemi poolt juhitavaid protsesse.

Erksuse muutustel on tulemustele väga suur mõju. Erksuse reguleerimine aitab pikendada tipptulemusele jõudmiseks vajalikku seisundit ning vähendada vigastuste tekkimise ohtu. Spordis esineb olukordi, mil erksamaks tuleb muutuda ainsa hetkega. Selline on olukord stardis, kaasvõistlejast möödumisel või lõpuspurdiks valmistumisel. Optimaalse psüühilise võistlusseisundi saavutamiseks peab suusataja mõnikord ka oma erksust vähendama. See on raske ülesanne, kuna seda juhib tahtest sõltumatu autonoomne närvisüsteem, mis reguleerib muu hulgas ka südame löögisagedust, hingamist, vererõhku ja lihaste toonust. Süstemaatilise treeningu abil võib sportlane siiski õppida kontrollima ka autonoomsele närvisüsteemile alluvaid protsesse.

Lõtvus kui psühhofüsioloogiline nähtus

Pidevas pingeseisundis olev lihas kulutab liigselt energiat.

Kui lihased pärast pingutust väsimusest ei taastu, siis jäävad nad lühemaks või pikemaks ajaks pingeseisundisse. Lõdvestumist segavateks teguriteks on vähene liikumisamplituud, tugev jõupingutus ja lihaste halvenenud koordineeritus. Kõik see teeb aga lihased altiks rebestustele.

Optimaalselt liigutust sooritades on need lihased, mis vastutavad tulemuse eest, tööseisundis, sellal kui antagonistliku toimega lihased ning muud, liigutuse sooritamiseks mitte osa võtvad lihased, on lõdvad. Sellega on asjatu energiakulutus välditud. Suusatades peab õlgade ja käte liikumine olema vaba ning lõtv. Väga sageli võib aga näha, et suusataja käeliigutused muutuvad väsimuse korral kangeks. Sellistel juhtudel tuleb treenida, kuidas väsinuna oma lihaseid lõdvenemaks lasta. Kõige olulisem lõdvestusharjutus õpetabki keskendu-ma pingevabaks esinemiseks nii treeningutel kui ka võistlustel. Lõdvestumist võib harjutada ka mentaalse treeningu abil.

Lõdvestumisel tekkivad reaktsioonid

1. Lihaspinge vähenemine.
2. Temperatuuri tõus lihastes.
3. Hingamisrütmi aeglustumine ja ühtlustumine.
4. Tähelepanu ümbritseva suhtes säilib, kuigi nõrgeneb.
5. Rahulik meeleolu.
6. Ajataju moonduv.
7. Aistingutes toimuvad muutused.
8. Loomingulised mõtted, lahendused.
9. Raskus-, kergus- või rammestustunne.

Erinevad lõdvestusmeetodid

Lõdvestusmeetodite valik sõltub sportlase isikupärast. Erinevaid lõdvestusmeetodeid tuleks proovida seni, kuni leitakse see, mis tundub endale kõige paremini sobivat. Enamasti on osutunud otstarbekaks alustada õppimist aktiivsetest meetoditest ning vähehaaval üle minna kujutluspildidel põhinevatele autosugestioonimeetoditele. Õppimise seisukohalt on varem lindistatud lõdvestusprogramm treeningute alustamisel kasulik abivahend. Stressi reguleerimise õppimiseks peab suusataja mitme kuu jooksul korrapäraselt harjutama, et kasutatav meetod kinnistuks alateadvusse ning hakkaks lõpuks mõju avaldama. Võistlusteks või treeninguteks valmistumisel on suusatajal kasulik harjutada enese maharahustamist.

Lõdvestusharjutustele võib lisada enesetunde, motivatsiooni või inimsuhetega seostuvaid sugestiooniharjutusi. Kõikide lõdvestusharjutuste mõju tugevdamiseks on otstarbekas kasutada taustamuusikat. Muusika valikul ei tohi unustada, et kui see on kuulajale tuttav, nagu seda tavaliselt on klassikaline muusika, võib see alateadvuses seostuda lõõgastuja mingi varasema negatiivse kogemusega ning mõjuda ahistavalt tema meeleolule. Loodushäälte on üldjuhul lõõgastumist tugevdav mõju.

Sportlane peaks proovima mitmesuguseid lõdvestusmeetodeid, kuni leiab sellise, mis tundub talle kõige paremini sobivat.

{Loodushäälte on üldjuhul lõõgastumist tugevdav mõju.

Järgnevalt kirjeldame lühidalt mõnda levinumat lõdvestusmeetodit

Kuula magnetofonilindilt tulevat lõdvestusprogrammi võimalikult rahulikult kohas üks kuni kolm korda nädalas pärast treeningut (või pärast duši all käimist). Soovi korral võid programmi kuulates isegi tukkuma jääda. Tõsi küll, sellisel juhul on osa ööunest küll ette magatud ning see võib end hiljem tunda anda. Peagi leiad aga ise, kas niisuguse programmi kuulamine päise päeva ajal sulle üldse sobib. Teine võimalus on kuulata seda vahetult enne magamaminekut, sel puhul võid kasutada automaatset aeglülitit või paluda kellelgi teisel magnetofon välja lülitada, kui programm on lõppenud. Kõige parem on kavandada lõdvestusprogrammi kuulamine treeningunädala kõige raskema harjutuspäeva eelsele õhtule. Sel juhul aitab lõdvestusharjutus närvisüsteemi eelolevaks treeninguks kõige paremini ette valmistada ning koos sellega treeningu efektiivsust tõsta.

Aktiivne lõdvestumine õpetab sportlast tunnetama pinge all oleva ning lõdvestunud lihase erinevust.

1. Aktiivne lõdvestumine

Aktiivse lõdvestumise eesmärgiks on õpetada tunnetama pinge all oleva ning lõdvestunud lihase erinevust. Treeningu kordamine õpetab ka tavalistes olukordades tajuma, millal on näiteks õlalihased asjatu pinge all. See võimaldab vältida nende valusaksjäämist ning koos sellega ära hoida ka peavalu.

Harjutamise ajal pingutatakse eri lihasrühmi korraga 10-15 sekundit, pärast mida lastakse lihastel täielikult lõtvuda. Meetod põhineb närvisüsteemi väsimisel. Teise meetodi järgi, mis põhineb lihaste energiavarude (kreatiinfosfaat, glükogeen) lõppemisel, hoitakse lihased pinge all 30-45 sekundi jooksul.

Sportlase taastumise võib muuta tõhusamaks sellega, et õpetame teda oma lihaspinget senisest paremini reguleerima. Sel puhul on otstarbekas kasutada füsioloogilisi mõõtmisi lihaspinge intensiivsuse kindlaksmääramiseks ning bioloogilist tagasisidet optimaalse lõdvestus seisundi leidmiseks. Aktiivseid lõdvestumisprogramme tuleb kasutada juhul, kui tundub, et senine meetod nõuab liigset keskendumist ning selle kuulamise ajal kipuvad mõtted ringi ekslema.

Kesknärvisüsteemi rahustamiseks õpetatakse autogeense lõdvestusprogrammiga tunnetama lihaste, jäsemete või kogu keha soojust ning raskust.

2. Autogeenne lõdvestumine

See meetod oli esialgu mõeldud psühhosomaatiliste haigussümptomide leevendamiseks (nagu migreen, soolestiku- ja kõhuvaevused, südamehaiguste tunnused, reumaatilised valud). Kesknärvisüsteemi rahustamiseks ning somaatiliste vaevuste kergendamiseks õpetatakse autogeense lõdvestusprogrammiga tunnetama lihaste, jäsemete või kogu keha soojust ning raskust.

3. Lõdvestavad hingamisharjutused

Selle meetodi abil püütakse väljahingamist seostada lõdvestunud ja pingevaba seisundi tekitamisega. Harjutuse pidev sooritamine aitab sportlasel järjest kiiremini vabaneda situatiivsest stressi- või rahutustundest. Meetod põhineb idamaistel hingamisharjutustel, milles keskendutakse energia väljavoolule inimkeha keskpunktist, *solar plexusest*. Selle tulemuseks on inimese kogu füüsilise ja psüühilise olemuse rahunemine. Lõdvestavate hingamisharjutuste abil on võimalik mõjutada parasümpaatilist närvisüsteemi. Hingamine on ainus autonoomsele närvisüsteemile alluv protsess, mida saame tahte abil reguleerida.

Lõdvestavate hingamisharjutuste abil püütakse väljahingamine siduda lõdvestunud ja pingevaba seisundiga.

Lõdvestava hingamise programmi tuleks kuulata rahulikus meeleolus ning rahulikus paigas päeval või öhtul üks-kaks korda nädala jooksul. Harjutusmeetod on oma loomult aktiivne ning keskendumist nõudev. Kui tunned, et su mõtted on mujal, siis on mõistlikum jätta harjutus pigem pooleli kui teha seda poolikult. Hingamisharjutuste abil ankurdatakse väljahingamine maharahunemise külge. Harjutuste abil õpid vähehaaval järjest kiiremini rahunema ning üha tõhusamalt oma hingamist reguleerima. Väljahingamise ankurdamine rahunemise külge aitab sul reguleerida meeleolu nii võistlusteks valmistumise kui ka võistluste ajal alati, kui on vaja kiiresti rahuneda.

Võistlusteks valmistumisel või raske tööülesande kallale asudes kasutatakse ka vastupidist meetodit, mille puhul tuuakse sügava sissehingamisega organismi lisaenergiat, ning aidatakse niiviisi sportlasel erksamaks muutuda.

4. Lõdvestumine fantaasia abil

Fantaasia abil lõdvestumisel saavutatakse lõtvustunne meeldivaisse kujutluspiltidesse sisse elades. Kujutluspiltideks võivad olla “reis lõunapäikese alla”, “ideaalse toa sisustamine” või “treppi mööda alla mõnda mõnusesse kohta astumine”. Tavaliselt liidetakse kujutluspiltidele elemente muudest lõdvestusharjutustest, näiteks soojuse ja raskuse tunnetamisest. Oluline on ka võimalikult mitme erineva aistingu aktiveerimine kujutlusharjutuste sooritamisel, näiteks “soe suvetuul puudutab nahka”, “suvisel lilleaasa värvikirevus”, “linnulaul” või “suve lõhnad”.

Kuna inimesel on ühed aistinguliigid teistega võrreldes tugevamad, aitab just nende aktiveerimine lõdvestusharjutustesse sügavamalt sisse elada. (Loomulikult ei tasu heinanohu all kannataval inimesel keskenduda suvelõhnadele.)

Fantaasia abil lõdvestumisel saavutatakse lõtvustunne meeldivaisse kujutluspiltidesse sisse elades.

5. Hüпноosi/sugestioonimeetodid

Sugestiooniga võib lõõgastunud sportlase mõtteid ja hoiakuid kergesti mõjutada, seda eriti juhul, kui need on vastavuses sugestiooni kasutava sportlase tahte ning pürgimustega. Müügilt võib leida hulgaliselt helilinte mitmesugusteks terapeutilisteks juhtumiteks, nagu stress, suitsetamine või kaalust maha võtmine.

Lõdvestustreeningu jälgimiseks võib kasutada vastavasisulisi formulare, biotagasisidet ning füsioloogilisi mõõtmisi.

Lõdvestustreeningu monitooring

Lõdvestustreeningu korrapärasele kasutamisele aitab kaasa selle monitooring. Kaalust maha võtmise kohta on näiteks teada, et motiveeritus tõhustub, kui kasutusele on võetud ka mingi kontrollisüsteem, nagu toitumispäevik või kaalumine. Lõdvestustreeningu monitooringuks võib kasutada spetsiaalseid formulare, biotagasisidet ning füsioloogilisi mõõtmisi.

Formular lõdvestustreeningu monitooringuks

Formulari kantakse sisse programmi kuulamise ajad ning oma hinnang selle mõjule (1 = üldse ei lõdvestunud ... 10 = lõdvestusin täielikult).

Märgi üles ka oma mõtted programmi sisu kohta või harjutuste ajal tehtud tähelepanekud oma kujutluspiltide/meeleseisundite kohta (nt “programmi alguses esitatud muusika häiris mind”, “kodune kära segas keskendumist”...).

Kui samalaadseid kommentaare koguneb mitmete lõdvestustreeningute kohta, tuleb mõelda, kas on võimalik segavaid tegureid mingil viisil vältida.

Kui hinnanguiks hakkavad enamasti tulema üheksa või kümme, siis on kätte jõudnud aeg alustada lõdvestustreeningute sooritamist iseseisvalt ning ainult oma mälule toetudes, ilma mingi helilindilt tulev programmita. Näiteks võiks kord nädalas olemasolevat programmi kuulata ja kord nädalas iseseisvalt, mälu järgi harjutada.

Kui mälu järgi sooritatud treening toob kaasa täieliku lõdvestustunde (9 kuni 10), pole valmis programmi enam vaja. Seda võib kuulata vajadusel, kui tahetakse saavutada eriti kõikehaaravat lõõgastumist, ehk kui on tunne, et mõtted on liiga hajevil selleks, et lõdvestustreeningut iseseisvalt sooritada.

LÕDVESTUSTREENINGU TOIME JÄLGIMINE

Nimi _____

- A LÕDVESTUSPROGRAMM
B ISEISEV LÕDVESTUSTREENING
C HARJUTUSE KESTUS

[illegible]

Biotagasiside

Biotagasiside all mõeldakse füsioloogilistest protsessidest saadavat teavet selle kohta, kuidas organism reageeris erinevatele meeleseisunditele.

Kui autonoomne närvisüsteem on pinge all, tõmbuvad lihased pingule ning takistavad perifeerset vereringvoolu. Kõik see ilmneb naha pinna temperatuuri muutustes. Stressinuppude värvust jälgides on võimalik konstateerida närvisüsteemi pingeseisundis toimuvaid muutusi. Lõdvestustreening toob tavaliselt kaasa naha temperatuuri tõusu ning vastupidi – stressi temperatuuri languse. Kõike seda saab mõõta sõrme otsa kinnitatava spetsiaalse stressimõõtja abil, mis näitab temperatuurimuutusi väga täpsel skaalal. Muude bioloogilist tagasisidet pakkuvate mõõdikute hulka kuuluvad muu hulgas pulsimõõtja, EMG-mõõtja (mõõdab lihastoonust) ning GSR-mõõtja, mis mõõdab naha galvaanilist reaktsiooni (elektrijuhtivust).

Kui autonoomne närvisüsteem on pinge all, tõmbuvad lihased pingule ning perifeerne vereringvool on takistatud.

Füsioloogiline mõõtmine

Lõdvestumisoskuse paranemist võib hinnata muu hulgas pulsisageduse mõõtmisega. Pulsimõõtja talletab oma näite kümne minuti kestel viiesekundilise intervalliga. Neid registreeritakse sellal, kui testitav on lamamisasendis ning õpib end mingi harjutuse (näiteks hingamis-harjutus, lõdvestumine fantaasia abil) abil lõdvestama. Olulisteks näitudeks on minimaalne pulsisagedus (võrreldakse pulsisagedusega puhkeseisundis) ning minimaalse ja maksimaalse pulsisageduse erinevus. Mõlemad vähenevad lõdvestumisoskuse edenedes. Testimist tuleks sooritada alati samades tingimustes, näiteks hommikuti enne sööki ja füüsilist koormust.

Esimesi lõdvestustreeninguid on soovitatav teha mugavas selililamangus.

Lõdvestustreeningu läbiviimine

Lõdvestusharjutusi võib sooritada kas lamades või istudes. Esimesi lõdvestustreeninguid on soovitatav teha mugavas selililamangus. Tuleb hoida vaikust: telefon välja lülitada, pereliikmed peavad tagama rahu, küljealune olgu pehme ja soe, uksele on otstarbekas riputada silt "Ära tülitä!" jne. Heida selili, vabasta end pingul riitusesemetest, võta (kui sul on) prillid peast ja tee oma olemine igati mugavaks. Väike padi pea all võib olla asjale ainult kasuks. Mõnikord on soovitatav kasutada kõrvaklappe, kuna need summutavad ümbrusest tulevaid häáli.

Kuula lõdvestusprogrammi mõne kuu jooksul esialgu vähemalt üks kord nädalas, kuni tunned, et selle sisu on sulle meelde jäänud. Seejärel algab iseseisev treeninguperiood, mille kestel on soovitatav lõdvestusharjutusi teha paar korda nädalas, meenutades lindilt kuulnud käske ning muutes neid nii, et selle laused ja sõnad hakkaksid sulle meeldima. Lindistatud programmi võid kuulata edaspidigi, kuid seda ainult siis, kui tunned erilist vajadust sügavaks lõdvestumiseks. Seejärel võid hakata lõdvestusoskust kasutama treeningutest taastumise tõhustamiseks ning kõigis olukordades, kus tunned ahistust, stressi ja rahutust, leiad, et sul on kiire, või tunned somaatilisi sümptomeid, nagu peavalu, väevusi kõhus või soolestikus.

Peale lõdvestumise õppimist valmisprogrammi järgi võid vähehaaval alustada iseseisva harjutamisega, korrates programmis kuulnud juhtnööre ja korraldusi mälu järgi. Mõnekuuse korrapärase treeningu eesmärgiks on saavutada oskus soovitava hetkel sügavalt

Pärast lõdvestumise õppimist valmisprogrammi järgi võid vähehaaval alustada iseseisva harjutamisega, korrates programmis kuulnud juhtnööre mälu järgi.

ning mõnusalt lõdvestuda. Sellisest oskusest on kasu võistlusteks valmistumisel või siis, kui tunned ahistust ja stressi ning sinu enesetunne on vilets.

Kuna lõdvestusprogrammid on koostatud sobimaks võimalikult paljudele, siis on oluline, et hakkaksid peagi endale sobivaid harjutusi ise välja mõtlema. See tähendab, et endale koostatud sugestioonid peaksid sobima just sinu isikupäraga. On oluline, et sa ei jääks kinni valmisprogrammidesse, vaid kasutaksid neid ainult kui õppimise alperioodiks mõeldud abivahendit.

Õige aeg üleminekuks täielikule eneseregulatsioonile (ilma mingi programmita), oma sõnu kasutades, jõuab kätte siis, kui ilma programmita sooritatud lõdvestusharjutused hakkavad monitooringuformularis saama hindeiks 9 või 10. Ole kannatlik ja visa. Treening võtab aega, kuid annab varem või hiljem kindlasti tulemusi. Ära unusta vähemalt kord nädalas hommikul enne voodist tõusmist mõõta oma pulsisagedust puhkeseisundis.

Kõige rohkem on lõdvestumisest kasu siis, kui harjutad seda regulaarselt, mitu korda nädalas. Siis muutub see vähehaaval automaatseks ning sa õpid lõdvestuma olukordades, milles enne olid pinges all. Parim suhtumine lõdvestusharjutustesse on järgmine: “Mul pole vaja midagi teha, midagi osata või midagi üritada. Lasen tulla, mis tuleb.”

Eeltoodu kujutab endast üldisi juhtnööre. Kuna lõdvestumine ning selle õppimine on individuaalsed protsessid, tuleb neid järgida niivõrd, kuivõrd need sulle sobivad. Vajadusel võid endale koostada täiesti individuaalse lõdvestusprogrammi.

Hea viis lõdvestumise õppimiseks on sooritada harjutusi kolmeliikmelises rühmas, kus üks liige abistab teist lõdvestumisel ja kolmas tegutseb vaatlejana. Nii saab igaüks kordamööda proovida kõiki rolle. Iga harjutuse järel arutab rühm läbi, mis meeldis lõdvestujale kõige rohkem ja mida ta võiks tulevikus teistmoodi teha. Lõdvestaja võib rääkida, mida tema tundis, ning vaatleja räägib, milliseid mõtteid lõdvestusharjutus temas tekitas.

Kõige rohkem on lõdvestumisest kasu siis, kui harjutad seda regulaarselt, mitu korda nädalas. Siis muutub see vähehaaval automaatseks.

Kümnepunktine lõdvestusprogramm treenerile:

1. Loo emotsionaalselt positiivne õhkkond

- Räägi oma õpilastele, mida kujutab endast lõdvestumine.
- Tugevda motiveeritust (mis kasu on lõdvestumisest).
- Anna vastutus neile üle (“Sul pole vaja midagi üritada, midagi osata, midagi teada, vaid lase tulla, mis tuleb, ning püüa sisse elada oma tunnetesse.”).
- Jälgi, et üleminekuks lõdvestusharjutustele oleks pehme (väga ergas olek nõuab üleminekuks aktiivsetelt meetoditelt sugesttiivsetele pikemat aega).
- Arvesta lõdvestatavate rolliootustega, eriti juhul kui lõdvestaja hakkab tuttava rolli (õpetaja, treener) asemel mängima lõdvestaja rolli.
- Kõrvalda segavad tegurid (taustahelid võib summutada muusika abil; pehme küljealune; tugi kaela ja põlvede alla jne).

2. Garanteeri tagasipöördumine virgeseisundisse

- “Isegi kui oled sügavas unetaolises seisundis, võid, kui olukord seda nõuab, millal tahes üles ärgata ning toimida vastavalt olukorrale.”

3. Tekita ootusi

- “Kui silmad sulguvad...”
- “Kui loen numbreid ühest kümneni...”
- “Kui jõuan number kümneni...”

4. Jälgi reageeringuid

- Silmade liigutused, nägu, hingamine (sellega kaasnev kõne rütm)...
- Vii oma kõne pausid ning rütm vastavusse lõdvestujate erksuse tasemega ning elasse oma sugestiivsetesse korraldustesse.

5. Paku tagasisidet reageeringute kohta

- “Just nii, sinu silmad vajuvad kinni, ja see on märgiks, et...”

6. Korda peamist sugestiooni

- “Iga väljahingamine lisab raskus- ning soojustunnet.”

7. Anna eesmärgiga, mitte probleemiga seostuvaid sugestioone

- Mitte: “Kõik sulle stressi tekitavad mõtted kaovad,” vaid: “Võid mõelda sellele, kuidas lähed mõnda meeldivasse ja turvalisse kohta.”

8. Väldi väga konkreetseid sugestioone, ära aja end ummikusse

- Mitte: “Sa ei kuule ümbrusest tulevaid hääli,” vaid: “Ümbrusest tulevad hääled muutuvad tähtsusetuiks, neil pole mingit tähendust.”
- Sugestioonid peavad jätma ruumi ja vabadust kujutuspiltidele.
- Kasuta väliseid ärritajaid (“Iga koputus viib sind järjest sügavamasse lõdvestus-seisundisse.”).

9. Kõrvalda varasemate sugestioonide mõju

- “Kõik sinu organid hakkavad toimima nagu enne.”

10. Anna minapilti tugevdavaid järelsugestioone

- “Suudad päev-päevalt paremini keskenduda mis tahes ülesandele.”
- “Tunned end päev-päevalt kindlamana ning suudad ületada ka neid takistusi, millest sa enne jagu ei saanud.”

Kokkuvõte

1. Lihase lõtvuse all mõeldakse kontraheerumisjärgset peaaegu täielikku relaksatsiooni-seisundit.
2. Sportides on optimaalset koostööd tegevate lihaste pingevabal tööl energiat säästev, jõudu andev ning vigastuste tõenäosust vähendav toime. Lühiajaliste pingutuste korral aitab lõdvestumine kaasa liigutuste kiirusele ning pikemat aega nõudvate pingutuste korral nende öko-noomsusele.
3. Soojusel on lõdvestav toime.
4. Lõdvestustreeningu puhul tuleb peamist rõhku panna relaksatsioonitaseme parandamisele just võistluste ajal. Muudeks lõdvestusmeetoditeks on lihaste venitamine, massaaž ja teised füsioteraapilised ning mentaalsed protseduurid.

5. Kasutusel on mitmeid spetsiaalseid lõdvestusmeetodeid – aktiivne lõdvestumine, autogeenne lõdvestumine, kujutluste abil toimuv lõdvestumine ning hingamisega seostuv lõdvestumine. Suusatajad erinevad üksteisest selle poolest, milliseid meetodeid nad eelistavad.

6. Muusika ning loodushäälte kuulamine soodustavad lõdvestumist.

7. Optimaalse mõju saavutamiseks on oluline kontrollida lõdvestusharjutuste efektiivsust. Selleks võib kasutada lõdvestustreeningu päevikut, bioloogilist tagasisidet ja füsioloogilisi mõõtmisi.

8. Valmiskaubana pakutavad lõdvestusprogrammid aitavad suusatajat lõdvestustreeningu algperioodil. Siiski on parem, kui suusataja läheb vähehaaval üle enda koostatud programmele.

1. Aktiivne lõdvestusharjutus

Võta mugav asend. Keskendudes põõra alati tähelepanu vaid ühele kehaosale korraga.

2. Käte lõdvestamine

Suru parem käsi kõvasti rusikasse, suru veel kõvemini. Tunned, kuidas käsi pingutusest võbiseb. Hoiä oma kätt ikka rusikas – ja nüüd lase see täiesti lõdvaks, veelgi lõdvemaks. Tunned, milline erinevus on pingul lihaste ning lõtvunud lihaste vahel. Korda harjutust veel kord parema käega. Järgnevalt suru vasem käsi rusikasse – veel kõvemini – veel kõvemini. Hoiä rusikat pingul. Ja nüüd lase see täiesti lõdvaks. Tunned, kui lõtv on su käsi. Korda harjutust.

Järgnevalt suru mõlemad käed õige kõvasti rusikasse – veel kõvemini – ja nüüd lase nad lõdvaks. Tee sama veel kord. Lase nüüd käsivartel lõdvestuda. Tunned, kuidas muudad nad veelgi lõdvemaiks ja lõdvemaiks. Painuta nüüd paremat kätt küünarnukist nii, et biitseps ja õlavars on pingul. Pinguta neid – ja nüüd lase nad täiesti lõdvaks. Sama harjutus veel üks kord. Järgnevalt kõverda vasak käsi. Biitseps ja õlavars on kõvasti pingul – veel rohkem – ja nüüd lase täiesti lõdvaks. Korda sama harjutust uuesti. Kõverda mõlemad käed samaaegselt ja hoiä neid pingul – pingul – ja nüüd lase nad lõdvaks. Korda sama harjutust veel kord. Nüüd aseta käed lõdvalt kõrvale. Tunned, kui lõdvad nad on – nad muutuvad järjest lõdvemaks ning lõdvemaks.

Näo, kaela, õlgade ja selja ülaosa lõdvestamine

Lama pikaliasendis lõdvalt edasi. Sul on hea ja kindel tunne. Nüüd muutuvad lõdvaks sinu näolihased. Kortsuta oma otsaesist – kortsuta seda veelgi tugevamalt – ja nüüd lase lõdvaks. Järgnevalt proovi väga vihaselt vaadata – tõmba kulmukarvad vastu nina – vaata väga vihaselt. Nüüd lase oma otsaesine täiesti lõdvaks. Korda seda uuesti. Pinguta järgmisena silmi ümbritsevaid lihaseid. Pane silmad kõvasti kinni. Silmi ümbritsevad lihased on tugevasti pingul. Nüüd lase nad lõdvaks – ja korda harjutust.

Nüüd on järjekord näo alaosa käes. Suru hambad kõvasti kokku, pinguta tugevalt alalõua lihaseid – veelgi tugevamalt – nüüd lase lõdvaks. Korda sama uuesti. Suru huuled kõvasti üksteise vastu. Tunned, kuidas suu ümber olevad lihased lähevad pingule. Nüüd lõdvesta lihased. Korda sama uuesti.

Käes on kaelalihaste lõdvestamise kord. Suru pea kuklasse ja pööra oma nägu paremale – nüüd tagasi – ja lase kaelal lõtvuda. Korda veel sama harjutust. Pööra nüüd kaela ja pead vasakule – tunned, kui pingul su kael on. Korda sama harjutust. Suru lõug vastu rinda nii, et kael ja kogu selja ülaosa oleksid pingul. Hoia nad pingul ja tunneta pinget. Nüüd lõdvestu ja tunneta lõtvustunnet. Korda sama. Keskendu sellele, et kael ja selja ülaosa oleksid lõdvad – tunned, et nad on veelgi lõdvemad – veelgi lõdvemad.

Nüüd on järjekorras õlad ja õlanukid. Tõsta oma õlanukid nii kõrgele kui võimalik. Tunned, kuidas õlalihased lähevad pingule. Nüüd lase nad lõdvaks ja tunneta õlgade lõtvumist. Korda sama harjutust. Nüüd õlad ja õlanukid võimalikult kõrgele üles, suru nad ette – hoia neid pingul – ja nüüd lükka nad tagasi – hoia nad pingul – ja lase jälle lõdvaks. Korda sama harjutust võimalikult energiliselt. Lase nüüd õlalihastel lõtvuda, lase nad väga lõdvaks. Tunne end lõdvalt – veelgi lõdvemalt.

3. Rinna, kõhu ja selja alaosa lõdvestamine

Hinga paar korda sügavalt ohtes. Nüüd pikk väljahingamine – ja sissehingamine. Hoia hinge kinni – tunned, kuidas rindkere läheb pingule. Nüüd hinga pikalt ja lõdvalt välja. Vahepeal hinga paar korda sügava ohkega sisse ja välja ning hoia veel kord hing kinni nagu ennegi. Nüüd hinga jälle kergelt ning lõdvalt ja lase rindkerel lõtvuda – järjest enam ja enam.

Nüüd on järjekord kõhulihaste käes. Suru kõht välja – väga tugevalt – hoia pingul – ja nüüd lase lõdvaks. Korda sama harjutust. Nüüd kõht sisse – hoia pingul – ja nüüd lase uuesti lõdvaks. Korda harjutust. Keskendu kõhulihaste lõdvestamisele – veelgi lõdvemaks.

4. Jalgade lõdvestamine

Siruta parem jalg sirgelt välja. Nüüd tõmba jalalaba konksu. Tunned, kuidas kogu jalg läheb pingule. Hoia pinget – ja nüüd lase lõdvaks. Korda sama vasaku jalaga. Veel kord sama harjutus mõlema jalaga üheaegselt. Lase jalgadel muutuda lõdvaks – lõdvaks. Keskendu jalgade lõdvestamisele.

Sea end nüüd väga mugavasse asendisse. Vähehaaval hakkab ümbrus sinu jaoks oma tähtsust kaotama. Oled täiesti lõõgastunud. Lase oma kätel lõtvuda järjest enam – ja enam. Tunned, et käed on nüüd väga lõdvad. Lase oma näol lõtvuda – enam ja enam – tunned näolihastes mõnusat tunnet. Lase oma kael ja selja ülaosa lõdvaks – nüüd tunned, kui mõnus ning lõtv on su kael ja selja ülaosa.

Lase oma õlgadel ja õlanukidel lõtvuda. Tunned, kui mõnus ja rahulik tunne neis on. Nüüd lase oma rindkerel lõtvuda – hinga rahulikult – aeglaselt – tunned, kuidas rindkere muutub kergeks ja lõdvaks. Lase ka oma kõht lõdvaks, tunned, kuidas kõht on muutunud mõnusalt lõdvaks – veelgi lõdvemaks. Selja alaosa lõdvestub – veelgi rohkem – tunned mõnusat lõtvust. Jalad lõtvuvad – neisse valgub mõnus ning lõtv tunne – tunned seda nüüd.

Lase kogu kehal lõtvuda, sule silmad, kui sa ei ole neid veel sulgenud, ja lase oma kehal vajuda rahulikku, mõnusesse seisundisse. Loen nüüd aeglaselt kümneni ja sedamööda lõdvestud sa üha enam ja enam. 1–2–3–4–5–6–7–8–9–10. (Rahuliku muusika kuulamine või vaikus 2–4 minutit.)

Nüüd loen rahulikult numbreid kümnest üheni. Tunned, kuidas muutud järjest virgemaks ja virgemaks. 10–9–8–7–6–5–4–3–2–1. Võid avada silmad ja tõusta istukile. Oled täiesti ärkvel ja virge.

Kerelihaste lõdvestusharjutus

1. Heida selili ja sule silmad.
2. Kuula muusikat. Pööra tähelepanu erinevusele pingul ja lõdva lihase vahel ning õpi just seda erinevust tunnetama.
3. Suru mõlemad käed tugevasti rusikasse
 - hoia mõlemad käed pingul ning hinga samal ajal sisse
 - hoia hinge kinni, tunneta, kui pingul on sinu rind ja käed
 - hinga välja ning lase kätel ja kogu kerel lõdvestuda
 - tunneta erinevust pingul ja lõdvalt oleku vahel
4. Pinguta oma jalalihaseid ning tõmba varbad tugevasti üles – tunneta varvaste ning jalgade pinguliolekut
 - pinguta
 - ja lase lõdvaks
 - jalad lamavad raskelt ja lõdvalt vastu põrandat
5. Siruta jalalabasid ning suru varbad tugevalt allapoole
 - tunneta pinget jalalabades ja säärtes
 - pinguta veel hetk
 - ja lase lõdvaks
 - jälgi pinges ning lõdva lihase erinevust
6. Hinga sisse, suru tuharad kokku ja tõmba kõhulihased tugevalt pingule
 - suru veel hetk
 - hoia hinge kinni – suru
 - ja lase end täiesti lõdvaks
7. Vajuta nüüd sirgete käsivartega tugevasti vastu põrandat
 - vajuta tugevalt
 - tunneta, kui pingul on su käsivarred
 - ja lase end täiesti lõdvaks
8. Käed, keha ja jalad on mugavalt ning lõdvalt vastu põrandat.

Vajuta nüüd oma pea kõvasti vastu põrandat

 - tunned, kui pingul on su kael
 - vajuta – vajuta
 - ning lõdvestu täielikult
 - pea lamab väsinult ja raskelt vastu põrandat
9. Tõmba kõik oma näolihased pingule jubedaks irveks

- tunned, kui tugeva pinge all on su näolihased
- irvita kramplikult
- ja lase näolihased ning kogu oma keha lõdvaks

10. Jälgi natuke aega, kuidas sa hingad

- kas hingad rinna või kõhuga
- hinga vaheldumisi kord rinnaga ja kord kõhuga
- püüa endale selgeks teha, kumb hingamisviis aitab sul paremini lõdvestuda
- võid jätkata lõdvestavat kõhuhingamist

11. Tõmba oma kõhulihased täiesti pingule

- jätka sellest hoolimata rinnahingamist
- tunned, kui pingul on su kõhulihased – ja lase täiesti lõdvaks – pööra oma tähelepanu mõnusale lõtvustundele kõhus ja kogu kehas

12. Millise tunde tekitab sinus sisse- ja väljahingamine?

- märkad, et muutud lõdvemaks, kui hingad välja

13. Hinga nüüd sisse ning täida oma kopsud õhuga

- hoia hinge kinni
- tunned, milline pinge on su rindkeres ja kõhus
- hoia hinge veel üks hetk kinni
- ja lase rindkerel lõtvuda ning iga väljahingamisega veelgi lõdvemaks muutuda

14. Jätka lõdvestumist, hinga ühtlaselt ja rahulikult

- iga väljahingamisega muutud lõdvemaks

15. Las lõtvustunne haarab kogu su keha ja meele

- lihased tunduvad olevat rasked ja soojad
- sul on hea olla – tunned mõnusat lõtvust ning lülitad end välja argipäevast
- hinga sügavalt ja rahulikult

16. Harjutuse järel tunned, et oled välja puhanud. Tunned, et oled saanud uut jõudu. Tunned end kindlalt ja rahulikult. Hakkad vähehaaval üles ärkama

- hinga sügavalt
- ja võid end tasapisi liigutama hakata

17. Kui tunned, et oled täiesti ärkvel, võid avada silmad.

Lõdvestav hingamisharjutus

Võta endale mugav asend ning hinga paar korda sügavalt ja rahulikult. Kui tahad harjutust lõpetada, võid seda teha millal tahes – avad silmad ning oled otsekohe täiesti ärkvel, tegevusvõimeline ja erk.

Kui oled endale mugava asendi leidnud, hinga paar korda väga sügavalt. Sule samal ajal õrnalt oma silmad. Tunned, kuidas mõnus tunne haarab kogu sinu olemuse. Sind ei häiri miski, isegi mitte väljast tulevad hääled. Need jäävad taustaks ja sa võid nende saatel vajuda üha mõnusamasse rammestusse. Hingamine muutub ühtlasemaks. Iga väljahingamisega vajud üha

sügavamale ja sügavamale, mõnusesse lõõgastunud olekusse. Ka aeg ja koht kaotavad sinu jaoks tähtsuse, oled justkui ajatus olekus.

Lõtvumine algab õlanukkidest. Lase oma õlanukkidel lõdvalt allapoole vajuda ja sa tunned, kuidas meeldiv lõtvustunne levib su õlgades. Tunned, kuidas soojus hakkab sinu käsivarsi mööda sõrmeotste poole valguma. Tunned, kuidas mõnus lõtvustunne haarab su käelihased ja need muutuvad raskeks, mõnusalt raskeks. Sinu mõlemad käed, õlanukkidest kuni sõrmeotsteni välja, lõtvuvad veelgi enam. Tunned, kuidas koos lõtvumisega muutuvad su käed järjest soojemaks. Sinu kätel on mõnus olla.

Sinu peaga seotud lihased lõtvuvad. Tunned, kuidas mõnus lõtvustunne haarab nüüd su pea lihaseid. Otsaesine lõtvub ja vajub raskelt allapoole, samuti lõtvuvad silmade lihased. Põskede lihased lõtvuvad ning vajuvad mõnusalt lõtvadena allapoole. Kõik suuümbruse lihased lõtvuvad. Hingamisega seotud lihased lõtvuvad.

Ka sinu mõtlemine muutub aeglasemaks ning iga väljahingamine lõdvestab sind üha enam.

Sinu kael lõtvub. Kõikidesse kaelalihastesse levib mõnus lõtvustunne. Kõri lõtvub, kaelalihased lõtvuvad, mõnus soojustunne levib kõikidesse kaelapiirkonna lihastesse. Ka sinu õlad lõtvuvad. Nad vajuvad raskelt allapoole. Harjutuse edenedes valgub õlgadesse mõnus soojatunne. Mõnus soojus levib nüüd rinnapiirkonna lihastesse. Rinnalihased lõtvuvad. Hingamine toimub kergelt ja rahulikult. Iga väljahingamisega vajud üha sügavamasse ja sügavamasse lõdvestunud olekusse. Lõtvus hakkab nüüd levima seljapiirkonna lihastesse. Tunned, kuidas koos lõdvestumisega levib sinu seljalihastes ka mõnus soojus. Märkad, kuidas iga väljahingamine lõdvestab sind järjest enam.

Nüüd lõtvuvad täiesti sinu seljapiirkonna lihased. Tunned, kuidas su seljalihased muutuvad järjest lõdvemaks. Tunned, kuidas sinu selg vajub üha rohkem ja rohkem vastu matti ning kuidas seljalihased üha rohkem ja rohkem lõdvestuvad.

Nüüd tunned, kuidas meeldiv soojus- ja raskustunne muutub seljalihastes järjest tugevamaks ja need lõtvuvad veelgi enam. Iga väljahingamisega lõtvuvad seljalihased järjest rohkem ning iga väljahingamisega edeneb lõdvestumine järjest enam ja enam.

Nüüd lõtvuvad kõhu- ja diafragmalihased. Mõnus soe lõtvustunne levib kõhupiirkonna lihastesse. Iga väljahingamine lõdvestab kõhupiirkonda järjest rohkem ja rohkem. Kõhulihastest valgub soe mõnus lõtvustunne tuharapiirkonna lihastesse.

Ka tuharalihased muutuvad mõnusalt lõdvaks. Võid tunda, kuidas põrandamatt otse tõmbab sinu tuharapiirkonna lihaseid oma poole, nad justkui sulavad matiga kokku.

Tuharapiirkonna lihastest levib lõtvustunne jalalihastesse. Reielihased lõtvuvad. Mõnus väsimus valgub sinu reielihastesse. Reielihased muutuvad mõnusalt soojaks, nad muutuvad täiesti lõtvadeks. Mõnus väsimus haarab ka sinu säärted ja sääremarjade lihaseid. Sinu sääred ja sääremarjad muutuvad väga raskeks, ka need muutuvad lõdvaks. Ja nüüd jõuab lõtvustunne sinu varvasteni, meeldiv soe tunne hõivab nad. Kõik sinu jalalihased on nüüd väga lõdvad, mõnusalt lõdvad. Sinu jalgadel on hea olla, iga väljahingamisega vajud üha sügavamasse ja sügavamasse lõdvestunud olekusse.

Kogu keha on nüüd lõdvestunud. Ja mis eriti oluline – ka sinu meel on rahunenud. Mõtlemine on muutunud aeglasemaks. Hingamine on rahulik ja ühtlane. Iga lihas ja iga närv lõdvestuvad järjest paremini ja paremini. Hakkad jõudma ajatu mõnusa lõtvustundeni.

Oled nüüd lõdvestunud, kuid võid lõdvestuda veelgi sügavamalt. Lõtvustunne muutub üha mõnusamaks. Silmad muutuvad veelgi raskemaks ja raskemaks. Vajud üha sügavamale ja

sügavamale. Väga sügavale. Vajud meeldivasse udusesse hämarusse ja sinu uni muutub üha sügavamaks ning sügavamaks. Oled rahulik ja lõdvestunud, kuuled vaid minu häält. Iga väljahingamine viib su järjest sügavamasse ja mõnusamasse rammestusse, ajatusse unne. Vajud meeldivasse uttu, ajatusse hämarusse. Turvalisse unne.

Hetke pärast loen numbreid ühest kümneni, iga numbriga süveneb lõtvus veelgi. Iga number viib sind üha sügavamasse ning mõnusamasse lõõgastunud olekusse. 1 – sügavale, 2 – väga sügavale, 3 – veelgi sügavamale, 4 ja 5 – väga sügavale, õige sügavale, oled juba poolel teel, 6 – sügavale, väga sügavale, mõnusasse ning lõõgastavasse unne, 7 – maga, maga, 8, 9 – oled sügavas mõnuses unes, 10 – oled nüüd väga sügavas mõnuses unes.

Hetke pärast hakkab lugema numbreid kümnest allapoole. Iga numbriga muutub järjest erksamaks ja erksamaks. Kui ütlen “üks”, siis avad silmad ja oled täiesti ärkvel, erk, täis energiat ning tegevustahet. Oled ühe kogemuse võrra rikkam. Järgmine kord lõdvestud veelgi põhjalikumalt ning iga korraga vajud sa lõõgastunud olekusse järjest kergemini ja kergemini. Kui hakkab lugema numbreid kümnest üheni, kaovad kõik sinu senised tunded ning sinu elutegevus taastub täielikult.

10 – hakkad vähehaaval ärkama; 9 – iga sissehingamine teeb sind järjest erksamaks ja erksamaks; 8 – muutud üha erksamaks ja energilisemaks; tunned, kuidas iga sissehingamisega tõmbad kopsudesse puhast ja värsket õhku, mis värskendab sind järjest rohkem; 7 – lihastest kaob tuimus, muutud üha erksamaks; ka aeg ja ruum tulevad tagasi sinu teadvusse; 6 – sinu silmadesse tuleb tagasi normaalne tunne, ülemäärase raskuse tunne kaob sinu silmadest, nad muutuvad täiesti normaalseks; 5 – oled järjest rohkem ja rohkem ärkvel; välised hääled hakkavad sulle üha enam ja enam huvi pakkuma; koos sellega muutud sa üha erksamaks ja energilisemaks; 4 – muutud rõõmsaks, energiliseks, uni kaob; 3 – oled juba peaaegu ärkvel; ka sinu organismi elutegevus on muutunud täiesti normaalseks; 2 – hinga paar korda sügavalt sisse ning sa muutud järjest erksamaks ja erksamaks; oled heas tujus, rõõmus ja täis tegevustahet; 1 – nüüd võid silmad avada. Kui sa ei ole neid veel lahti teinud, võid need lahti teha siis, kui ise tahad. Oled nüüd täiesti ärkvel ja energiline, täis eneseusku ja tegevustahet.

Kujutluslõdvestus

Enne lõdvestumise ja rahunemisega alustamist võta sisse sulle sobiv mugav asend. Mugav asend lubab sul kogeda mõnusat ning sügavat lõtvustunnet. Sel ajal, kui kogu su organism hakkab lõdvestuma, hinga paar korda sügavalt ja rahulikult. Kui tahad, võid ka oma silmad sulgeda. Kui silmad on kinni ja hingamine rahunenud, oledki harjutusega alustanud.

Lihased lõtvuvad ja koos sellega tunned, kuidas vereringvool muutub intensiivsemaks. Su lihastesse valgub pehme ja mõnus sooja-, raskus- või kergustunne. Lõdvestud üha paremini.

Kui lõdvestumisharjutuse ajal tunned millegipärast vajadust seda katkestada, siis võid silmad avada ning oled kohe erk ning valmis tegutsema nii, nagu olukord nõuab. Harjutuse ajal võid sa ka oma asendit muuta. Kui oled leidnud parema asendi, harjutus jätkub ja vajud väga sügavasse lõõgastunud olekusse.

Sinu hingamine muutub üha rahulikumaks, aeg ja koht kaotavad oma tähtsuse. Tunned, kuidas sinus levib pehme ja rahulik olemine. Hingad rahulikult, nii saab sinu lõdvestumine meeldivalt jätkuda.

Harjutuse jätkumisel võid anda oma kujutlustele vaba voli, võid mõelda mõnele

meeldivale paigale või meeldivale mälestusele ja seda nautida. Kuulad minu häält ja asud kujutlusreisile. Nüüd, kui oled täiesti rammestunud, tajud kui mõnusat hämarikuhetke ning tunned, et lõdvestud üha paremini. Nüüd võtad appi kogu oma kujutlusvõime. Kujutlus viib sind metsatee lõppu. See tundub olevat kuidagi tuttav ning turvaline. Justkui aeg oleks seisma jäänud – nagu siis, kui olid õnnelik laps ega märganud, kuidas aeg läheb. Kõik väljastpoolt tulevad hääled kaovad, vaid metsa kohin muutub üha selgemaks ning lõdvestumine jätkub.

Näed puukastega kaetud rada, mis viib rohelisse, hämarasse metsa. Lähed üha sügavamale, tunned suvesoojust, mändide ja vaigu lõhna. Lähed mändidest piiratud rada mööda üha sügavamale metsa, näed enda ümber soojade pruunide puude tüvesid, kuuled puude tasast kohinat, sind valdab sügav rahu ning sa lõdvestud üha paremini, üha sügavamalt. Tunned vaid mõnu ja astud üha edasi. Näed ühte kena päikesest soojaks kõetud paika, kuhu on mõnus puhkama heita. Vajud üha sügavamale suvesoojusse ja lõhnadesse, puud kohisevad tasa ning sa lõdvestud üha sügavamalt, üha paremini.

Lamad lõdvas meeldivas unetaolises seisundis. Lõdvestudes võid areneda ja õppida, muutuda mõistvamaks ning järeleandlikumaks. Ühe meeldiva kogemuse saad sellest, kui näed, et oled midagi õppinud ning edasi arenenud. Lõdvestumise treeningud aitavad sind järjest kiiremini ja sügavamalt lõdvestuda.

Kui oled välja puhanud, on käes aeg oma puhkepaigast üles tõusta ning hakata tagasi tulema. Nüüd, mil hakkad mööda metsarada tagasi tulema, on su meel kerge, oled heas tujus. Tuled tagasi oma tuppa, kust sa lahkusid, näed jälle tuttavat lage ning seinu, oled jõudnud tagasi oma kohale. Tunned, kuidas iga sissehingamisega voolab värske õhk sinu lihastesse, oled jõudnud tagasi praegusse hetke, praegusse kohta.

Igasugune raskus- või kergustunne on kadunud, lihastes on normaalne tunne.

Lõdvestumise järel tunned end virgelt, oled hästi välja puhanud ja lõdvestunud. Tunned end rõõmsamalt, rahulikumalt ning suudad mõelda selgemalt kui enne. Võid unustada kõik kujutluspildid ning hakata üles ärkama. Kui loen numbreid viiest üheni, siis muutud iga numbriga virgemaks ning number ühe ajal oled täiesti virge.

- 5 – Hakkad vähehaaval ärkama ja tagasi virgeseisundisse jõudma.
- 4 – Muutud üha virgemaks, võid juba veidi oma jäsemeid liigutada.
- 3 – Muutud veelgi virgemaks, selle meeldiva kogemuse järel on sul hea olla.
- 2 – Võid end välja sirutada. Ning samal ajal kui sa end sirutad, muutud üha virgemaks.
- 1 – Võid avada oma silmad ning end veel kord sirutada. Oled hästi välja puhanud, heas tujus ja täiesti virge.



9. KUJUTLUSTREENING

Meile kõigile on omane võime luua kujutluspile. Kujutlustreening ongi spordis kõige laiemalt kasutatav psühhotreeningu meetod. Suusatajad kasutavad kujutlustreeningut oma tulemuste parandamiseks nii treeningu- kui ka võistlusolukorras. Kujutluspildid on aluseks motoorsele õppimisele, sest korralikust tehnikast kujutlust omamata ei ole võimalik suusatamist õppida. Kujutluspildid tehniliselt laimatu sõidust tugevdavad suusataja eneseusku. Võime näha ennast võistlustel edukalt esinemas ongi üks eneseusu võtmefaktoreid. Paljud edukad sportlased on juba enne tegelikke võite näinud end oma kujutlustes võitjana.

Kujutlustreening on spordis kõige laiemalt kasutatav psühhotreeningu meetod.

Kujutluspiltide loomine

Mõiste “kujutluspilt” viitab visuaalselt tajutava elamuse kogemuse loomisele. Analoomilisi kujutlusi saab tegelikult luua kõigi meelte abil, mistõttu kõneldakse visuaalsetest (nägemine), auditivsetest (kuulmine), kinesteetilistest (asend, liigutused) ning lõhna- ja maitsekujutlustest. Suusataja võib mõttes hõlpsasti sisse elada suusarada või oma esinemist kujutavatesse piltidesse, metsast või rajalt tulevatesse helidesse, lihastest saadavaisse aistingutesse (jalatõuke või suusakepi liigutuse erinevates faasides), hingamisrütmi, tuttavatesse lõhnadesse või maitsetesse.

Kujutlustreening tähendab kõigi meelte abil tekitatud kujuteldava elamuse loomist.

Domineeriv meel on inimestel erinev. Ühel on kergem sisse elada visuaalsetesse kujutluspiltidesse, teisel jälle kinesteetilistesse aistingutesse või loodushääldesse. Mõnel inimesel võib olla aga raske teatud aistingutesse sisse elada. Domineerivat meelt tasub kasutada kujutlustreeningus selleks, et elada sisse just selle meele kaudu saadud aistinguisse.

Domineerivat meelt tasub kasutada kujutlustreeningus selleks, et elada sisse just selle meele kaudu saadud aistinguisse.

Kujutluspildid aitavad suusatajal omandada liigutuste üksikuid elemente. Motoorset õppimist ei saa toimuda, kui suusataja ei suuda luua kujutluspilti liigutuste õigest sooritamisest.

**Kujutluspildid
aitavad
suusatajal
omandada
liigutuste
üksikuid
elemente.**

Seetõttu peaks treener tehnikaharjutuste ajal kõigepealt jõudma selleni, et suusatajal oleks kujutus õpitava tehnika olemusest. Kõige paremini õnnestub see, kui ühendada kujutlustreening füüsilise treeninguga nii, et harjutuste vaheajal korratakse tehnilisi üksikasju. Harjutusi sooritatakse esialgu peast, justkui endast väljaspool, ning kui see läheb juba rahuldavalt, korratakse harjutust veel nii, et harjutusse sisse elades keskendutakse täielikult kujuteldavale sooritusele. Seejärel sooritatakse harjutust jälle suusarajal. Mentaalset ja füüsilist treeningut sel kombel ühendades on võimalik kaasa aidata mootorsete närviteede kinnistumisele. Vajaduse korral võib lisaks vaadata videolinti õpitava tehnika ideaalsest sooritusest.

Ka harjutustevahelistel puhkehetkedel võib kasutada kas individuaalselt või mitmekesi sooritatavaid kujutlusharjutusi. Kujutlusharjutusi on kasulik teha ka enne ja pärast treeningut – enne treeningut optimaalse emotsionaalse seisundi saavutamiseks ja pärast treeningut selleks, et väsimusest taastumiseks paremini lõdvestuda.

**Kujutlusharjutus
te abil võib
mootorset
õppimist
tõhusamaks
muuta.**

Motoorse õppimise ajal moodustub ajus järjest uusi närvivõrke-närviradu. Need vastavad kujutluspiltidele õpitud mootorsetest oskustest ning juhivad liigutuste sooritamist sarnastes olukordades tulevikus. Kujutlusharjutuste abil saab niisuguste mälujälgede moodustumist tõhusamaks muuta. Kui kujutluspildid talletatakse mällu, on nende abil võimalik omandada ka uusi oskusi ning parandada liigutuste sooritamisel esinenud vigu. Võistlusteks valmistumisel saab kujutluspiltide abil mõjutada suusataja erksust ja tähelepanu. Suusataja võib mõttes läbi teha oma võistlustaktika ning emotsionaalsetesse kujutluspiltidesse sisse elades viia erksus vajalikule tasemele.

Kujutluspildi vaateviis

**Kujutluspildid
võivad olla kas
sisemised või
välised.**

Kujutluspildid võivad olla kas sisemised või välised. Sisemine kujutluspilt tähendab, et suusataja tunneb, nagu ta ise sooritaks kujuteldavaid treeningu- või võistlusülesandeid. Välise kujutluspildi puhul vaatleb suusataja end ülesannet sooritamas justkui väljastpoolt. Viimasel juhul keskendutakse oma sooritusele ratsionaalselt, pöörates tähelepanu tehnilistele detailidele, oma kehast või meeleseisunditest lähtuvaid tundeid vastu võtmata. Mõlemad vaateviisid on olulised, kuigi nad täidavad erinevaid ülesandeid. Väline vaateviis on algajale jõukohasem, kuna tal on kergem luua välist pilti, mis kujutab teda ennast harjutust sooritamas, kui sisse elada harjutusse, mis eeldab suuremaid harjutuse sooritamise kogemusi.

Põhireegel ütleb, et kui on vaja meelde jätta tehnilisi või taktikalisi detaile, kasutatakse välist, ratsionaalset vaateviisi. Nii kinnitatakse veendumust, et oskus on interioriseeritud. Juhul kui ülesandeks on ette valmistada cesseisva esinemise atmosfääri ning sellega seotud emotsioone, kasutatakse sisemist, intuiitivset vaateviisi. Tuleb siiski silmas pidada, et sisemistele kujutluspiltidele tasub üle minna alles siis, kui oma esinemist suudetakse väliselt rahuldavalt jälgida.

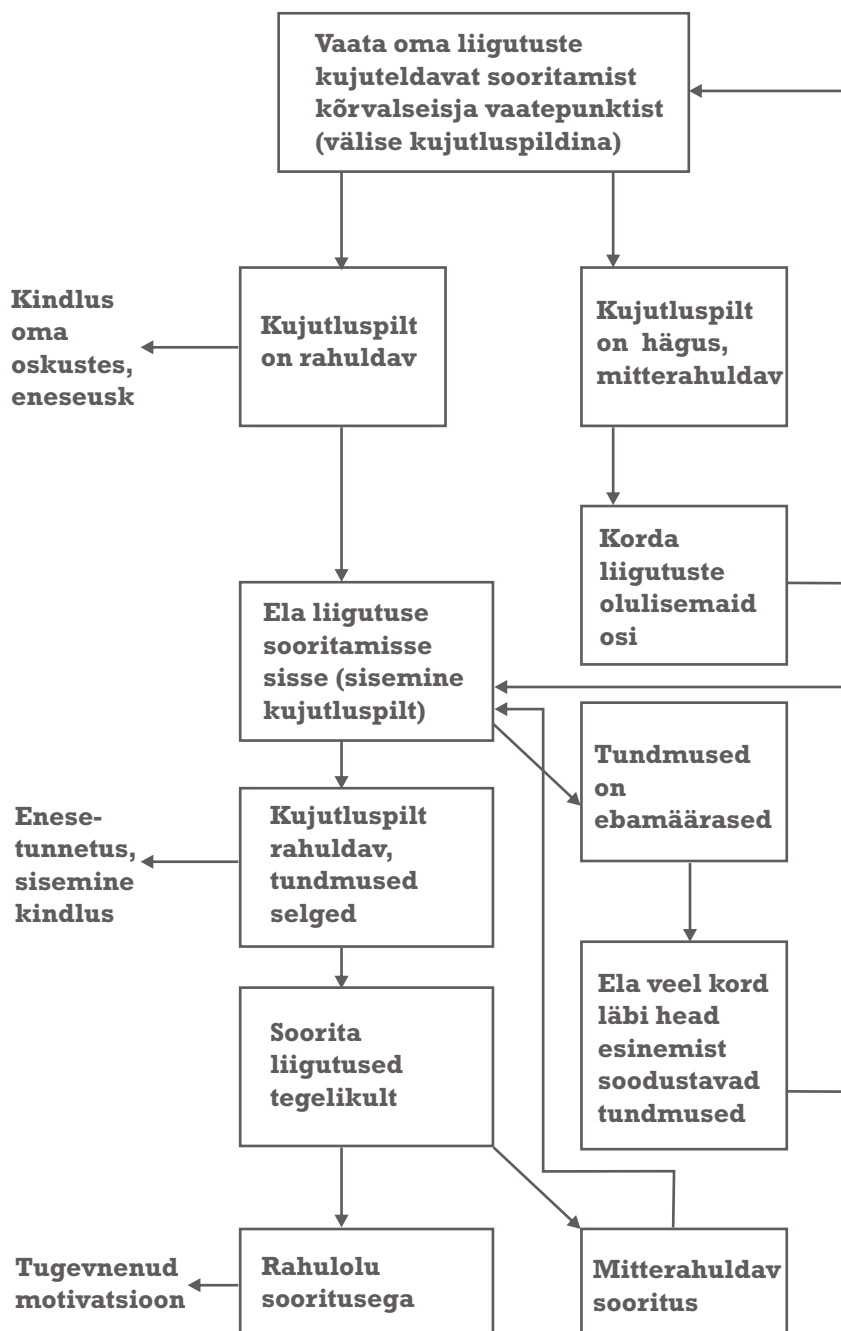
**Uue keerulise
motoorse oskuse
omandamisel on
hõlpsam luua
sellest väline
kujutluspilt.**

Uue keerulise motoorse oskuse omandamisel on hõlpsam luua sellest väline kujutluspilt. Et sisemise vaateviisiga kujutluspildist saaks võimalikult suurt kasu, peaks motoorne oskus olema juba mingil määral omandatud ning suusatajal peaks olema olulisematest tehnikaelementidest selge ettekujutus. Vilunud suusataja võib oma taset parandada sellega, et elab liigutuste sooritamisse sisse, kasutades kujutluspildi võimendamiseks erinevate meelte abi. Sellisel juhul pakub seesmine vaateviis talle oma oskuste edasiseks arendamiseks järjest rohkem uusi ideed.

Üleminek väliselt kujutluspildilt sisemisele

Välisest vaatepunktist vaadeldud tegevuse teisendamist sisemiseks kujutluspildiks hõlbustab videokujutise tükeldamine, mille järel iga tehnilist detaili hakatakse üksikuteks pildiseeriatega. Järjestades seeriasse kuuluvaid pilte, jätab sportlane niiviisi meelde detaile liigutuse üksikutest faasidest.

Välisest vaatepunktist vaadeldud tegevuse teisendamist sisemiseks hõlbustab videokujutise tükeldamine.



Nii on võimalik välja sõeluda need pildid, mis häirivad sooritatavast liigutusest tehniliselt korrektse kujutluspildi loomist. Kujutluspilti aitab meelde jätta seegi, kui suusatajal lastakse teistele kirjeldada, kuidas ta liigutuse üksikuid faase sooritab. Liigutuse meeldejätmist ja liigutustunnetust aitab parandada ka liigutuse sooritamine kinnisilmi, mis nõuab keskendumist.

Kujutlusvõime

Kujutlusvõime on õpitav omadus, mida on võimalik edasi arendada süstemaatilise treeninguga.

Suusataja saab kujutlustreeningust seda enam kasu, mida elavamaid ja rohkem kontrolli all olevaid kujutluspilte ta loob. Kujutlusvõime on õpitav omadus, mida on võimalik edasi arendada süstemaatilise treeninguga. Erinevate meelte abil loodud kujutlustest on suusatajate hulgas kõige levinumaks nägemismeeles loodud pilt. Puute-, kinesteetilise, kuulmis-, lõhna- või maitseastingu abil võib suusatajal olla raskem kujutlusi luua, kuna neid meeli on ta tavaliselt vähem kasutanud. Erinevate meelte pakutavaid elamusi tuleks arendada, kaasates neid igapäevasesse kujutlustreeningusse.

Kujutluspilte võiks ka lähemalt uurida, et kindlaks teha asjaolusid, mis kutsuvad sportlasi neid looma. Kujutluspiltide produtseerimise võimet kirjeldab nende loomise kergus ja kiirus ning kujutluspiltide selgus ja kestvus.

Järgnevas tabelis on kirjeldatud harjutusi erinevate meelte poolt tekitatud kujutluspiltide stimuleerimiseks. Seda võib ka kasutada kui testi mõõtmaks võimet sisse elada erinevate meelte abil loodud kujutlustesse (kasutades selleks skaalat 1-5).

1 = nõrk 5 = tugev	
Erinevate meelte poolt loodud kujutelmad	Elamuse intensiivsus
Visuaalne taevast langevad lumehelbed kevadpäikeses helkiv lumehang suvine heinamaa	1 2 3 4 5 1 2 3 4 5 1 2 3 4 5
Auditiivne suuskade sahin lumel plekk-katusele tilkuvad vihmapiisad lindude laul suvises metsas	1 2 3 4 5 1 2 3 4 5 1 2 3 4 5
Kinesteetiline päikesest soojad palged kepitõuke ajal tekkiv pinge käe sirutajalihastes soe dušš	1 2 3 4 5 1 2 3 4 5 1 2 3 4 5
Maitse lemmiktoidu maitse pärast väsitavat jooksu suus tekkiv maitse värske allikavee maitse	1 2 3 4 5 1 2 3 4 5 1 2 3 4 5
Lõhn suvises metsa lõhn oma higi lõhn pärast rasket treeningut lemmikroa lõhn	1 2 3 4 5 1 2 3 4 5 1 2 3 4 5

Erinevate meelte abil saadud aistingud talletuvad meie ajju tajupiltidena. Kuidas aga erinevad meeled vastuvõetavat teavet filtreerivad ja talletavad ning millised tajupildid selle tulemusena tekivad, seda saab uurida, vaadeldes taju- ja kujutluspiltidele omaseid tunnusoone. (Tajupilt tekib otsekohe pärast aistingute mõtestamist, kujutluspilt kujutab endast tajupildi hilisemat reproduktsiooni meie teadvuses. Tõlkija.)

**Kujutluspiltide
visuaalset külge
kirjeldavad
tunnused:**

- asukoht
- kaugus
- suurus
- värvus
- heledus
- assotsiatiivsus/dissotsiatiivsus
- vaade/raamistus
- film/foto
- vorm
- kontrast
- ruumiline/tasapinnaline
- värviline/mustvalge

**Kujutluspiltide
auditiivset külge
kirjeldavad
tunnused:**

- heli kõrgus,
- tugevus
- tempo
- rütm
- stereo/mono
- suund
- asukoht
- kaugus

**Kujutluspiltide
kinesteetilist külge
kirjeldavad
tunnused:**

- surve
- asukoht
- ulatus
- temperatuur
- raskus
- kestus
- intensiivsus, tugevus
- vorm

Muutes ühte või enam eelpool toodud tunnust, võib vajadusel muuta kogu kujutluspilti ning sellega seotud emotsiooni või pildile omistatud tähendust. Seda asjaolu saab kasutada kujutluspildi mõju tugevdamiseks ning kujutlusse sisseelamise hõlbustamiseks (näiteks kujutluspilti endale lähemale tuues). Analooiliselt on võimalik nõrgendada kujutluspildiga seotud emotsioone (näiteks kujutluspilti kaugemale horisondi poole nihutades või värvilist kujutluspilti mustvalgeks muutes). Seda võib vaja minna näiteks siis, kui tahetakse nõrgendada mõne varasema ahistava kogemuse mõju.

Optimaalne koht kujutlustreeningu sooritamiseks

Kujutlustreeningu sooritamiseks on otstarbekas valida vaikne ja rahulik koht (seda eelkõige treeningute varasemal etapil). Põhimõte on selles, et juba enne harjutuste alustamist peab suusatajale treeninguteks valitud koht meeldima ning ta peab end seal alati mõnusalt tundma. Kujutlusoskuste arenedes on vaja teha harjutusi ka tavalistes treeningu- ja võistlusoludes. Siis seostuvad kujutluspildid “õigete võistlustingimustega” ning aitavad samas ka tulevasele võistlusele paremini keskenduda. Kujutlusharjutuste eesmärgiks on suusataja ette valmistada nende sooritamiseks kus ja millal tahes, eelkõige aga enne treeninguid ja võistlusi, lärmile ning võistluspingele vaatamata.

Järgnevatel näidetes tutvustame kujutlusharjutusi, mida suusataja võib kasutada igapäevastel treeningutel ning valmistumisel võistlusteks.

Optimaalseks võiks pidada, et suusataja oleks võimeline tegema kujutlusharjutusi kus ja millal tahes, eriti enne treeninguid ja võistlusi, lärmile ning võistluspingele vaatamata.

Taastumise soodustamine

Sportliku vormi paranemine põhineb ülekompensatsioonil, mille puhul organism korvab treeningul kulutatud energiat teatava ülemääraga. Positiivne nõiarang saab alguse sellega, et uus treening toimub niisuguses ülekompensatsiooniseisundis. Pärast seda leiab aset uus ülekompensatsioon, mille tulemusena füüsiline vorm paraneb.

Protsessi eelduseks on piisav taastumine. Kui aga kahe treeningu vaheline taastumisperiood on liiga pikk, hakkab ülekompensatsiooniseisund vähehaaval kaduma. Sellisel juhul vorm ei parane, vaid võib isegi langeda, kui treeningute sagedus ning maht jäävad väikeseks.

**Sportlase
psüühiline
seisund mõjutab
tugevasti tema
taastumist.**

Kuna taastumist mõjutavad ka suusataja psüühiline seisund, mitmesugused mured, liigne mõtlemine treeningutele ning võistlustega seotud ootustele, siis võib juhtuda, et aeg, mis varem oli olnud taastumiseks ning ülekompensatsiooniseisundi tekkeks piisav, ei ole seda enam. Kui treeninguga alustatakse olukorras, kus taastumine on jäänud puudulikuks, siis tekitab see nn ületreenituse, mille puhul treeninguväsimusest veel taastumata organismi füüsiline vorm langeb ja/või hakkavad ilmnema psüühilise stressi sümptoomid. Seetõttu on enesetunnetuse arendamine ainus vahend, mis aitab sportlasel välja selgitada optimaalse treeningukoormuse, märgata ületreenimisest põhjustatud psüühilisi ja füüsilisi sümptomeid ning tänu sellele ületreenimise saabumise aegsasti ära tunda.

**Enesetunnetuse
arendamiseks
võib kasutada
füsioloogilisi
näituseid ning
meeleolust.**

Enesetunnetuse arendamiseks on võimalik kasutada füsioloogilisi näitajaid (sh südame töövõimet kirjeldavat pulsagedust puhkeseisundis, ortostaatilist pulsagedust ning pulsageduse varieeruvust, naha galvaanilist reaktsiooni või lihaspinget). Meeleolustestide abil võib vaimse väsimuse taset hinnata võrdlemisi usaldusväärselt. Soome esindusvõistkonda kuuluvate naissuusatajate, kahevõistlejate ning laskesuusatajate uuringust ilmnis, et igaõhtuse meeleolustesti tulemused seostusid pulsageduse varieeruvuse ning ortostaatilise pulsageduse muutustega. Meeleolu langemine ilma mingi nähtava põhjuseta viitas organismi väsimisele. Väärib märkimist tähelepanek, et meeleolus toimunud muutused eelnesid neile vastavatele füsioloogilistele näitajatele.

Võib öelda, et meeleolu on hea indikaator, mis näitab, millal organismi kaitsevõime hakkab langema. Samuti on tähele pandud, et juba üheainsa aastaga õpivad sportlased oma psüühilist seisundit paremini teadvustama. Heaks enesetunnetust arendavaks harjutuseks on kas või see, kui sportlane lõdvestuseks tehtavate puhkepauside järel kirjeldab oma seisundeid – kas psühholoogiliste mõistete (väsinud, rahulik, rõõmus, vihane...) või metafooride abil (nagu tiiger, laine järve pinnal, sulgkerge, tinaraske...).

Lõdvestusharjutustega on võimalik kaasa aidata organismi taastumisele. Paljud uurimused on näidanud, et võrreldes rühmaga, mille liikmed lamavad ja loevad (või kuulavad muusikat), toimub lõdvestusharjutust sooritavas rühmas rohkem rahunemisega seotuvaid muutusi (alanevad pulsagedus, vereõhk, lihaspinge ning naha elektritakistus). Lisaks paraneb enesehinnang meeleolule, s.t väheneb situatiivne ängistustunne ning stress. Järgnevas tabelites on toodud kaks igapäevase meeleolu mõõdikut. Esimene põhineb sportlase emotsionaalsetel seisunditel ning teine on Markku Ojaneni meeleolustesti alusel koostatud nullist kuni sajani ulatuv skaala.

Igapäevase meeleolu hindamine

Mõttele treeningupäevale, mil kõik läks suurepäraselt ning sul oli põhjust selle päevaga eriti rahul olla. Märki ridadele 1-5 viis sellist tunnet kõige paremini kirjeldavat sõna või lauset (näiteks “lõtv”, “rõõmus”, “jalad olid lahti”).

Seejärel mõttele treeningupäevale, mil kõik läks viltu ja sa olid täiesti rahulolematu. Ridadele 6-10 kirjuta viis sellist seisundit kõige paremini kirjeldavat sõna või lauset (näiteks “ängistunud”, “vedel”, “nagu märg kalts”).

Mõttele tänasele päevale. Märki seejärel iga meeleolukirjelduse kohale number, mis kõige paremini vastab sinu tänasele keskmisele meeleolule.

1 = üldse mitte 10 = täpselt nii

1. Jutukas	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
2. Virge/ergas	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
3. Rahulolev	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
4. Energiline	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
5. Asjast huvitatud	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
6. Vaikne	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
7. Väsinud	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
8. Ängistuses	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
9. Unine	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
10. Üldine vihatunne	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Tänast meeleolu kirjeldav punktide summa

Milline oli sinu keskmine meeleolu tänase päeva jooksul?

Märgi punktide arv (0–100), mis kõige paremini vastab sinu tänasele meeleolule.

ERITI HEA MEELEOLU	100	Olin rõõmus ja heas tujus. Polnud hetkegi halvas tujus.
PÄRIS HEA MEELEOLU	90	Olin enamasti heas tujus. Kui olingi halvas meeleolus, läks see peagi üle.
HEA MEELEOLU	80	Meeleolu oli optimistlik ja positiivne. Kuigi tean, mida kujutab endast sünge ja paha tuju, esines seda niivähe, et tänasele päevale hinnangut andes pole sel mingit tähtsust.
ÜSNA HEA MEELEOLU	70	Enamasti oli meeleolu positiivne. Kuigi olin vahepeal nukker, ei kestnud see kaua. Sain sellest päris hästi üle.
	60	Kuigi olin ka halvas tujus, heas tujus olin siiski rohkem. Halb tuju ei olnud nii tugev, et see oleks päeva märkimisväärselt häirinud. Minu meeleolu oli pigem hea kui halb.
KESKMINNE MEELEOLU	50	Tundsin end kord halvasti, kord hästi. Meeleolu ei olnud just hea, kuid ka mitte halb.
ÜSNA HALB MEELEOLU	40	Kuigi olin vahetevahel halvas meeleolus, tulin sellega ikkagi toime. Treeninguid halb tuju ega sünge meeleolu eriti ei mõjutanud.
	30	Tulin oma treeningute ja muude asjadega mingil moel toime, kuid süngetest mõtetest ei suutnud siiski lahti saada. Vahetevahel oli toredaid hetki, kuid üldiselt olin sünges ja pahas tujus.
HALB MEELEOLU	20	Sünge meeleolu ei tahtnud järele anda. Mõnikord tundus, et olen sellest üle saanud, kuid siis valdassee mind uuesti. Treeningute ja argimuredega sain hakkama, kui end tagant sundisin. Tuju oli mulkogu aeg vilets.
PÄRIS HALB MEELEOLU	10	Täna olin väga halvas tujus. Ma ei olnud omadega mitte just päris läbi, kuid ega sellest ka palju puudu olnud. Kõik tundus olevat sünge ja lootusetu. Treeningute ning argiste toimetustega sain vaevu hakkama.
ERITI HALB MEELEOLU	0	Minu meeleolu oli eriti sünge ja raske. Enesetunne oli nii lootusetult vilets, et mulle tundus justkui vajusin põhjatusse auku. Kõik jättis mind külmaks, mitte miski ei pakkunud huvi. Ei suutnud treenida ega muid asju ajada.

Näide taastavast lõdvestusharjutusest

Keha lõdvestamine

Lase riided valla ning võta kingad jalast. Heida matile selili ning võta mugav asend. Aseta jalad teineteisest veidi eemale ning pane käed keha kõrvale. Käsi kõigil oma lihastel lõdvestuda – parem jalg, vasak jalg, selg, parem käsi, vasak käsi, õlad, kael. Tee seda kiiresti. Harjutuse selle osa eesmärgiks on leida endale mugav ja lõtv asend. Järgmisena raputa oma jäsemeid. Pööra labakäsi alusmatil ühes ja teises suunas; kui lõpetad nende liigutamise, jäta käeseljad ülespoole. Pööra oma pead vasakule ja paremale vastu alusmatti.

Alusta nüüd lõdvestusharjutust ja tööta järjekorras läbi iga kehaosa.

Jalad. Pinguta vasakut jalga. Tõsta varbad ning jalapöid näo suunas üles. Hoiu seda asendit nii kaua, kui jaksad – kuni tunned, et lihased hakkavad pingutusest värisema. Siis lõpeta põiakõverdus ning lase sel tagasi vajuda. Lase jalal puhata ning ütle endale samal ajal: “Tunnen, kuidas mu lihased lõtvuvad... Jalg tundub olevat lõtv, soe ja raske... täiesti lõtv.” Korda harjutust “painuta labajalga – puhka” sama jalaga veel üks kord. Soorita seejärel sama harjutus teise jalaga.

Tuharad, reied, kõht. Pinguta oma tuhara- ja reielihaseid nii tugevalt kui saad. Hoiu neid pinge all, kuni jaksad. Seejärel lase lihased lõdvaks. Pea vahet, keskendu vaid lihaste lõtvumisele ning tunne, et pinge justkui voolab lihastest välja. Korda harjutust. Tee kaks korda sama harjutust ka oma kõhulihastega.

Käed, õlanukid, õlad. Kujutle, et sinu pea kohal on kang, millele tahad end üles tõmmata. Tõsta käed. Hoiu peopesad üleval. Võta kangist kinni ja pigista käed selle ümber rusikasse nii tugevalt, kui jaksad. Kõverda käed. Suru oma õlanukke ülespoole ja suru neid teineteise poole kokku niipalju kui võimalik. Hoiu seda asendit, kuni jaksad, ning lase end lõdvaks. Lama edasi. Tunned, kuidas lihased lähevad soojaks ja lõdvaks. Lase pingel endast välja voolata. Korda harjutust.

Lõug ja kael. Pinguta oma lõualihaseid – suru purihambaid kokku ning pinguta samaaegselt ka oma kaelalihaseid. Lase nad lõdvaks. Korda harjutust.

Nägu. Pinguta oma näolihaseid – vea oma nägu inetusse irvesse. Lase end lõdvaks ning keskendu lõtvustundele. Korda harjutust.

Pealagi. Tõmba oma silmalaud kortsu ning püüa sellega peanahka allapoole tõmmata. Lõdvestu. Korda harjutust.

Kogu keha. Pinguta oma jalalihaseid ja hoiu käed tugevasti rusikas. Suru õlanukid üles. Pinguta lõua- ja näolihaseid. Samal ajal tõmba kogu oma keha konksu; tõsta ülakeha ning jalad maast lahti nii kauaks, kuni jaksad. Ole selles asendis, kuni tunned, et su keha hakkab värisema. Lõdvesta end seejärel täielikult. Lama mugavalt. Tunned, kuidas pinge voolab sinust välja.

Lõdvestu täielikult. Sule silmad, lase oma tähelepanul liikuda mööda kõiki ihuliikmeid jalgadest kuni pealaeni, nii nagu sa tegid seda eelnevates harjutusteski.

Kui mingi kehaosa on ikka veel pinge all, lase see nüüd lõdvaks. Tunned, kuidas lõtvustunne levib kogu sinu kehas. Sule silmad ja lama lõdvestunult. Mõttele mõne meeldiva, rahuliku ja turvalise koha peale – kas või sellele, kuidas sa kaunil suvepäeval kusagil kaldaliival lamad. Kuula lainete õrna laksumist. Tunned, kui mõnus ning turvaline on olla. Kerge tuul puhub üle su näo, nii hea on olla. Kujutle, et oled udusulg, mis hõljub õhus. Hõljud kaalutuna kusagil tühjuses. Ja nüüd tule tagasi ärkvele – loe selleks numbreid kolmest kuni üheni. Number üheni jõudes oled täiesti virge.

2. Ideomotoorne treening

Kujutlustreeningut, mille puhul kujutatakse endale ette liigutuste sooritamist, nimetatakse ideomotoorseks treeninguks (ideo – kujutus; motoorne – liigutus-). Kui inimene keskendub liigutuse kujuteldavale sooritamisele, kiireneb verevool aju vastavas motoorses piirkonnas täpselt nii, nagu “päriselt” liigutust sooritades. Samal ajal tugevnevad ka lihaspinge ning närvirakkude elektroosiline aktiivsus. Selle tulemusena kiireneb liigutuse õppimine ning liigutuse sooritamine muutub senisest automaatsemaks ning kindlamaks.

Tänapäevaste uurimismeetodite abil on võimalik kindlaks teha ideomotoorse treeningu ajal toimuvaid muutusi aju motoorsete piirkondade vereringes. Jalalihaste pingutamisele või jalalöögile mõtlemine toob näiteks kaasa samasuguseid neuroloogilisi ning vereringvooluga seostuvaid muutusi, nagu seda teeb reielihaseid koormav füüsiline treening. Kuigi need on füüsilise treeningu ajal toimuvatest nõrgemad, saab kujutluse abil stimuleerida samu närviteid nagu füüsilise treeningu abil. See asjaolu on eriti oluline vigastustest paranemise ajal, kui suusataja ei ole veel võimeline kehalisi harjutusi tegema. Ideomotoorsete harjutustega saab stimuleerida füüsilise treeninguga haaratud närviteid, mis aitab suusatajal vähema vaevaga ja kiiremini suusarajale tagasi tulla. Samuti võimaldavad need pidurdada treeningute vahelejäamisest tingitud oskuste unustamist.

Sportlastel, kes ühendavad ideomotoorse treeningu füüsilisega, kujunevad oskused paremini välja kui neil, kes piirduvad vaid kujutlustreeninguga. Ideomotoorse treeningu eeliseks on, et sportlane võib – kui ta on tehniliselt juba piisavalt heal tasemel – kujutleda ennast tegemas täiuslikku sõitu. Väsimusest või muudel põhjustel ei tehta tavalistes treeningutes mitte kõiki liigutusi optimaalselt. Uuringud on näidanud, et sportlased, kes ühendavad ideomotoorse treeningu tavalise füüsilise treeninguga, omandavad oskusi kiiremini, kui need, kes teevad ainult kujutlustreeningut. Kujutluses sooritatud tehniliselt puhtad liigutused lisavad enesekindlust ja tugevdavad usku edu saavutamisse võistlustel.

Ideomotoorset treeningut võib kasutada juunioride treenimisel sõidutehnika kinnistamiseks ning närvisüsteemi tegevuse automatiseerimiseks. Teisalt saab sellega kaasa aidata tehnikavigade parandamisele. Ebasoodsate lumeolude, liiga tugeva pakase, vigastuse või muude takistuste ilmnemisel võib tehnikatreeningu osaliselt asendada kujutlustreeninguga. Vahtul võistlusteks valmistumisel aitab ideomotoorne treening õiget sõidutehnikat säilitada ning optimaalset võistlusmeeleolu saavutada.

Kujutlustreeningut, mille puhul kujutatakse endale ette liigutuste sooritamist, nimetatakse ideomotoorseks treeninguks.

Ideomotoorse treeningu tulemusena toimuvad aju motoorsete piirkondade vereringes.

Tehnikatreeningu võib osaliselt asendada kujutlustreeninguga.

Kujutlusharjutus sõidutehnika kinnistamiseks videolindi abil

1. Et suudaksid paremini keskenduda, selleks lõdvesta end umbes viis minutit.
2. Ava silmad ja vaata videolt tehniliselt eeskujulikke esinemisi (13 minutit).*
3. Sule silmad ja korda vaadatud esinemised mõttes läbi. Kujuta endale ette, et jälgid oma sõitu kõrvalseisja vaatenurgast.
4. Ava silmad ja vaata sama linti uuesti (13 minutit).
5. Sule silmad, korda kogu sõit uuesti läbi ning ela sellesse sisse kõigi oma meeltega. Keskendu organismiga seotud tunnetele ning lihaste õigeaegsele töölerakendamisele. Liiguta mõttes oma keha ning jäsmeid vastavalt kujutluspildile.

6. Lase organismil ja psüühikal pingutusest puhata ning tunne mõnu heast sõidust.**

7. Pööra oma tähelepanu taas ümbritsevale keskkonnale, loe selleks numbreid viiest üheni.***

* Algajad peaksid jälgima enda või mõne teise sportlase eeskujuväärset esinemist, tipud aga oma senist parimat sõitu.

** Kui kujutlusharjutus sooritatakse koos füüsilise harjutusega, siis tuleks pärast seda läbi teha ka üks tavaline harjutus. Esialgne lõdvestus parema keskendumise saavutamiseks võtab sel juhul vähem aega (13 minutit).

*** Harjutuse üksiketape 2–5 võib vajadusel läbi teha mitu korda.

Juhtnööre kujutlustreeninguteks vajaliku videomaterjali koostamiseks:

Tehnilised juhtnöörid

- Vali võimalikult kvaliteetne videolint.
- Et pildile jääks võimalikult vähe ebaolulist materjali, lindista nii lähedalt kui saad.
- Vali võttekoht, mis võimaldaks lindistada olulisi tehnikaelemente.
- Taustaks võid juurde monteerida sõidu tempo või iseloomuga sobiva muusika.

Üldpõhimõtted videomaterjali esitamisel

- Algajale, kelle sõidutehnika ei ole veel automatiseerunud ning kellel ei ole veel selget pilti eeskujulikust tehnikast, on soovitatav näidata kellegi teise, kehahituselt ja füüsilistelt omadustelt temaga sarnase tippSPORTlaste ideaalset sõitu.
- TippSPORTlastele demonstreeritakse nende endi parimat sõitu (see eeldab mitmete võtete olemasolu, et nende hulgast oleks võimalik leida parimat sõidutehnikat esitavad lindilõigud).

Videoprogrammi ülesehitus

Algajad:

1. Tehniliselt eeskujulik sõit, näidatuna tegelikus tempos (mitte aegluubis ega kiirendatult).
2. Aegluubis sõit, võetud sellisest punktist ehk siis sellises plaanis, kust paistavad välja olulised tehnikadetailid. Sõidu helitausta peaks samuti lindistama, et võimendada sisseelamist videopilti.
- 2a. Olulisi tehnikadetaile kujutavatele lõikudele tuleks lisada tekst (üks kuni kolm sõna positiivses, eesmärgile osutavas sõnastuses: mitte “ära vaju ette”, vaid “hoia keha püsti” jne).*
- 2b. Lindile peaks lisama teksti, mis kirjeldab enesetunnet parima sõidu ajal (nt: rahulik, enesekindel). Sooritust võib videolindil näidata ka osade kaupa.**
3. Sama sõit, esitatud tegelikus tempos.
4. Vaheaeg 30 sekundit kuni 2 minutit, mille kestel sportlane vaatab äsjanähtud lindi mõttes (kujutuspildina) veel kord läbi. Helisignaal umbes kümme sekundit enne järgmise harjutuse algust.
5. Korda harjutuse punkte 1-4. Kui vaja, siis mitu korda.

Tippportlased:

1. Aegluubis näidatud pilt tema parimast sõidust, mis on võetud sellisest vaatepunktist või sellises plaanis, et tehnilised detailid hästi silma torkaksid. Otstarbekas oleks lindistada ka sõidu helitaust.

1a. Lisa lindile olulisi tehnikadetaile puudutav tekst (1–3 sõna vastavalt treeningu eesmärkidele, positiivses ja mitte negatiivses sõnastuses, s.t mitte: “ära vaju ette”, vaid: “hoia keha püsti” jne).*

1b. Lisa piltidele tekst, mis kirjeldab (tipp)tulemusega seotud enesetunnet. Sooritust võib videolindilt näidata ka osade kaupa.**

2. Sama sõit reaajas.

3. Vaheaeg 30 sekundit kuni 2 minutit, mille kestel sportlane vaatab nähtud lindi kujutuspildina veel kord läbi. Helisignaal kümme sekundit enne järgmise harjutuse algust.

4. Korda punktid 1–4. Kui vaja, siis mitu korda.

*) Olulised tehnikadetailid: neid lindilõike esitatakse ettevalmistaval treeninguperioodil või mitu päeva enne võistlust sportlase eneseusu tugevdamiseks ning treeningsõitude kordamineku kindlustamiseks.

**) Tulemust taganud enesetunne: neid lõike kasutatakse harjutuste ajal kas vahetult enne võistlust või päev varem.

3. Võistlustaktika õppimine

Võistlustaktikat ning rajaprofiili võib meelde jätta nii, et suusataja analüüsib need mõttes läbi ning kavandab erinevaid möödasõidu-, lahtirebimis- või muid taktikalisi variante. Seejärel vaatab ta mõnuses ja keskendunud seisundis olles eelseisvad võistlused oma kujutluspildis üle. Võistluse ajal teostab ta varem valitud rajalõikudel eelnevalt kujutluspildi abil kavandatud taktikalise plaani. Mõnikord, eriti siis, kui võistlusraja profiili kohta pole andmeid või kui rajaga pole eelnevalt olnud võimalik piisavalt hästi tutvuda, võib kujutlustes läbi võtta mitmeid võimalikke taktikalisi olukordi.

Kujutlustreeningu tagajärjel jääb taktika paremini meelde ning võistlusoludes viiakse kujutluspildis loodud sündmused alateadvuse abil ellu. Tegemist on samasuguse olukorraga, nagu siis, kui meil on vaja vara ärgata. Enne magamaminekut kujutame seda endale ette, sealjuures sageli veidi muretsedes, et me sisse ei magaks. Tavaliselt ärkamegi juba enne äratuskella helinat, kuna alateadvus on võtnud talle antud ülesande täitmise enda hooleks.

Võistlustaktikat ning rajaprofiili võib meelde jätta nii, et suusataja analüüsib need mõttes läbi ning kavandab võimalikke möödasõidu-, lahtirebimis- või muid taktikalisi variante.

4. Optimaalsete emotsionaalsete seisundite analüüs

Optimaalne võistlusmeeleolu tähendab sellist emotsionaalset seisundit, milles suusataja saavutab oma parimad tulemused. Meie emotsionaalne mälu on niivõrd hea, et tavaliselt võime ilma mingi vaevata meelde tuletada meile oluliste sündmustega seostunud emotsionaalseid seisundeid. Suusatajad on võimelised meelde tuletama kõige edukamat võistlust, nagu ka neid, kus juhtus midagi eriti ängistavat, nagu täielik ebaõnnestumine, ränk kukkumine või vigastus. Kui suusataja tuletab meelde võistluste tipphetkede ajal läbi elatud tundmusi, võimaldab see tal talletada oma optimaalset võistlusmeeleolu kas teatud võtmesõnade (rahulik, võimas, tugev, agressiivne, ängistunud, nagu tiiger, tormi-iil jne) või pinge-

Võtmesõnade abil saab suusataja meenutada võistluste parimate hetkede ajal läbi elatud tundmusi.

Lõdvestunud seisundis võib suusataja meelde tuletada, millises meeleolus ta oli õnnestunud võistluse ajal, ja niiviisi teadlikumaks saada talle olulistest tundmustest.

seisundit kirjeldava skaala (astmetega rahulikust pingesolevani) abil.

Lõdvestunud seisundis suudab sportlane meelde tuletada, millises meeleolus ta oli õnnestunud võistluse ajal, ja niiviisi teadlikumaks saada talle olulistest tundmustest. Enesetunnetuse paranemine aitab sportlasel ära tunda emotsionaalseid seisundeid, mis tal on enne võistlusi või raskeid treeninguid. Kui ta võrdleb neid optimaalsega, siis areneb automaatselt võime kindlaks teha, kas sõidule eelnev meeleolu on selline, nagu see peaks olema. Kui hetkemeeleolu ei vasta optimaalsele, peab suusataja spetsiaalsete psühhoregulatsiooni-meetodite abil proovima seda muuta.

Erksust aktiveerivate meetodite hulka kuuluvad näiteks tavalisest intensiivsem soojendus, varasemate õnnestunud võistluste või muude võimsa laengu andnud olukordade meenutamine, agressiivse muusika kuulamine või oma toetajatelt/publikult valjuhääle toetuse palumine.

Erksust vähendavate meetodite hulka kuuluvad lõdvestumine, loodushääle kuulamine, spetsiaalsed keskendumisharjutused (sajani lugemine, numbrite lugemine sajast allapoole seitsmese intervalliga jne), enesuse tugevdamiseks mõne minevikus aset leidnud turvalise ja rahuliku sündmuse meenutamine (nt lapsepõlves vanematega mere ääres veedetud hetked või treeninglaagris lõdvestusharjutusi tehes kogetud mõnutunne).

Kui suusataja ei ole võimeline emotsionaalset seisundit muutma, siis on nii mõnelgi juhul vaja treening viia vastavusse sel hetkel valitseva meeleoluga või koguni hoopis ära jätta.

Ankurdamine tähendab välise või sisemise stiimuli alateadlikku seostamist emotsionaalse seisundi või tegevusega.

5. Optimaalse emotsionaalse seisundi ankurdamine tulevaste esinemiste külge

Ankurdamine tähendab välise või sisemise stiimuli alateadlikku seostamist emotsionaalse seisundi või tegevusega. Selliste emotsionaalsete ankrute rolli võivad täita suusataja poolt võistlusteks valmistumisega seotud rituaalid või siis tähelepanu keskendamine väljahingamisele (kui tahetakse end maha rahustada).

Kui suusataja on endale teadvustanud, milline on tema optimaalne võistlusmeeleolu, võib ta selle ankurdada oma alateadvusse. Selleks tuleb tal intensiivselt sisse elada kujutluspilti oma kõige paremast võistlussõidust. Kui õnnetunne on kõige intensiivsem, tuleb paar korda sügavalt sisse hingata ning jälgida, kuidas see tunne kehas tugevneb. Kui õnnestumisega seotud tunne hakkab nõrgenema, tullakse tagasi argiteadlikkusse. Lisaks sissehingamisele võivad emotsionaalsete ankrutena toimida kas või suusakepi pigistamine, vaate suunamine mingile enda ees seisvale objektile või mõttes mingi suusataja jaoks positiivse tähendusega muusikapala kuulamine.

Kuna mõned meeled võivad olla domineerivamad kui teised, siis tasub kindlaks teha, millel on tugevam mõju, kas visuaalsetel kujutluspildidel, häätel (helidel) või kinesteetilistel aistingutel. Kui suusatajal on mingi meel ilmselt domineeriv, siis tasub ankruna kasutada just sellele meeleorganile mõjuvaid ärritajaid.

Kui suusataja on endale teadvustanud, milline on tema optimaalne võistlusmeeleolu, võib ta selle ankurdada oma alateadvusse, elades intensiivselt sisse kujutluspilti oma kõige paremast võistlussõidust.

Kui suusatajal on mingi meel ilmselt domineeriv, siis tasub ankruna kasutada sellele meeleorganile mõjuvaid ärritajaid.

Näide kujutlustreeningu läbiviimisest valmistumisel võistluseks või raskeks treeninguks

1. Lõdvesta end umbes viis minutit, kuni kõik sind häirivad välised ja seesmised tegurid

ununevad ning võime tulevastele kujutluspiltidele keskenduda tugevneb.

2. Ela sisse senisesse parimasse, tulevasele esinemisele kõige sarnasemasse võistlussõitu ehk siis kujuteldavasse ideaalsesse esinemisse.
3. Kui sõiduga kaasnev emotsionaalne seisund on kõige intensiivsem, ankurda see kas sügava sissehingamise, mõttes võtmesõna kordamise, visuaalse pildi vm külge.
4. Naudi head sõitu ning lase taastumiseks oma psüühikal ja kogu kehal hetkeks täielikult lõdvestuda.
5. Vii oma kujutluspilt tulevasse võistluspaika.
6. Valmistu võistlusteks ning tee sealjuures läbi kõik enda jaoks olulised rituaalsed toimingud.
7. Kutsu enne võistluse algust ankru (sügav sissehingamine vm) abil endas esile eelneva õnnestunud sõiduga seostunud emotsionaalne seisund.
8. Kujutle end õnnestunud võistlussõitu tegemas, kuula enda ümber olevaid hääli ning tunnet, mida teeb kogu sinu keha. Naudi seda kõigi oma meeltega.
9. Anna oma organismile ja psüühikale aega taastumiseks (2–10 minutit).
10. Tule tagasi käesolevasse hetke, lugedes selleks numbreid 5–4–3–2–1.

Tee seda kujutlusharjutust enne võistlusi ja raskeid treeninguid. Sobiv aeg võib olla võistlustele eelnev õhtu, võistluspäeva hommik või 2 tundi kuni 15 minutit enne starti. Erinevatel aegadel harjutust sooritades leiab iga suusataja, millal ta sellest kõige rohkem kasu saab. Suusataja peaks esitatud näidisprogrammi omandama ning seda siis iseseisvalt ja loovalt ümber kujundades kasutama hakkama.

6. Keskendumisvõime tugevdamine

Lõdvestunud seisundis olles tugevneb keskendumine oma organismist tulevatele aistingutele ning väliste ärritajate mõju teadvusele väheneb. Nii on lõdvestusharjutus alati ka keskendumisharjutus ja keskendumisvõimetu suusataja ei suudagi täielikult lõdvestuda, kuna ta mõtted ekslevad ringi ning tema tähelepanu pöördub väljast kostvatele häälele või muudele kõrvalistele ärritajatele, kuigi ta seda ei taha.

Lõdvestumisele järgnevas kujutlusharjutuses võib keskenduda ja sisse elada võistluseks valmistumisega seotud rituaalidesse, et sel moel tugevdada nende mõju vajaliku võistlusmeeleolu saavutamisele.

Lõdvestusharjutus on alati ka keskendumisharjutus.

7. Loovuse arendamine treeningutel

Kujutluspilte võib kasutada ka võistlustel esinevate üllatuste vastu valmistumisel. Suusataja võib enne võistlust võimalikud olukorrad kujutluses läbi teha ning valmistuda neile optimaalsel viisil vastu astuma. Siis on suusatajal üllatava olukorra tekkimisel võimalik meelde tuletada, kuidas ta sellist olukorda lahendas. Üllatav olukord ei häiri siis sportlast enam nii palju kui täiesti ootamatult tekkides.

Kujutluspilte võib kasutada ka võistlustel esinevate üllatuste vastu valmistumisel.

Ettevalmistus üllatavaks/stressi põhjustavaks juhtumiks võistlustel

1. Lõdvesta end umbes viis minutit, et kõik sind häirivad välised ja sisemised tegurid kaoks ning keskendumine loodavaile kujutluspiltidele tugevneks.

2. Kujutle mõnd varasemat sündmust, aega ja kohta, kus tundsid end rahulikult, turvaliselt ning mõnusalt.
3. Ela kõigi oma meeltega sellesse sündmusesse sisse.
4. Kui oled mälupilti maksimaalselt sisse elanud, ankurda see sissehingamise, mõttes korratava võtmesõna või kujutluspildi külge.
5. Seejärel kujuta ette eesiseisvat võistlust.
6. Kujutle, kuidas sa sooritad ükshaaval kõik just sinu jaoks olulised võistlusteks valmistamisega seotud rituaalid.
7. Kujuta ette, et juhtub mingi ootamatu, häiriv või stressi põhjustav sündmus. Ela sellest tulenevasse ahistavasse kimbatustundes sisse.
8. Püüa end tunda rahulikult, turvaliselt ja mõnusalt. Tunnet, kuidas ahistustunne hakkab kaduma.
9. Püüa sisse elada kordaläinud esinemisega seotud emotsionaalsesse seisundisse. Kujutle end eesolevat rasket sõitu tegemas. Jälgi end seda sõitu tegemas, kuula ümbritsevaid hääli ja tunnet oma keha. Tunne heast sõidust mõnu.
10. Anna oma organismile ning psüühikale piisavalt aega puhkuseks (2-10 minutit).
11. Tule tagasi käesolevasse hetke, loe selleks numbreid 5-4-3-2-1.

Emotsionaalsete mälupiltide korrigeerimine

Kujutluste abil on võimalik korrigeerida varasemaid ahistavaid mälupilte ja muuta nende emotsionaalset tähendust.

Kujutluste abil on võimalik korrigeerida varasemaid ahistavaid mälupilte ja muuta nende emotsionaalset tähendust. Põhimõtteks on see, et kujutluspildis elatakse ebameeldiv sündmus veel kord läbi, kuid nüüd tehakse seda rahulikus meeleolus. Nii on vähehaaval võimalik nõrgendada selle sündmusega seotud emotsioone. Varasema negatiivse emotsionaalse elamuse korrigeerimine kujutluspiltide abil toimub järgnevalt.

1. Lõdvesta end umbes viis minutit, et kõik sind häirivad välised ja sisemised häirivad tegurid ununeks ja keskendumine loodavaile kujutluspiltidele tugevneks.
2. Kujutle mõnd varasemat sündmust, aega ja kohta, kus tundsid end rahulikult, turvaliselt ja mõnusalt.
3. Ela kõigi meeltega sellesse sündmusesse sisse.
4. Kui oled mälupilti maksimaalselt sisse elanud, ankurda see kas sissehingamise, võtmesõna või kujutluspildi külge.
5. Kujutle, kuidas sisened kinossaali ja istud pehmele mugavale toolile. Vii end ankru abil rahulikku meeleollu.
6. Astu nüüd mõttes kino projektsiooniruumi ja vaata selle aknast kinossaali. Vaata, kuidas sa seal mugavalt istud ning kinolinal toimuvat jälgid.
7. Pane film käima. Jälgi sündmust, mis sind ahistas ja kus sina olid peategelase rollis. Ise oled sa projektsiooniruumis ja jälgid filmi täiesti ükskõiksest, ilma et su tunded oleks sellesse kaasa haaratud. Vajadusel võid enda ankurdada mugavasse, turvalisse meeleseisundisse.
8. Töötle filmi nii, nagu soovid. Proovi erinevaid võimalusi muuta film selliseks, et see jäta

sind ükskõikseks või muutuks isegi huvitavaks. Võid filmi kiirendada, aeglustada, vaadata seda tagant ette, tugevdada-nõrgendada hääli, muuta värve, muuta distantse (teha väiksemaks) jne.

9. Kui oled leidnud filmile enda jaoks meeldivama vormi, siis vaata see uuesti mitu korda läbi.

10. Kujuta nüüd jälle ette mõnda sündmust, mil tundsid end rahulikult, turvaliselt ja mõnusalt.

11. Ütle mõttes mitu korda ning ela samaaegselt öeldusse sisse: "See oli väärtuslik õppetund. Tulevikus võin seda kogemust kasulikult rakendada ning rasketes olukordades senisest paremini peale jääda."

12. Tule tagasi käesolevasse hetke, loe selleks numbreid 5-4-3-2-1.

9. Traumade ja füsioloogiliste häireseisundite kõrvaldamine sõidu ajal

Kujutuspiltide abil võib õppida keskendumise sõiduks valmistumisega seotud rituaalidele, võistluse tehnilistele detailidele või muudele asjadele nii sügavalt, et väsimusest tulenev valutunne või muud segavad asjaolud lähevad meelest. Tegemist on sama nähtusega nagu muistses ravisoovituses: "Kui tahad peavalust lahti saada, siis pööra tähelepanu millelegi muule, viruta kas või vasaraga vastu varvast."

Kujutuspiltide abil võib õppida keskendumise nii sügavalt, et väsimusest tulenev valutunne ja muud segavad asjaolud lähevad meelest.

10. Eneseusu tugevdamine

Keskendunud ja lõdvestunud olekus saab varasemaid õnnestumisi kujutuspiltide abil meelde tuletades eneseusku tugevdada. Kui sportlasel tugevneb tunne, et varasem treening on aidanud häid tulemusi saavutada, tugevneb ka motivatsioon.

Kokkuvõte

- Tee kujutlustreeninguid süstemaatiliselt ja ühenda need füüsilise treeninguga.
- Õpi lõdvestuma, et saaksid kujutlustreeninguid sooritada keskendunult.
- Alusta piisavalt lihtsate kujutuspiltidega, et keskendumine oleks kontrolli all ning sellest saadavad elamused võimalikult tugevad.
- Mine pingevabadelt ja lihtsatelt olukordadelt üle raskematele (sh võistlustele), kus esineb mitmeid segavaid asjaolusid.
- Kaasa kujutlusharjutustesse kõik oma meeled.
- Ela kujutuspiltidesse võimalikult intensiivselt sisse.
- Kasuta kujutuspiltide puhul välist vaateviisi tehnika ja taktika ratsionaalse kinnistamise etapil ning sisemist vaateviisi võistlusteks valmistumisel.
- Kasuta kujutlustreeningut, et omandada uusi oskusi ning meenutada õnnestunud esinemisi.
- Kujutuspildid peavad olema orienteeritud lahendustele, mitte probleemidele; vigade üle arutlemiselt tuleb üle minna eesmärgipärasele tegevusele.
- Ankurda õnnestumisega seotud kogemused ja sellega liituvad tundmused, sidudes need meeleorganite poolt registreeritavate ärritajatega (sissehingamine, suusakepi pigistamine, võtmesõnad, kujutuspilt jne) ning kutsu vajadusel need tundmused uuesti esile, kasutades selleks nn triggereid (mille külge need tundmused on ankurdatud).
- Tee kujutlusharjutusi erksas ja innustunud meeleolus olles.



10. ERKSUSE REGULEERIMINE

Flow-seisundisse jõudmiseks on vaja vabaneda liigsest vaimsest ja füüsilisest pingest.

Tippsaavutus seostub mõistega *flow*. See tähendab teadvuse kontrolli alt vaba seisundit, mille puhul tegevus kulgeb automaatselt, mingeid pingutusi tegemata. Et sportlane jõuaks võistlustel *flow*-seisundisse (eesti keeles sobib seda mõistet kirjeldama sõna “hoog”, sest kõik *flow*-seisundile iseloomulikud tunnused on omased ka hoogusattunud inimesele. Tõlkija), peaks ta olema just niisuguses, teda täielikult haaranud keskendunud ning irratsionaalses võistlusmeeleolus. Sellise meeoleolu saavutamiseks tuleb rahuneda ning vabaneda liigsest psüühilisest ja füüsilisest pingest. Samuti peab sportlane oskama määratleda talle sobivat võistluspinge intensiivsust ning muid emotsionaalseid seisundeid. Neid seisundeid saab spetsiaalsete mentaalsete võtete abil võistluse ajaks esile kutsuda. Kõige selle aluseks on lõdvestustreening. Lõdvestustreeningut kasutades on võimalik õppida, kuidas saab rahunemist ankurdada väljahingamise või kujutluspiltide külge.

Üldise ärevuse kui psüühilise seisundi all mõeldakse kalduvust erinevates olukordades vaimsesse pingesse sattuda. Ärevuse intensiivsus on väga varieeruv. Osa sportlasi on külmad kui kalad, teised aga liikuivad ja reipad, mõned rahutud. Enamik on vahepealsed. Küsimus on inimese iseloomus ja seetõttu pole ükski ärevustase iseenesest hea või halb. Oluline on ärevustaseme seos optimaalse võistluspingega. Kui viimane on nõrgem, tähendab see, et sportlane peaks võistluste ajal olema rahulikum. Kui optimaalne võistluspinge on kõrgem, siis on hea, kui sportlane oleks normaalsest aktiivsem. Vastavalt sellele on sportlasel kasu kas rahunemis- või aktiveerimisvõime arendamisest. Sportlase püsiärevuse tase (seda võib mõõta testi-punktidega 20-80) on tüüpiline näitaja erinevates olukordades, kusjuures suurem number kirjeldab tugevamat ärevust. Mida väiksem number on testi tulemuseks, seda rahulikum on sportlane. Kui punkte on alla 30, on tegemist külmaverelise, kui üle 40, siis liigselt “põdeva” sportlasega.

Optimaalne võistluspinge

Optimaalne võistluspinge tähendab sellist meeoleolu või emotsionaalset seisundit, mille puhul sportlane on võistlustel parimaid tulemusi saavutanud. Seda seisundit on võimalik analüüsida spetsiaalse küsimustiku (meeleolutesti) abil. Tulemuste väärtused varieeruvad 20 ja 80 vahel. Mida madalam tulemus, seda rahulikum peaks sportlane võistluse ajal olema. Alla 35 jääv tulemus tähendab keskmisest rahulikumat ja üle 40 keskmisest tugevamat võistlusteagset optimaalset pingeseisundit. Tuleb silmas pidada, et keskmisel tulemusel ei ole sportlase jaoks mingit erilist tähendust. Oluline on hoopis kindlaks teha, millise pinge all peaks ta tipptulemuse saavutamiseks olema.

Optimaalne testitulemus kajastab sellist pinget/meelerahu taset, mille sportlane peaks võistluste ajal saavutama. Kui sportlane on enne võistlust või rasket erialatreeningut saavutanud sellele lähedase taseme, siis on tõenäoline, et ta esineb hästi, ning kui see tase jääb optimaalsest kaugele, on ka tulemus vastupidine.

Võrdle optimaalset testitulemust nendega, mida sportlane on saanud 1 tund kuni 30 minutit enne võistlust. Võrdle viimatimainitud testitulemust ka sellega, kui rahul on võistlustel saadud tulemusega treener või sportlane ise (rahuloluskaala 1-10). Üldjuhul ollakse tulemusega seda rohkem rahul, mida lähemal oli sportlane optimaalsele pingeseisundile enne võistlust.

Analoogiliselt võib analüüsida ka ebaõnnestunud ja keskmiselt läinud esinemisi. Meeleolust lubab hinnata, kuidas pingeseisund varieerub seoses võistlustulemuste muutumisega viletsatest keskmiste ja parimateni. Samuti tasub võrrelda sportlase olukorrast tingitud üldise ärevuse (meeleolu) taset vajaliku optimaalse ärevustasemega, et oleks võimalik kindlaks määrata regulatsioonimeetmete suund (rahustamine/aktiveerimine).

Võrdle optimaalse testitulemusega seotud tundmust sellega, mis sul on treeningu alguses. Kui need erinevad, siis tähendab see kas liiga nõrka pinget (nt puudub selge pilt, miks tuleb seda treeningut võimalikult hästi teha) – sellisel juhul tuleb muutuda erksamaks –, või liiga tugevat pingeseisundit (näit liiga nõrk keskendumine treeningule, kuna peas keerlevad muud mõtted), mistõttu on vaja rahuneda. Sel juhul jääb treeningute kvaliteet madalaks. Võta põhi-mõtteks, et sa ei läheks treeningule enne, kui oled sellises meeleolus, milles teed saajaprotsen-diliselt korraliku treeningu. Kui vaja, rahusta end jalutades, muusikat kuulates, lõdvestus-harjutustega või mõnel muul moel, kas või endaga aru pidades, miks sa üldse treenid ning milliseid kaugemaid eesmärke käesolev treening teenib.

Kui sportlase optimaalne testitulemus on madal (<35), siis tasub hoiduda võistlus- või treeninguelse soojenduse tegemisest koos rahutuvõitu sportlastega. Nende rahutus hakkab kergesti külge ning meeleolu võib hakata optimaalsest kõrvale kalduma. Sellisel juhul on oluline arendada rahunemisvõimet. Samamoodi mõjub sportlase meeleolule ka tema treener. Ja vastupidi: kui tulemus on kõrge (>40), siis võib rahuliku, “külm kui kala” tüüpi sportlase juuresolek langetada aktivatsiooniseme liiga madalale.

Kui optimum on kõrgel, vajab sportlane rohkem aega talle sobiva võistlusmeeleolu saavutamiseks. Sellisel juhul võib ka võistluseelne magamata öö olla positiivseks märgiks, mis näitab, et sportlane laeb end vajalikku pingeseisundisse. Kui aga optimum on väga madalal, võib sportlase meeleolu olla liiga vastuvõtlik juhuslikele mõjuritele nii võistluste ajal kui ka päev enne seda. Sellisel juhul on otstarbekas treenida stressitaluvust.

Sportlaste emotsionaalne mälu on üsna hea ning seetõttu saavad nad oma parimate tulemustega kaasnenud tundmusi hõlpsasti meelde tuletada ning neisse sisse elada. Spetsiaalsete kognitiivsete või sugestiivsete meetodite abil võib sportlast õpetada neid tippsaavutusega seotud tundmusi esile kutsuma ka tulevasteks võistlusteks valmistumisel.

Kuigi võistluseelset emotsionaalset seisundit võib pidada hea esinemise eelduseks, tuleb siiski tähele panna, et võistluse ajal meeleolu vaheldub (eriti pikkadel distantsidel) – sõltuvalt väsimusest, võistlusoludest ja maastikust. Seetõttu on sportlase enesetunnetuse arendamine oluline, kuna see võimaldab tal märgata, millist emotsionaalset seisundit ta mingil sõiduetapil vajab. Psühhoregulatsiooni meetoditega, näiteks ankurdades vajaliku seisundi mingi triggeri külge (sissehingamine, suusakepi pigistamine, kujutuspilt, mingi hää, võtme-sõna jne), on võimalik õppida, kuidas saaks emotsionaalset seisundit vajalikus suunas muuta.

Optimaalse võistlusmeeleolu hindamise ankeet

Jarmo Liukkonen

Nimi: _____

Meenuta oma seniseid **parimaid võistlusi**. Märgi seejärel iga meeleseisundi kohal ära number, mis kõige täpsemalt vastab sellele **JUST ENNE** võistluste algust.

1 = mitte üldse, 2 = mingil määral, 3 = parasjagu, 4 = täiesti

Enne õnnestunud võistlust olen tavaliselt:

1. Enesekindel	1	2	3	4	---
2. Masendunud	1	2	3	4	---
3. Rõõmus	1	2	3	4	---
4. Murelik	1	2	3	4	---
5. Lõõgastunud	1	2	3	4	---
6. Närviline	1	2	3	4	---
7. Loodan edule	1	2	3	4	---
8. Loid	1	2	3	4	---
9. Julge	1	2	3	4	---
10. Rõhutud	1	2	3	4	---
11. Rahulik	1	2	3	4	---
12. Pinges	1	2	3	4	---
13. Erk	1	2	3	4	---
14. Pettunud	1	2	3	4	---
15. Tunnen kergendust	1	2	3	4	---
16. Vihane	1	2	3	4	---
17. Rahulolev	1	2	3	4	---
18. Ärevil	1	2	3	4	---
19. Keskendunud	1	2	3	4	---
20. Ebakindel	1	2	3	4	---

kokku -----

Liida tulemused, pöörates positiivsete väidete (1, 3, 5, 7, 9, 11, 13, 15, 17, 19) punktid vastupidisteks (1>4, 2>3, 3>2 ja 4>1). Negatiivsete väidete eest saadavad punktid jäävad samaks. Iga väite kohta käivad uued punktid võid märkida parempoolses tulbas olevatele joontele.

Hetkemeeleolu hindamise ankeet

Jarmo Liukkonen

Nimi: _____

Pööra tähelepanu oma meeleolule **praegusel hetkel**. Märgi seejärel iga meeleseisundi juures ära number, mis kõige paremini kirjeldab seda **JUST PRAEGU**.

1 = mitte üldse, 2 = mingil määral, 3 = parasjagu, 4 = täiesti

Praegusel hetkel olen:

1. Enesekindel	1	2	3	4	---
2. Masendunud	1	2	3	4	---
3. Rõõmus	1	2	3	4	---
4. Murelik	1	2	3	4	---
5. Lõõgastunud	1	2	3	4	---
6. Närviline	1	2	3	4	---
7. Loodan edule	1	2	3	4	---
8. Loid	1	2	3	4	---
9. Julge	1	2	3	4	---
10. Rõhutud	1	2	3	4	---
11. Rahulik	1	2	3	4	---
12. Pinges	1	2	3	4	---
13. Erk	1	2	3	4	---
14. Pettunud	1	2	3	4	---
15. Tunnen kergendust	1	2	3	4	---
16. Vihane	1	2	3	4	---
17. Rahulolev	1	2	3	4	---
18. Ärevil	1	2	3	4	---
19. Keskendunud	1	2	3	4	---
20. Ebakindel	1	2	3	4	---

kokku -----

Liida tulemused, pöörates positiivsete väidete (1, 3, 5, 7, 9, 11, 13, 15, 17, 19) punktid vastupidisteks (1>4, 2>3, 3>2 ja 4>1). Negatiivsete väidete eest saadavad punktid jäävad samaks. Iga väite kohta käivad uued punktid võid märkida parempoolses tulbas olevatele joontele.

MEELEOLU HINDAMISE ANKEET

Keskmise võistlusmeeleolu hindamise ankeet

Jarmo Liukkonen

Nimi: _____

Meenuta oma seniseid **keskmiselt läinud võistlusi**. Märki seejärel iga meeleseisundi kohal ära number, mis kõige täpsemalt vastab sellele **JUST ENNE** võistluste algust.

1 = mitte üldse, 2 = mingil määral, 3 = parasjagu, 4 = täiesti

Enne keskmiselt läinud võistlust olen tavaliselt:

1. Enesekindel	1	2	3	4	---
2. Masendunud	1	2	3	4	---
3. Rõõmus	1	2	3	4	---
4. Murelik	1	2	3	4	---
5. Lõõgastunud	1	2	3	4	---
6. Närviline	1	2	3	4	---
7. Loodan edule	1	2	3	4	---
8. Loid	1	2	3	4	---
9. Julge	1	2	3	4	---
10. Rõhutud	1	2	3	4	---
11. Rahulik	1	2	3	4	---
12. Pinges	1	2	3	4	---
13. Erk	1	2	3	4	---
14. Pettunud	1	2	3	4	---
15. Tunnen kergendust	1	2	3	4	---
16. Vihane	1	2	3	4	---
17. Rahulolev	1	2	3	4	---
18. Ärevil	1	2	3	4	---
19. Keskendunud	1	2	3	4	---
20. Ebakindel	1	2	3	4	---

kokku -----

Lüda tulemused, pöörates positiivsete väidete (1, 3, 5, 7, 9, 11, 13, 15, 17, 19) punktid vastupidisteks (1>4, 2>3, 3>2 ja 4>1). Negatiivsete väidete eest saadavad punktid jäävad samaks. Iga väite kohta käivad uued punktid võid märkida parempoolses tulbas olevatele joontele.

Ebaõnnestunud võistlusele eelnenud meeleolu hindamise ankeet

Jarmo Liukkonen

Nimi: _____

Meenuta oma seniseid **ebaõnnestunud võistlusi**. Märgi seejärel iga meeelseisundi kohal ära number, mis kõige täpsemalt vastab sellele **JUST ENNE** võistlusi.

1 = mitte üldse, 2 = mingil määral, 3 = parasjagu, 4 = täiesti

Enne ebaõnnestunud võistlust olen tavaliselt:

1. Enesekindel	1	2	3	4	---
2. Masendunud	1	2	3	4	---
3. Rõõmus	1	2	3	4	---
4. Murelik	1	2	3	4	---
5. Lõõgastunud	1	2	3	4	---
6. Närviline	1	2	3	4	---
7. Loodan edule	1	2	3	4	---
8. Loid	1	2	3	4	---
9. Julge	1	2	3	4	---
10. Rõhutud	1	2	3	4	---
11. Rahulik	1	2	3	4	---
12. Pinges	1	2	3	4	---
13. Erk	1	2	3	4	---
14. Pettunud	1	2	3	4	---
15. Tunnen kergendust	1	2	3	4	---
16. Vihane	1	2	3	4	---
17. Rahulolev	1	2	3	4	---
18. Ärevil	1	2	3	4	---
19. Keskendunud	1	2	3	4	---
20. Ebakindel	1	2	3	4	---

kokku -----

Liida tulemused, pöörates positiivsete väidete (1, 3, 5, 7, 9, 11, 13, 15, 17, 19) punktid vastupidisteks (1>4, 2>3, 3>2 ja 4>1). Negatiivsete väidete eest saadavad punktid jäävad samaks. Iga väite kohta käivad uued punktid võid märkida parempoolses tulbas olevatele joontele.

MEELEOLU HINDAMISE ANKEET

Sportlase üldise ärevuse hindamise ankeet

Jarmo Liukkonen

Nimi: _____

Meenuta, millises meeleolus sa tavaliselt oled **erinevates eluolukordades**. Märki iga meeleolu kohal ära number, mis kõige paremini kirjeldab sinu meeleolu erinevates olukordades:

1 = mitte üldse, 2 = mingil määral, 3 = parasjagu, 4 = täiesti

1. Enesekindel	1	2	3	4	---
2. Masendunud	1	2	3	4	---
3. Rõõmus	1	2	3	4	---
4. Murelik	1	2	3	4	---
5. Lõõgastunud	1	2	3	4	---
6. Närviline	1	2	3	4	---
7. Loodan edule	1	2	3	4	---
8. Loid	1	2	3	4	---
9. Julge	1	2	3	4	---
10. Rõhutud	1	2	3	4	---
11. Rahulik	1	2	3	4	---
12. Pinges	1	2	3	4	---
13. Erk	1	2	3	4	---
14. Pettunud	1	2	3	4	---
15. Tunnen kergendust	1	2	3	4	---
16. Vihane	1	2	3	4	---
17. Rahulolev	1	2	3	4	---
18. Ärevil	1	2	3	4	---
19. Keskendunud	1	2	3	4	---
20. Ebakindel	1	2	3	4	---

kokku -----

Lüida tulemused, pöörates positiivsete väidete (1, 3, 5, 7, 9, 11, 13, 15, 17, 19) punktid vastupidisteks (1>4, 2>3, 3>2 ja 4>1). Negatiivsete väidete eest saadavad punktid jäävad samaks. Iga väite kohta käivad uued punktid võid märkida parempoolses tulbas olevatele joontele.

Meeleolukirjelduste ankeet optimaalsete tundmuste identifitseerimiseks

Jarmo Liukkonen

Katsu sisse elada senisesse parimasse võistlusse. Pane seejärel kirja need tundmused, mis sind selle sündmuse ajal valdasid. Kriipsuta seejärel iga seisundi juures alla need skaalapunktid, mis näitavad, kui intensiivne peaks see tunne olema, et võistlustulemus oleks hea. Number 1 tähendab, et sellist tunnet ei esine üldse, ja number 10, et see tunne on väga tugev. Järgnevas tabelis on esitatud näide, milline võiks ankeet välja näha.

Näidis

Meeleseisundid parima esinemise ajal:

1. Enesekindel	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
2. Reibas	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
3. Julge	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
4. Vihane	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
5. Äge	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kirjelda nüüd oma seisundit praegusel hetkel:

1. _____	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
2. _____	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
3. _____	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
4. _____	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
5. _____	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
6. _____	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nüüd näed, millises meeleolus peaksid sa olema hea tulemuse saavutamiseks. Meenuta seejärel mõnda väga ebaõnnestunud võistlust, ela sisse sellega kaasnenud meeleollu ning koosta selle põhjal analoogiline tundmusi kirjeldav skaala. Tulemus võiks näiteks olla selline:

Näidis

Ebaõnnestunud esinemisega

kaasnenud tundmused:

1. Pingeist vaba	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
2. Jutukas	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
3. Rõhutud	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
4. Murelik	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
5. Ärevil	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kirjelda nüüd oma tundmuste skaalat:

1. _____	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
2. _____	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
3. _____	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
4. _____	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
5. _____	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
6. _____	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nüüd näed, millist meeleolu tuleks sul vältida, et suudaksid saavutada hea tulemuse. Testi tulemusi võid kasutada oma meeleolu hindamiseks enne treeningut. Võrreldes saadud tulemust parima võistlusmeeleolu kirjeldusega, näed, kui valmis sa oled hea tulemuse saavutamiseks eeloleval treeningul. Selleks tuleks võrrelda optimaalset meeleolu kirjeldavaid üksikseisundeid (täpses numbrilises hinnangus) sellega, millised nad antud hetkel on. Analooiliselt võid sisse elada eesolevasse võistlusse ning võrrelda kujuteldavat võistlusmeeleolu oma optimaalse meeleoluga. Niiviisi saad täpsed andmed selle kohta, millises suunas tuleks sul oma meeleolu reguleerima hakata. Samuti võid optimaalset võistlusmeeleolu aluseks võttes analüüsida oma varasemaid esinemisi või selle üksikuid osi.



11. KESKENDUMISVÕIME

“Keskendumine tähendab, et mõeldakse ainult siis, kui see on hädavajalik.”

Võistluste ajal on suusatajal raske ülesanne suunata ja hoida oma tähelepanu kogu aeg ainult tulemuse seisukohalt olulistel asjadel.

See legendaarne ütlus tabab keskendumisvõime tuuma ehk seda, kuidas tuleks tähelepanu kinnitada käsilolevale tegevusele nii, et ebaolulised välised ja sisemised ärritajad seda ei segaks. Spordis on häirivateks teguriteks publik, konkurendid, lärm ja väsimus. Võistluse ajal ongi suusatajal raske ülesanne suunata ja hoida oma tähelepanu ainult tulemusega seotud asjadel. Teisalt eeldab keskendumisvõime aga ka keskendumatusvõimet. Sportlane ei tohiks ebaolulistele asjadele üldse mõelda ega neile muul moel reageerida.

Keskendumisvõime on üks tegureid, mis aitab suusatajal heade tulemusteni jõuda. Kui tipp tulemuse saavutanud sportlaselt midagi võistluse kohta küsitakse, siis on levinud vastus, et ta ei mäleta sellest üldse mitte midagi. See tähendab, et ta on võistluse ajal kõik muud mõtted kõrvale tõrjunud ning keskendunud ainult eelolevale sõidule.

Keskendumine tähendab niivõrd tugevat tähelepanu pööramist välistele või sisemistele ärritajatele, et teadvusest kaob kõik muu.

Keskendumine tähendab niivõrd tugevat tähelepanu koondamist välistele või sisemistele ärritajatele, et kõik muu tõrjutakse teadvusest välja. Keskendumise puhul tasub meenutada üht igivana peavaluvastast meetodit: “Löö täie jõuga vastu suurt varvast!” Tähelepanu pöördub suurele varbale ning peavalu ununeb. Sama mehhanism toimib ka keskendumise ajal. Kui soovitakse häirivatest mõtetest, välistest ärritajatest või füüsilisest ebameeldivustundest lahti saada, siis on parim viis suunata oma tähelepanu millelegi muule. See võib olla mõni kujutluspilt või eessõitja kael, auditivne ärritaja, nagu oma hingamine või rajalt kostev suusasahin, see võib olla kinesteetiline aisting, mida saadakse näiteks sissehingamisest või suusakepi pigistamisest. Keskendumise objektiks võib olla ka mõni lõhn või maitse.

Keskendumisvõime on suures osas õpitav omadus.

Kuna keskendumine on väga subjektiivne sisemine kogemus, on tavaliselt kergem märgata nõrka kui tugevat keskendumist. Tõenäoliselt tunneme me kõik suusatajaid, kes enne võistlusi võivad olla tippvormis, kuid võistluste ajal ei suuda millegipärast endast kõike välja pigistada. Kui selle suusataja esinemist tagantjärele analüüsida, võib sageli märgata, et ta pole võistluste ajal suutnud korralikult keskenduda. Kuna keskendumisvõime on suures osas õpitav omadus, siis on igal suusatajal võimalik oma keskendumisvõimet arendada.

Keskendumise objektid on erinevad

Suusatamisel esineb olukordi, mis nõuavad erinevat keskendumist. Näiteks võib selle suunata kas mitmele või ühele ainsale objektile. Teisalt võidakse olla keskendunud kas välisele teguritele (nagu ümbrusele) või sisemistele teguritele (nagu oma keha või meeleolu). Suusaspordis ollakse tavaliselt keskendunud mõnele oma kehast tulevale aistingule. Et säilitada optimaalset sõidutempot ja -tehnikat, peab suusataja kogu aeg “kuulama oma keha”. Suusatamisel esineb tihti olukordi, kus tuleb keskenduda mitmele välisele tegurile. Sellisesse olukorda satub suusataja näiteks siis, kui ta koos oma konkurentidega valmistub võitluseks lõpusirgel. Siis peab suusataja jälgima nii oma sõidutehnikat kui ka konkurente. Vastaste igale liigutusele peab ta olema valmis vastama kiirelt ja tõhusalt. Mõnikord tuleb samaaegselt keskenduda mitmele oma organismist ja ümbrusest tulevale mõjurile. Sellises olukorras on suusataja näiteks siis, kui ta peab ühel ajal tähelepanu pöörama väsimusele, mõnele tehnikaelemendile ning konkurentide liikumisele.

Suusaspordis ollakse tavaliselt keskendunud mõnele oma kehast tulevale ärritusele.

Nagu nägime, satub suusataja võistluse kestel olukordadesse, kus keskendumise objektid vahelduvad. Sellisel juhul peab just treener meeles pidama, et erinevad olukorrad esitavad keskendumisele erinevaid nõudeid. Kutsudes sportlast üles tugevamalt keskendumale, peaks treener talle alati ka ütleva, millele tuleks tähelepanu pöörata (nt väsimus, teatud tehnikaelement, konkurentide sõidutempo/liigutused). Mida konkreetsem on treeneri soovitatud keskendumise objekt, seda paremini suudab suusataja oma mõtted sellele suunata. Ei aita ainult hüüetest “keskendu, keskendu!”, vaid suusatajale tuleb öelda, millele ta peab keskendumale.

Erinevad olukorrad esitavad keskendumisele erinevaid nõudeid.

Treener võib näiteks soovitada, et suusataja keskenduks teatud rajalõigul kas oma organismist tulevate biotagasisidele (väsimuse kontroll, organismi rahustamine, käe lõtvus) või siis positiivsetele mõtetele ja võtmesõnadele (“enesekindel”, “lootusrikas”, “võimas”, “rütmiliselt”, “libise”). Mõnel muul juhul võib treener soovitada tähelepanu pööramist tehnikale, mida on õpitud kasutama teatud rajalõigudel (“tõuka lõpuni”). Mõnikord peab suusataja keskendumale konkurentidele. Nii võib treener sportlast innustada, et ta järgneva tõusu ajal tempot säilitaks. Treener peaks ühe-kahe sõnaga täpsustama, millele sportlasel tuleks keskenduda. See aitab suusatajal, vaatamata tugevale väsimusele, oma sõitu kontrolli all hoida.

Keskendumisobjekti vahetamine

Ühest situatsioonist teise üleminekul peab suusataja kiiresti keskendumise objekte vahetama. Alguses võib suusatajal olla vaja keskenduda välisele objektile (konkurentide aeg) ja siis äkki mingitele sisemistele objektidele (organismiga seotud tunded ja väsimus). Mida kiiremini ja efektiivsemalt ta suudab vahetada keskendumise objekti, seda paremini suudab ta ka esineda. Raja kõrval seisev treener peab hoolega jälgima võistlustel toimuvat, et mõne võtmesõna abil aidata suusatajal keskenduda kas mõnele olulisele objektile või seda vahetada.

Suusataja, kes on keskendumisvõimet hoolega treeninud ning kes suudab piisavalt hästi ka oma erksust reguleerida, on võimeline keskendumale kus ja millal tahes. Kui suusataja satub olukorda, kus ta ei suuda küllaldaselt keskenduda, siis tuleneb see tavaliselt kas keskendumisvõime vähesest treenitusest või sellest, et ta ei ole võistluste ajal suutnud saavutada optimaalset erksuse taset.

Ühest situatsioonist teise üleminekul peab suusataja kiiresti keskendumise objekte vahetama.

Treener peab aitama suusatajal ära tunda objekte, millele tuleks antud olukorras keskenduda.

Keskendusvõime juures võib täheldada isiksusest ja olukorrast sõltuvaid aspekte. Isiksusega seotud aspektid on tavaliselt sünnipäraseks, kuid olukorrast sõltuvad aspektid on omandatud elu jooksul. Mõnel suusatajal on näiteks tugev kaasasündinud võime oma tundeid analüüsida, sellal kui teisel on kergem ümbrusele tähelepanu pöörata ning erinevates olukordades efektiivselt tegutseda. Tippsuusatajate keskendumisele on iseloomulik nende suunatus ainult sõiduga seotud olulistele ning positiivsetele objektidele. Oluline roll keskendumise õpetamisel on treeneril. Ta peaks aitama suusatajal kindlaks teha, millisele objektile on antud olukorras kõige kasulikum keskenduda. Teisalt peab treener aitama suusatajal keskenduda oma tugevatele külgedele ning eesmärkidele. Mida paremini suusataja mõistab nõudeid, mis antud olukord esitab, ja oma “keskendusprofiili” vastavust neile, seda tugevamaks võib tema keskendusvõime areneda.

Kui suusataja muutub liiga erksaks, võib see segada tema keskendumist.

Mida erksam on suusataja, seda tugevamalt keskendub ta just talle ainuomasel moel. Ühed suusatajad analüüsivad oma reaktsioone (organismist lähtuvaid tundeid, meeleolumuutusi), sellal kui teised kalduvad toimima kiiresti ning järelemõtlematult. Sellises olukorras on treeneril oluline roll, kuna suusatajale omane keskendusviis ei sobi mitte alati igasse olukorda. Kui treener märkab, et erksamaks muutunud hakkab suusataja tähelepanu pöörama ebaolulistele asjadele, peab ta sportlasele kogu aeg meelde tuletama, millele tal tuleks keskenduda. Treeneril tasub siis sportlasele meelde tuletada võtmesõnu, mis aitavad tal vajalikule objektile keskenduda. See aitab suusatajat paremini oma mõtteid oluliste asjade juures hoida, vaatamata sellele, et ta on muutunud erksamaks.

Kui suusataja muutub liiga erksaks, siis võib ka see kergesti tema keskendumist häirida. Mõnel suusatajal on pärast halvasti alanud võistlust väga raske end uuesti kokku võtta. Tihti otsustab just distantse esimene veerand, milliseks kujuneb sportlase lõplik resultaat. Suurvõistlustel juhtub seda sagedamini, kuna suusataja muutub liigagi erksaks ning mitmesugused pingutused ning stressist tulenevad emotsioonid võtavad tema üle võimust.

Erksusseisund mõjutab keskendumist.

Erksusseisund mõjutab keskendumist. Üks meetod keskendumise reguleerimiseks seisnebki erksuse mõjutamises. Seetõttu on mitmesugused lõdvestumis- ja aktiveerimistehnikad olulisteks vahenditeks keskendumise reguleerimisel. Suusataja peaks teadma, milline on tema optimaalne erksuse tase nii enne võistlust kui ka selle kestel. Ta peaks samuti tundma meetodeid, mille abil võib vajadusel oma erksust kas suurendada või vähendada. Erksuse tasemele mõjub ka keskendumine. Üks lihtne meetod erksusseisundi reguleerimiseks kujutabki tegelikult keskendumise reguleerimist, milleks valitakse selleks sobivate karakteristikutega (lai – kitsas, sisemine – väline) tähelepanuobjekte. Võistluseks valmistumisel on optimaalsel erksuse tasemel oluline koht. Igal suusatajal peaksid olema omad võistlusteks valmistumise rituaalid, mis aitavad tal selleni jõuda.

Simulatsiooni-treeninguil püütakse helisalvestuste või multimeedia abil kujundada tegelikkusele vastav võistlusõhkkond koos mitmesuguste selle juurde kuuluvate segavate teguritega.

Harjutusi keskendusvõime arendamiseks

Sportlaste keskendusvõimet on püütud tugevdada mitmete psühhotreeningu meetodite abil. Simulatsiooni treeninguil püütakse helisalvestuste või multimeedia vahendite abil kujundada tegelikkusele vastav võistlusõhkkond koos mitmesuguste selle juurde kuuluvate segavate teguritega. Nendeks võivad olla konkurendid, publik ning väsimusega seotud aistingud. Pärast simulatsioonitreeningut peaks suusataja ja treener analüüsima, mida sportlane treeningu ajal tundis ning mida sellest õppis. Treener peab oskama aimata, milliseid

hinnanguid suusataja treeningutele annab – kas ta arvab, et kõik on korras –, ning milliste omaduste arendamist peab ta vajalikuks jätkata. Lisaks võib treener aidata suusatajail keskenduda sõiduga seotud olulistele objektidele. Võistluse ajal esinevate olukordade simulatsioon aitab suusatajal treenida ja ennast ette valmistada situatsioonideks, kus tal varem oli probleeme keskendumisega.

Mõnikord on otstarbekas treeninguteks valmistuda täpselt samuti nagu võistlusteks. Võistlusi simuleerivateks treeninguteks võiks suusataja näiteks riietuda võistlusdressi ning sooritada kõiki muidki treeninguga seotud toiminguid nii, nagu ta seda teeb võistlustel. Võistluse simulatsioon aitab suusatajal ühelt poolt täpsemalt määratleda oma tugevaid külgi ja eesmärgi ning teisalt valmistuda ootamatuteks olukordadeks.

Teine meetod võistlustele keskendumise tõhustamiseks seisneb selles, et sõidu ajal püütakse teadvustada olukordi, kus keskendumine hakkab nõrgenema. Selle signaalid võivad olla füüsilised (väsimus) ja psüühilised (negatiivsed mõttemallid). Kuna võistlustel on keskendumise objektiks enamasti sportlase organismiga seotud tegurid, siis peavad ka keskendumiseks vajalikud signaalid tulema organismist endast. Kui suusataja suudab ära tunda olukorra, kus keskendumine nõrgeneb, on ta võimeline mõjutama ka selle säilitamist. Niisugusteks juhtumiteks võib suusataja välja töötada protseduure, mille abil ta suudab tagada keskendumise olulistele asjadele. Sellisteks võteteks on sisekõne, kujutuspildid ja võtmesõnad. Treeneri tähtsus nende olukordade äratundmisel on suur, kuna kõrvaltvaatajana märkab ta paremini, millal sportlase keskendumine hakkab nõrgenema. Treener ja suusataja peaksidki need juhtumid kohe pärast võistlust või treeningut läbi arutama ning üheskoos välja töötama ja tarvitusele võtma meetmed nende ennetamiseks. Mida täpsemalt on suusataja võimeline teadvustama oma keskendumise intensiivsust, seda paremini suudab ta võistluse ajal määratleda olukorrad, kus tema tähelepanu nõrgeneb. Ning seda tõhusamalt suudab ta siis ka neile olukordadele reageerida.

Mida enam on suusataja teadlik oma keskendumisvõimest, seda paremini hakkab ta võistluse ajal ära tunda olukordi, kus ta keskendumine nõrgeneb.

Üks keskendumisvõimet arendav harjutus seisneb selles, et tähelepanu püütakse võimalikult kaua hoida mingil mõttel või objektil. Mõned suusatajad on näiteks kinnitanud tükkise sinist klepsu seinale ja üritanud päevast päeva järjest kauem sellele oma tähelepanu koondata. Kuna suusatamise ajal ollakse tavaliselt keskendunud oma organismist tulevatele aistingutele (mis kajastavad organismi seisundeid, väsimust, erksust, hingamist, südame löögisagedust jm), siis tuleks õppida, kuidas neid võimalikult kaua tähelepanu keskmes hoida. Selline meetod sobib eriti hästi suusatajale, kellel on kõrvaliste mõtete tõttu raske sõidule keskenduda.

Tõhusaks keskendumismeetodiks on keskendumine organismist tulevatele aistingutele.

Keskendumisvõime mõõtmiseks ning treenimiseks võib kasutada tabelit, mis koosneb sajast juhuslikus järjekorras olevate arvudega ruudust. Keskendumise testimiseks ning treenimiseks võib suusatajal lasta sama ülesannet sooritada neli korda järjest (minutiliste vahega). Numbrit leidmiseks antakse iga kord aega viis minutit. Kui ülesanded on neli korda järjest sooritatud, on näha, kuidas erinevatel katsetel saadud punktid muutuvad. Optimaalne profiil on ühtlaselt tõusev, ilma kõrvalkalleteta kummaski suunas. Saadud profiili abil on võimalik ära tunda suusatajad, kellel on erinevate ülesannete puhul keskendumisraskusi. Mõned suusatajad saavad esimesel katsel, enne kui nad hoogu satuvad, tunduvalt nõrgema tulemuse. Teistel on raske oma tähelepanu koondada keskmistele ülesannetele. Kui

keskendumisprofiil sarnaneb ühele eelpoolkirjeldatust, peaks suusataja koos treeneriga mõtlema, kas ta ka võistlustel samamoodi keskendub – kas tal on raskusi distantsti esimesel veerandil või hoopis sõidu keskel. Andmed keskendumisprofiili kohta võimaldavad välja töötada psühhotreeningu meetodeid, mille abil saab ennetada keskendumise nõrgenemist võistluse ajal. See test sobib suurepäraselt suusataja enesetunnetuse arendamiseks. Ühele viie minuti pikkusele ülesandele võib lisada ka segavaid tegureid (lärmi, hüüdeid jm), mis teevad ilmsiks potentsiaalsed keskendumisraskused stressiolukorras.

Keskendumisülesanne

Jarmo Liukkonen

Otsi tabelist üles arvud järjestuses 01, 02, 03 jne ning tee nende kohale rist. Testi tulemuseks on viimane leitud arv. Märgi üles selleks kulunud aeg.

84	27	51	78	59	52	13	85	61	55
28	60	92	04	97	90	31	57	29	33
32	96	65	39	80	77	49	86	18	70
76	87	71	95	98	81	01	46	88	00
48	82	89	47	35	17	10	42	62	34
44	67	93	11	07	43	72	94	69	56
53	79	05	22	54	74	58	14	91	02
06	68	99	75	26	15	41	66	20	40
50	09	64	08	38	30	36	45	83	24
03	73	21	23	16	37	25	19	12	63

Võistluse ajal mõtete hoidmiseks olulisel on soovitatav tähelepanu koondada sõiduga seotud üksikasjadele, mitte aga lõpptulemusele. Paljud suusatajad on seda suurema pingel all, mida tähtsama võistlusega on tegemist. Mida rohkem suusataja mõtleb eeloleva võistluse tähtsusele, seda enam kuhjuvad temas ka pinged. Sel juhul on oht muutuda niivõrd erksaks, et see hakkab keskendumist häirima. Niisuguses olukorras peaks suusatajal peale lõpptulemuse olema varuks muidki objekte, millele ta võiks keskenduda. Ülesandele suunatud näpu-näited aitavad suusatajal pöörata tähelepanu sõiduga seotud olulistele asjadele, mille tõttu lõpptulemusega seotud pinged ei pääse enam niivõrd tugevalt mõjule. Näpunäideteks võivad olla tehnika (nt laskumisasendi), psüühiliste seisundite (enesekindluse) või distantsti üksikute lõikudega (rahunemisega) seotud võtmesõnad, millele suusataja peaks sügavalt keskenduma. Kui suusataja keskendub tegevusele, mitte aga pelgalt lõpptulemusele, siis tunneb ta, et sõit on tema kontrolli all.

Lõpptulemus ei ole suusataja kontrolli all, kuna seda mõjutavad mitmed temast sõltumatud tegurid, nagu võistluskaaslased ja -tingimused. Kui suusataja tunneb, et ta kontrollib oma sõitu, aitab see tal võistlusest tingitud pinget alandada ning optimaalselt keskenduda.

Psüühilise treeningu meetoditest on kujutus- ja lõdvestusharjutused suurepäraseks vahendiks keskendumisvõime arendamiseks. Näiteks nõuab 20 minuti pikkune lõdvestusharjutus suusatajalt tugevat keskendumist ning seetõttu aitab pikem lõdvestusharjutus tal ka õppida, kuidas tuleks keskenduda võistlustel ja treeningutel. Kujutlustreeningutel võib sportlane raja läbi sõita ning ankurdata selle üksikute lõikude külge tehnilisi ja emotsionaalseid võtmesõnu, mille abi ta saab oma tähelepanu vajalikele objektidele suunata.

Enesetunnetuse arendamiseks mõeldud harjutused on psüühiliste oskuste (eriti keskendumise) õppimisel väga olulised. Mida täpsemalt oskab suusataja määratleda oma füsioloogilisi ning psühholoogilisi seisundeid, seda paremad eeldused on tal keskendumisoscuse arendamiseks. Seetõttu on pikema perioodi jooksul sooritatavad kujutus- ning lõdvestusharjutused koos tegevuse ja mõtlemise analüüsiga suusataja psühhotreeningu oluliseks osaks. Need aitavad tal mõjutada keskendumise tugevust ning valida selle objekti. Oma tegevust on eriti kasulik analüüsida (koos treeneriga) kohe pärast võistlust. Võistlused annavad tavaliste treeningutega võrreldes palju tugevamaid elamusi ning neid analüüsides ja simuleerides võib ka keskendumisvõime arendamisel häid tulemusi saada.

Kujutlustreeningutel võib raja läbi sõita ja ankurdata selle üksikute lõikude külge tehnilisi või emotsionaalseid võtmesõnu, millele saaks suunata keskendumise.

Kokkuvõtte keskendumisvõime kasutamisest spordis

1. Üks eduka suusataja tähtsamaid psühholoogilisi oskusi on oskus ignoreerida ebaolulist informatsiooni.
2. Suusataja võib arendada oma keskendumisvõimet spetsiaalsete psühholoogiliste meetoditega (kujutuspildid, lõdvestumine, enesetunnetuse arendamine, tegevusega seotud võtmesõnad, võistluste simulatsioon, biotagasiside jm). Sellest hoolimata vajab ta kõigi nende oskuste omandamisel ka treeneri abi.
3. Erinevad olukorrad, kuhu suusataja satub, esitavad talle ka erinevaid nõudeid. Ta peab keskenduma objektidele, mis on antud situatsioonis olulised ning mis võivad olla kas laiemad või kitsamad, sisemised või välised. Treener peab suusatajat kannustama, et ta keskenduks ainult olulistele asjadele.
4. Erksuse tasemel on märkimisväärne mõju keskendumisvõimele ning vastupidi. Liigne või vähene erksus häirib keskendumist. Suusataja peab arendama oma erksuse mõjutamise võimet.



12. VÕISTLUSTEKS VALMISTUMINE

“Võistlustel on küsimus selles, kas lasta alateadvuses olevatel teguritel vabalt mõjuda või püüda neid rakendada soovitud suunas – mõju avaldavad need igal juhul.”

Treening on terviklik tegevus, milles on ühendatud sportlase füsioloogia, tunded ja mõtted.

Suusatajale on võistlus alati stressoriks, mille tõlgendus määrab tema psüühofüsioloogilise reageeringu.

Suhtumine võistlusse sõltub sellest, mida sportlane arvab oma võimete vastavusest väljakutele, mida võistlus esitab.

Treening on terviklik tegevus, milles on ühendatud sportlase füsioloogia, tunded ja mõtted. Treeninguil, veel enam aga võistlustel, ei saa ühelegi neist jätta tähelepanu pööramata, sest need kõik mõjutavad sportlase esinemist. Võib leida hulgaliselt näiteid selle kohta, kuidas parimas füüsilises vormis olev võistleja polegi võitnud, vaid tagant tuli keegi üllataja, kes kõigile “pähe tegi”. Nii enne võistlusi kui ka võistluse ajal võib suusatajal tekkida negatiivseid mõtteid ja tundeid oma võimekuse ning hetkevormi kohta. Kõik see võib tal takistada oma füüsilise vormi realiseerimist. Mõnikord viib ka liiga hea enesetunne ja võidus kindel olek selleni, et sportlane ei suuda saavutada optimaalset erksuse taset. Ka sellisel juhul on sportlase mõtted ja tundmused takistanud tal võita – võit tulnuks siis, kui ta oleks suutnud kõik oma füüsilised võimed kasutusele võtta. Tippvormis olevat suusatajat võivad võistluse ajal häirida ka välised, tema poolt kontrollimatud tegurid.

Suusatajale on võistlus alati stressoriks. Tema reageering sõltub aga stressorile omistatavast tähendusest, sellega seotud hoiakutest ning väljakutsetest. Parimal juhul tähendab stress sportlase kõikide ressursside kaasamist hea tulemuse saavutamisse. Sageli läheb aga vastupidi ning võistlus ebaõnnestub. Tüüpilisteks selgitusteks on sellisel juhul: liigne pingutamine, ebakindlustunne või lõdvestumise puudumine.

Suhtumine võistlusse sõltub sellest, mida sportlane arvab oma võimete vastavusest väljakutele, mida võistlus esitab. Seda suhtumist saab treener kõige paremini mõjutada võistluseelseid treeninguid kavandades. Kui suusataja eneseusk on nõrk, siis peaksid treeningud, testitulemuste arutelu jms kujundama sportlases veendumust, et nüüd hakkavad asjad sujuma. Kui eneseusk on liiga tugev (ja sportlane muutub ülbeaks), siis tuleb luua tunne, et kaugeltki mitte kõik pole veel korras. Niimoodi tugevneb sportlasel võitlustahe ning soov oma võimeid näidata.

Vaid sportlane ise suudab reguleerida oma reageeringuid stressile, emotsioone ning füüsilisest seisundist tulenevaid aistinguid. Vastavat oskust pole sugugi lihtne omandada, see nõuab kannatlikku harjutamist. Sellist harjutamist nimetatakse mentaalseks treeninguks. Mentaalse treeningu meetodite hulka kuuluvad stressitaluvuse ning rahunemisoskuse arendamine; desensitiseerimine (mitmesuguste hirmu ning stressi põhjustanud olukordade kujuteldav lahendamine); vajaliku võistlusmeeleolu ülekandmine kujutluspildile eelolevatest võistlustest; üldise aktivatsiooni tõstmine jm.

Psühhofüüsilise regulatsiooni oskuse omandamiseks on vaja kannatlikult harjutada.

Psüühilise treeningu keskne ülesanne on arendada sportlase eneseregulatsiooni- võimet, s.t võimet mõjutada võistluste ajal ilmnevaid närvisüsteemi üleärritusest tingitud sümptomeid.

Sportlaste psühhofüsioloogilises seisundis ei ole tavaliselt midagi silmatorkavat. *Flow*-seisundis ehk, teiste sõnadega öeldes, hoogu sattunult või ideaalses vormis olles toimub aga võistlussõit justkui autopiloodi juhtimisel. Aju annab lihastele käske ilma, et meie teadvus ratsionaalsel tasemel sellesse protsessi üldse sekkuks. *Flow* puhul võib rääkida mingist erilisest tegevuse automatiseerumise, transi- või joovastusseisundist. *Flow*-seisundis kannab aju hoolt loova, kujutluspiltidega seotud automaatse ning pingevaba esinemise eest.

Psüühilise treeningu keskne ülesanne on arendada sportlase eneseregulatsioonivõimet.

Flow-le vastandlik seisund on arutlev ja analüüsiv. Sellises seisundis olev sportlane on n-ö normaalse teadvuse juures ning nüüd on ta näiteks võimeline kavandama eeloleva võistluse jaoks otstarbekat taktikat või erinevate rajalõikude jaoks sobivat tehnikat.

Võistlusteks hakatakse valmistuma tavaliselt mõni päev varem. Sellest hetkest peale hakkavad ettevalmistused tasapisi stardi poole liikuma. Head suusatajad erinevad teistest selle poolest, et nad suudavad võistlusteks alati optimaalselt valmistuda ning realiseerida suurema osa oma füüsilistest võimetest. Valmisolekut võistlusteks on võimalik harjutada ning iga suusataja võib oma organismi nii hästi tundma õppida, et oskab vajadusel end viia optimaalsesse erksusseisundisse.

Iga suusataja võib oma organismi nii hästi tundma õppida, et oskab vajalikku erksuse taset saavutada.

Igal suusatajal on omad isikupärased võistlusteks valmistumise rituaalid. Mõni tahab omaette olles rahuneda ja võib-olla teha ka mingeid spetsiaalseid lõdvestusharjutusi. Teine aga “keerab end üles” juba mitmeid tunde ja päevi enne võistlust. “Üleskeeramine” võib ilmnedagi näiteks nii, et sportlane kuulab väga valju muusikat ning pöördub ka ise teiste poole valju häälega. Spordis tuleb tihti ette olukordi, kus võistlusteks erineval moel valmistuvad sportlased hakkavad üksteist häirima. Näiteks tahab üks võistleja rahus olla, sellal kui teine tirib teda pidevalt varrukast ning kutsub kaarte mängima või kusagile välja minema. Sel juhul ei saa kummagi ettevalmistus olla nii tõhus, kui see olema peaks. Võistluseks valmistumist peaks kavandama iga suusataja jaoks individuaalselt ning sportlane peaks ka seda õppima nii, nagu ta õpib muidki psüühilisi oskusi – süstemaatiliselt ning eesmärgistatult. Võistlusteks valmistumise puhul on küsimus tegelikult vaid selles, et stardihetkel peab suusataja olema optimaalselt erk ning füüsiliselt ja psüühiliselt valmis võistluseks.

Igal suusatajal on omad isikupärased võistlusteks valmistumise rituaalid.

Eriti paneb võistlusteks valmistumine proovile need meeskonnad, kus on mitu võistlejat. Kuigi suusataja võistleb üksinda, on ta sageli mõne suurema klubi või muu võistkonna liige. Seetõttu on oluline, et sportlased tunneksid oma kaaslaste võistlusteks valmistumise rituaale. See teadmine aitab meeskonnal efektiivsemalt esineda ning võimalikke konflikte vältida. Oleks hea, kui treener annaks kõigile võistlejatele võimaluse tutvustada oma kaaslastele, kuidas nad võistlusteks valmistuvad. Treeninglaagreis ja võistlustel oleks samuti vaja mõelda

Võistkonna liikmed peavad teadma, millised on kaaslaste rituaalid võistlusteks valmistumisel.

tubade jaotusele, et samasse tuppa ei satuks väga erinevate isiksuseomadustega suusatajad, kes võivad võistlusteks valmistumisel üksteist segada. Kogenud suusatajate puhul läheb tubade jaotamine tavaliselt libedalt, kuid noortega tuleb tihti ette olukordi, kus treeninglaagris olevad suusatajad segavad teineteise ettevalmistust ning muid rutiinseid toimetusi. Kui ühel suusatajal on optimaalne erksuse tase madal ja teisel kõrge, siis halvimal juhul kannatab selle tõttu nende mõlema võistlusvalmidus.

Isikupärasus on võtmesõnaks ka võistlusteks valmistumise kavandamisel.

Võistlusteks valmistumise põhimõtted

Võistlusteks valmistumine on väga isikupärane tegevus. Vaevalt on võimalik leida suusatajaid, kes kasutavad võistlusteks valmistumisel ühesuguseid toiminguid. Seetõttu on isikupärasus võtmesõnaks ka võistlusteks valmistumise kavandamisel. Isikupärasus ilmneb sportlase motivatsioonis, kogemustes, vilumustes, eneseusus ning kõikides tema psüühilistes oskustes.

Võistlusteks valmistumine on omandatav psüühiline oskus, kuid seda tuleb mitu aastat süstemaatiliselt õppida.

Teine võistlusteks valmistumise põhireegel ütleb, et seda peab õppima. Ei piisa, kui suusataja arutab oma treeneriga enne tähtsaid võistlusi, kuidas ta peaks võistluseks valmistuma, ning järgib saadud näpunäiteid ainult järgneval võistlusel. Võistlusteks valmistumine on omandatav psüühiline oskus. Et aga oskusest võimalikult suurt kasu saada, tuleb seda mitu aastat süstemaatiliselt õppida. Ettevalmistusega seotud protseduure tuleks treenida paljudel võistlustel. Mida sagedamini suusataja võistlusteks valmistumist harjutab, seda parem. Seda võib teha ka tavalistel treeningutel, millele lisatakse võistlustele omaseid elemente ning sellega seotud rutiinseid toiminguid. Sellise treeningu eesmärgiks on aidata suusatajal leida talle kõige sobivamad ettevalmistusprotseduurid. Nende abil peaks ta suutma reguleerida oma erksuse taset ning psüühikat. Ettevalmistusprotseduurid peaksid olema sellised, et neid saaks sooritada mis tahes võistlustel, nii olümpiamängudel kui ka maakondlikel võistlustel. Siis kujuneb neist terviklik süsteem, mida on kerge järgida ning millele võib tugineda igas olukorras.

Võistlusteks valmistumise puhul võib jaotada lühi- ja pikaajaliseks ettevalmistuseks.

Võistlusteks valmistumise võime jaotada lühi- ja pikaajaliseks ettevalmistuseks. Pikaajaline ettevalmistus algab mitu nädalat enne võistlust. Selle käigus tuleb tähelepanu pöörata eelkõige füüsilisele valmisolekule. Kuid ka psüühilise ettevalmistusega tuleb algust teha juba mitu nädalat enne võistlusi. Selleks võib eelolevad võistlused kujutlustreeningute abil läbi teha ning valmistuda kõigiks võimalikeks üllatusteks, mida võistlus endaga kaasa võib tuua. Kui suusataja on ootamatud olukorrad ammu enne võistluste algust oma kujutlustes läbi teinud, on ta neiks ka paremini ette valmistatud. Pikaajalisel valmistumisel võistlusteks tuleks kasutada mitmesuguseid psühhotreeningu meetodeid, mis aitavad suusatajal võistluspaigal oma erksusseisundit reguleerida. Sellisteks meetoditeks on näiteks kujutlus- ning lõdvestusharjutused, positiivne mõtlemine ja sisekõne, võtmesõnad ning mitmesugused eneseaktiveerimise protseduurid. Samuti on pikaajalise ettevalmistuse perioodil otstarbekas võimalikult tõetruult simuleerida võistlustel esinevaid olukordi ning pöörata tähelepanu ka suusataja toitumisharjumustele, puhkeperioodide kestusele, lihaste treenimisele ning kõigile abistavatele tegevustele, mis eelolevale võistlusele mõju avaldavad.

Lühiajaline ettevalmistus

Lühiajaline ettevalmistus võistlusteks algab mõni päev enne võistlusi ning kulminee-

rub stardi hetkel. Võistluste õnnestumiseks on lühiajalisel ettevalmistusel eriline tähtsus. Ometi tuleb mees pidada, et paljud võistlusteks vajalikud teadmised ning psüühilised oskused omandatakse juba ammu enne võistlusi. Seetõttu tulekski võistlusteks valmistumist pikema aja jooksul treenida.

Lühiajalise ettevalmistuse puhul on oluline, et suusataja saavutaks selle käigus eduka esinemiseks vajaliku erksuse taseme. Võistlused põhjustavad paljudel suusatajatel stressi. Sellised suusatajad peavad suutma oma psüühikat, ning kui vaja, siis ka oma organismi, maha rahustada. Teistele valmistab võistluste ajal raskusi piisava erksuse saavutamine ning neile on selleks vaja leida sobivaid aktiviseerimismeetodeid. Kui võistlusteks valmistumise protseduure pole küllaldaselt treenitud, kasvab märgatavalt ka oht, et erksus liigub väärasse suunda. Erksuse reguleerimiseks võib suusataja kasutada kujutluspilte, mitmesuguseid lõdvestusharjutusi, biotagasisidet, positiivset mõtlemist, sisekõnet ning muid psühhotreeningu meetodeid. Ei tohi aga unustada, et nende meetodite omandamine nõuab palju aega.

Lühiajaline ettevalmistus algab mõni päev enne võistlusi ning kulmineerub stardihetkel.

Lühiajalise ettevalmistuse puhul on oluline, et suusataja saavutaks selle käigus edukaks esinemiseks vajaliku erksustaseme.

Ka treeneril on võistlusteks valmistumisel oluline roll. Ergutamist vajavat sportlast peab ta tagant sundima. Rahustamist vajava sportlase puhul tuleb tal aga kontrollida, kas too on oma kaaslasti ja iseenast suutnud maha rahustada, ning kindlaks teha, ega tal pole ohtu liigselt erutada. Treener peaks ka võistluspäeval sportlast toetama. Ta võib suusatajatega kujutlus- ning lõdvestusharjutusi sooritada ning vajadusel neile ka vaimset tuge pakkuda. Vahetult võistlusteks valmistumisel peaks treener hoolt kandma, et suusataja saaks valmistuda nii, nagu ta seda soovib. Treener võib olla ka vahendajaks meedia ja sportlase vahel, et sportlane saaks olulisteks võistlusteks rahulikult valmistuda.

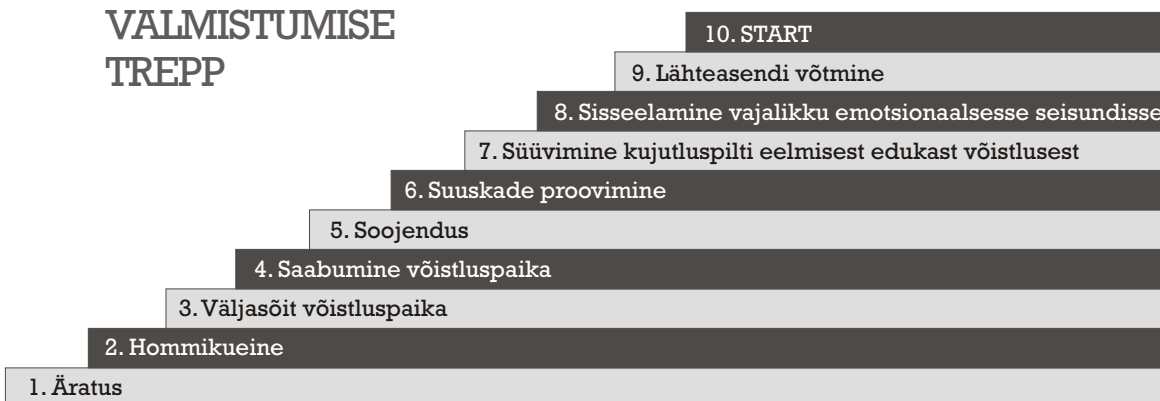
Treeneril on võistlusteks valmistumisel oluline roll.

Võistlusteks valmistumise treppmudel

Treppmudelit on kasutatud mitmel spordialal selleks, et hõlbustada valmistumist võistlusteks. Ühtlasi on see ka hea abivahend, mille abil sportlane saab võistlusteks valmistumist analüüsida ning treenida. Mudel võimaldab kavandada meetmeid, mis aitavad sportlasel kõige paremini jõuda optimaalsesse erksusseisundisse. Paljud sportlased leiavad, et lemmikmuusika kuulamine või teatud rituaalide sooritamise on selleks eriti tõhusad vahendid. Võistlusteks valmistumise mõte ongi selles, et igaüks leiaks talle sobivad meetodid ning kasutaks neid erksuse reguleerimisel.

Võistlusteks valmistumise treppmudel on suusataja abivahend optimaalse emotsionaalse seisundi saavutamisel.

VÕISTLUSTEKS VALMISTUMISE TREPP



Võistlusteks valmistumise trepi eesmärgiks on muuta suusataja järk-järgult erksamaks. Viimasel, starti tähistaval astmel peaks tema erksus olema optimaalne. Olenevalt sportlastest võib esimesele astmele asetada kas võistluseelse õhtu, võistluspäeva hommiku või võistluspäigas algava ettevalmistuse. Et mudelis kirjeldatud tegevustesse juba mitu kuud enne võistlust sisse elada, võib kogu teksti kinnitada kas või WC-ukse siseküljele.

Kui suusataja on otsustanud, millise hetke ta valib trepi esimesele astmele astumiseks, peaks ta ka mõtlema, mida tal tuleks teha igal järgneval astmel. Arvesse tuleks esialgu võtta kõik tingi-matult vajalikud rutiinsed tegevused. Nendeks on hommikune einestamine, sõit võistluspäika ja suuskade proovimine. Trepi kavandamisel on vaja tähelepanu pöörata ka suusataja isikupärastele ettevalmistusrituaalidele. Mõni suusataja tahab pärast hommikusööki veidi puhata, sellal kui teine teeb pooletunnise jalutuskäigu. Trepi kavandamisel tuleb kõik need isikupärased lemmiktegevused arvesse võtta.

Tuleb silmas pidada, et kavandatud rituaalid sobiksid kõikidesse olukordadesse, toimugu võistlused siis kas Tampere või Torinos.

Mida kõrgemale astmele tõustakse, seda tähtsamaks muutuvad mitmesugused erksuse reguleerimise meetodid. Kui aga madalamatel astmetel kirjeldatud toimingud on ebaõnnestunud (või pole neile küllaldast tähelepanu pööratud), muutub võistluseelne erksuse reguleerimine tunduvalt raskemaks, võrreldes olukorraga, kus võistlusteks valmistuti hoolikalt ning seda juba eelmisest õhtust alates.

Võistlusteks valmistumise treppmudeli üks eeliseid on see, et suusataja teab, mis toimub järgmisel astmel. Nii teab ta juba enne võistlust, milliseid rutiinseid tegevusi see päev endaga kaasa toob. See vabastab ta liigsest pingest, mida teadmatus võiks põhjustada. Kuna alati keskendutakse vaid järgmisele trepiastmele, siis aitab see muid häirivaid väliseid ning sisemisi tegureid teadvusest välja tõrjuda. Treppmudeli kasutamist on siiski vaja palju harjutada. Et suusataja kõigi treppmudelisse kuuluvate tegevustega ära harjuks, tuleks tal igaks stardiks valmistuda täpselt samamoodi. Kõige halvem on igal võistlusel seda teha veidi erinevalt. Sel juhul ei kohane suusataja ühegi rutiinse ettevalmistusmalliga, millele ta saaks raskustesse sattudes tugineda. Seepärast tulebki kavandada mudel, mis oleks kasutuskõlblik kõikidel võimalikel juhtudel, nii suurematel kui ka väiksematel võistlustel. Seetõttu ei tohi treppmudel sisaldada mingeid spetsiifilisi, ainult teatud oludele sobivaid tegevusi. Rituaalidega seotud toimingud peaksid olema kirjeldatud niivõrd üldistatult, et neid saaks vastavalt vajadusele muuta.

Mis on võistlusteks valmistumisel oluline

1. Eduka esinemise jaoks on äärmiselt oluline analüüsida ning kavandada võistlusteks valmistumise hulka kuuluvaid tegevusi. Tippsuusatajale on ühine see, et nad suudavad alati õigel ajal optimaalselt erksad olla.
2. Võistlusteks valmistudes peab sportlane kindlaks tegema, milline on tema optimaalne erksuse tase. Ühed suusatajad vajavad ergutamist, teised hoopis rahustamist.
3. Iga suusataja valmistub võistlusteks talle omasel isikupärasel viisil. Seetõttu peaks suusataja koos treeneriga analüüsima, mida ta võistluste ajal tundis ja kuidas erinevates olukordades

toimis. Selle alusel on võimalik kavandada optimaalne võistlusteks valmistumise mudel (tegevuskava).

4. Just võistlusteks valmistumise ajal peab treener meeles pidama, et iga suusataja on omaette isiksus. Seetõttu ei ole olemas ühte ainuõiget valmistumismetodit. Kui treener selle tõe omaks võtab, on temal ja sportlastel kergem võistluste ajal suhelda.

5. Võistlusteks valmistumist tuleb alati treenida nendest osa võttes, sõltumata sellest, millise tasemega võistlusega on tegemist. Ainult sel juhul muutub võistlusteks valmistumine rutiinseks tegevuseks, mis aitab sportlasel saavutada optimaalset erksuse taset ning võimalikult head tulemust.

6. Võistlusteks valmistumise treppmudel aitab suusatajal omandada talle kõige sobivamaid võistlusteks valmistumise toiminguid.

7. Võistlusteks valmistumist tuleb treenida kaugemat perspektiivi silmas pidades. Valmisolekut võistlusteks pole võimalik tõhustada ainult mõne päeva või mõne nädala jooksul.

Kujutlustreeningutel võib raja läbi sõita ja ankurdada selle üksikute lõikude külge tehnilisi või emotsionaalseid võtmesõnu, millele saaks suunata keskendumise.

Treeneri meelespea sportlase ettevalmistamiseks võistlusteks

1. Anna sportlasele aegsasti edasi kogu informatsioon võistluspaiga, -tingimuste ning ajakava kohta.

2. Palu sportlasel kujutleda, kuidas ta valmistub võistluspaika saabumiseks, majutamiseks, võistlusoludeks ja -paigaks ning võistluseks endaks. See rahustab sportlase meelt ning tekitab tunde, et tema on olukorra peremees.

3. Julgusta sportlast pärima täpsustusi, kui tema kujutluspiltidesse kipub tekkima “musti auke” ehk asju, mida ta ei suuda endale ette kujutada või tunnetada.

4. Lase igal suusatajal kohe treeninguhooaja alguses endale eesmärgid püstitada. See tagab keskendumise oma arenguga seotud näitajatele ning vähendab võistlustulemustele mõtlemisest tingitud pingeid.

5. Koosta igale sportlasele sobiv isikupärane võistlusteks valmistumise kava. Muutustega halvasti kohanevate sportlaste jaoks valmista detailsete ettekirjutustega programm. Ütle neile mitu korda päevas, mis neid ees ootab, ja mida neil pärast võistlust teha tuleb. Impulsiivsetele ning kergesti kohanevatele sportlastele kavanda piisavalt tegevust, et nende võistlus-motivatsioon ei kannataks ning et nad ei võtaks ette midagi spontaanset ega mõtlematut.

6. Isiklikest võistluseesmärkidest rääkides seosta need distantsti läbimise, mitte aga lõpptulemusega. Rõhuta tehnilisi, taktikalisi ja muid üksikasju, millele nad saavad võistluseks valmistumise ajal ja nende käigus mõju avaldada. Neid juhtnööre tuleb korrata ning sportlane peab neisse kujutluspiltide abil niivõrd sisse elama, et kogu tema tähelepanu oleks neile suunatud. See aitab keskendumist tõhustada, kui tähelepanu on suunatud mingile konkreetsele trepiastmele või ülesandele – siis ei pääse kõrvalised, tulemust häirivad mõtted enam mõjule.

7. Lase igal sportlasel koostada võistlusteks valmistumise treppmudel, millesse nad peavad kujutlusmeele abil sisse elama.

8. Lase sportlasel kaasa võtta optimaalne võistlusmeeleolu mõnest varasemast õnnestunud võistlusest, erinevatele rajalõikudele ning väsimusseisundeile vastavad emotsioonid ning neid käivitavad stiimulid (triggerid). Kõik need kantakse üle kujutluspiltidele eelolevatest võistlustest ning nii valmistatakse ette kõigi oma psüühiliste ressursside kasutuselevõtt võistluste ajal.

9. Aita kõitvate ning võimeid proovile panevate psühhodünaamiliste harjutuste abil tugevdada rühma ühtekuuluvustunnet. Need harjutused aitavad mõtteid eemale juhtida võistluspingest ning muudest segavatest asjadest.
10. Hoolitse ka tugimeeskonna eneseregulatsiooni eest. Arutage koos läbi, kuidas selle liikmed kavatsevad end vajadusel maha rahustada (selleks peavad nad valdama vastavaid meetodeid).
11. Et tugirühma liikmete rolli ja ülesandeid nende isiksuseomadustega kokku sobitada, vii mõni nädal enne võistlusi läbi nende psühholoogiline testimine.

Juhtnõore suusatajale võistlusteks valmistumisel

1. Mõni päev enne võistlust

- Aruta mõttes läbi kõik võistlusega seostuv: võistluspaik; raja profiil; kohad, kus saab stardiks valmistuda ja soojendust teha; hooldekohad; pressiesindajad; publik; transport võistluspaigale; tuttavad, sugulased ja sõbrad; võistlusmeetmete ajastamine; konkurentide taktika jms.
- Koosta endale nimekiri võimalikest ootamatutest olukordadest ning stressoritest.
- Soorita kujutlusharjutus:
 - 1) lõdvesta end sulle omasel viisil,
 - 2) kujutle end olevat mõnes mugavas turvalises kohas,
 - 3) kujutle end olevat mõnel varasemal õnnestunud võistlusel,
 - 4) tunne mõnu oma kordaläinud tegevustest nii võistluseks valmistumisel, selle käigus kui ka pärast seda,
 - 5) suuna oma kujutlus eelolevale võistlusele,
 - 6) tee mõttes läbi kõik ettevalmistuse faasid ning mine üle eelolevale võistlusele,
 - 7) kujutle ka võistlustele järgnevaid sündmusi.
- Kui sulle meenub mõni olukord, mille kujutlemine põhjustas sulle tugevat stressi või millega sa ei tulnud hästi toime, siis mõtle, kuidas saaksid sellisteks juhtudeks juba aegsasti valmis olla (rutiinsete vastuste andmine pressiesindajatele, ilma et see keskendumist häiriks; kohanemine konkurentide tempo ning taktikaga; enese maharahustamine kergematel rajalõikudel...).
- Koosta võistlusteks valmistumise treppmudel võistluspäeva hommikust alates ning pane sinna aste-astmelt kirja kõik tegevused kuni stardihetkeni. Tee need tegevused kujutlustes mitu korda läbi, kuni need sulle meelde jäävad. Siis hakkab võistluspäeval alateadvus sinu tegevust juhtima, mistõttu sisemised ega välised tegurid ei pääse enam keskendumist segama.

Võistlusele eelneval ning võistluspäeval

- Soorita kujutlusharjutus, mille kestel teed läbi mõne eelneva õnnestunud võistluse. Tunne sellest võistlusest mõnu. Mine eeloleva võistluse juurde ja tee ka see oma kujutlustes läbi.

- Kontrolli oma mõtteid. Pea meeles, et negatiivsed mõtted tekitavad soovimatuid kujutlusi. Kui mõtled: “Ma ei lähe pingesse,” siis tekib kujutluses pilt sellest, kuidas sa pinge all oled. Mõtet “Ma ei kiirusta tempo tõstmisega” loob pildi, kus sõidad liiga kiiresti. Sellised soovimatud, probleemile orienteeritud mõtted tugevdavad väärade tegevusharjumusi. Pea meeles, et mõtted juhivad meie tundmusi ja tegemisi!

- Võta ettevalmistus võistlusteks oma kontrolli alla ning mõtle ainult sellele, mida sul on mõistlik ja kasulik teha. Avatud mobiiltelefon ei ole seda, kuna kõnede vastamine viib mõtled kasutuile või koguni kahjulikele asjadele. Võistlusteks valmistumise ajal pole ka sõpradega suhtlemisest mingit kasu. Pressiesindaja küsimuste üle arutlemine ei aita samuti võistlusteks keskenduda. Et neist lahti saada, paku neile viisakalt mõni varem valmis mõeldud vastus ning ära hakka seda sügavalt põhjendama. Kui pead rahunema, siis tee midagi rahustavat või palu selleks vajadusel kelleltki abi (“Kas sa masseeriksid mu õlalihaseid.”, “Ütle, kuidas saaksin maha rahuneda.” jne). Kui tunned, et sinu patareid vajavad laadimist, siis mõtle asjadele, mis muudavad sind erksamaks.

- Võistluse ajal püstita endale tegevusega seotud eesmärgid, mis näitavad, mida tuleb erinevatel rajalõikudel ette võtta. Eesmärgid peavad olema sellised, et suudaksid pärast võistlust hinnata, kui hästi sa nendega hakkama said (rahunemine mäest alla sõidul, käelihaste lõdvakslaskmine laskumisel, rütmi säilitamine...).

- Pea meeles, et oma kaaslastelt saad sa jõudu juurde. Ole oma meeskonnaliikmete vastu sõbralik ja hoolitse nende eest. See peegeldub tagasi meeskonnavaimuna, millest saad endalegi vaimset energiat. On hea teada, et sa pole ükski.

3. Viimasele hetkele jääv ettevalmistus

- Keskendu oma tegevusele, mitte lõpptulemusele. Sa ei suuda lõpptulemust oma kontrolli all hoida, kuid sa võid kontrollida oma tehnikat, rahunemist võistluse ajal, taktikat – üldiselt võttes kõike, millele sa keskendud ning millest võistluse ajal iseendaga räägid (“keerasin nassu” > “tegin vea, millest õpin, kuidas tuleks toimida”, “ei suuda liidritega sammu pidada” > “keskendumine oma tugevatele külgedele” jne). Kõik mõtted, mis seostuvad kontrolli alt väljas olevate asjadega, tekitavad negatiivseid emotsioone ja ahistustunnet, mis võtab sinult võimaluse hästi esineda.

- Pea meeles, et ka vead ja ebaõnnestumised kujutavad endast õppimisega seotud kogemusi ning on seetõttu eriti kasulikud. Nad teavitavad meid sellest, mida meil tasub tulevikus õppida, ning aitavad meil sportlasena jällegi sammu võrra edasi arened.

4. Võistluse ajal

- Keskendu kogu võistluse ajal vaid sellistele asjadele, millest sul on kasu. Võistlusele ei aita kaasa mõte: “Sellest ei tule midagi välja!” Selle asemel mõtle, MIDA TULEKS TEHA, et võistlus korda läheks.

- Keskendu lahendustele, mitte probleemidele.

- Alati, kui võimalik, rahusta end maha. Keskendu selleks kas väljahingamisele või püüa mingil muul moel oma tähelepanu suunata rahustamist soodustavaile asjadele. Rahutu meel ei võta vastu juhtnööre ei sinult ega treenerilt. Rahunenult suudad arukalt ja ratsionaalselt mõelda ning oma tegevust analüüsida.

5. Pärast võistlust

- Mõtle, mida sa sellest võistlusest õppisid, ükskõik, kas sõit läks hästi või halvasti.

- Kui saavutasid oma eesmärgi, siis mõtle, mis läks hästi ja mis võiks tulevikus veelgi paremini minna, ning kuidas oleks võimalik võistlustest saadud kogemusi treeningutel kasutada.

- Kui sa ei saavutanud oma eesmärki, siis mõtle, mida tuleks edaspidi teistmoodi teha ning mida peaksid muutma oma treeningutel, võistlusteks valmistumisel ja võistluste kestel.

- Tasusta end tehtud töö eest.

Kui pöörad tähelepanu kõigile eelpooltoodud näpunäidetele ning oma treeneri juhtnööridele, siis jääb sul mõelda ainult ühele asjale: Kuidas auhindade jaotamise ajal sundimatult käituda!



13. PSÜHHOTREENINGU KAVANDAMINE

Mingil viisil kasutab psüühilist ettevalmistust enamik suusatajaid. Mõned on kas teadlikult või enese teadmata kasutusele võtnud rutiinseid ja rituaalilaadseid toiminguid, mida nad võistluse eel või ajal sooritada püüavad. Sõidutehnikasse ning võistlustaktikasse süüvimiseks kasutavad paljud sportlased kujutlusharjutuste abi. Enamiku suusatajate puhul võib aga öelda, et nende poolt kasutatavad psüühiliste oskuste omandamise ning psühhotreeningu meetodid vajavad senisest palju süstemaatilisemat kavandamist. Just nagu füüsiline treening, nii nõuab ka psüühiliste oskuste omandamine hoolikat planeerimist, plaanide elluviimist ning nende hindamist. Nii nagu jõud, nii ei arene ka keskendumisvõime ega stressitaluvus, kui neid omadusi treenitakse juhuslikult või ainult treeninglaagris viibides.

Psüühiliste oskuste omandamine nõuab kannatlikku harjutamist.

Üks süstemaatilise psühhotreeningu vähese leviku põhjusi on puudulik informatsioon selle kohta, milline on psüühika mõju inimese tegevusvõimele. Teisalt pole ka treeninguisse puutuvais õpperaamatuis piisavalt materjale psühhotreeningu meetodite kohta. Puudulikud teadmised tekitavad psühhotreeningu suhtes negatiivseid hoiakuid. Sageli arvatakse, et see on mingi valget kitlit kandvate tegelaste tühine askeldamine ning seda on vaja ainult siis, kui sportlasel on peas midagi viga. Tänapäeval võtab aga üha enam sportlasi psühhotreeningut kui treeninguprotsessi lahutamatu osa. Enne süstemaatilise psühhotreeninguga alustamist on otstarbekas nõu pidada selle ala asjatundjaga. Kuid iga sportlane ja treener võib selle edendamiseks ka ise palju korda saata, kui ta pühendab piisavalt aega psühholoogia seisukohtadega tutvumiseks.

Psühhotreeningu planeerimisel on kõigepealt vaja selgeks teha selle eesmärgid.

Miks on sportlastel psühhotreeningut vaja? See on esimene asi, mis tuleb psühhotreeningut kavandades selgeks teha. Otstarbekas on eelnevalt uurida, mida sportlased psüühilisest treeningust teavad ja kas niisuguse treeningu ning loodetava kasuga seotud

Spordiala analüüsi abil tehakse kindlaks psühholoogilised nõuded, mida suusatamine sportlasele esitab.

ootused on realistlikud. Suusatajate huvist psühhotreeningu vastu oleneb sellest, kui pika aja jooksul sellega tegeldakse. Väljast tulnud spetsialistide juhuslikel loengutel või treeningutel on vaid “kosmeetiline” tähendus.

Järgmisena tuleb ette võtta spordiala psühholoogiline analüüs. Selle abil tehakse kindlaks psühholoogilised nõuded, mida suusatamine sportlasele esitab. Kolmandaks psüühilise treeningu kavandamise etapiks on suusatajate psühholoogiliste oskuste kindlaksmääramine ning analüüs. Abivahendina võib kasutada enesehinnangul põhinevaid küsitluslehti. Siiski tuleb meeles pidada, et psühholoogilisi teste tohib kasutada ja analüüsida vaid psühhotreeningu spetsialist. Psühholoogiliste oskuste analüüsiks tasub kasutada ka intervjuerimist. Intervjuerida võib nii kogu rühma korraga kui ka sportlasi individuaalselt. Lisaks võib treener vaadelda suusataja käitumist nii treeningutel kui ka võistlustel. Vaatlused võimaldavad treeneril märgata neid suusataja käitumisele iseloomulikke jooni, mis peegeldavad tema psühholoogiliselt tugevaid külgi, nagu ka neid, mida tal tuleks arendama hakata. Võistlusi ning treeninguid tasub ka videolindile võtta. Siis on treeneril koos suusatajaga võimalik võistluse ajal tekkinud tundeid analüüsida.

Spordialane profileerimine on heaks lähtekohaks eesmärkide kavandamisele.

Heaks suusataja psüühiliste oskuste analüüsi meetodiks on erialane profileerimine. See tähendab, et suusataja arutab koos treeneriga läbi, millised psühholoogilised oskused on tema võistlusel kõige olulisemad. Seejärel annab suusataja näiteks skaalal 1-10 hinnangu oma tegelikule tasemele. Profiili abil on lihtne näha, milliseid psühholoogilisi omadusi sportlane peab oma tugevaks küljeks ning kus talle tundub, et tal on veel arenguruumi. Erialane profileerimine on heaks lähtekohaks ka eesmärkide kavandamisele.

Psüühiliste oskuste treenimisel tuleb jälgida, kuidas suusatajal nende omandamine edeneb.

Neljandaks psühhotreeningu kavandamise etapiks on selle kohandamine konkreetsele sportlasele. Siin peaks iga sportlase puhul otsustama, milliseid oskusi ning meetodeid tuleks tal treeningutel kasutada. Kuna suusataja jääb ka meeskonnaliikmena ikkagi konkreetseks isiksuseks, tuleb teda ka sel kavandamise etapil sellisena kohelda.

Viiendaks etapiks on psüühiliste oskuste treening. Sellega algab psüühiliste oskuste süstemaatiline arendamine. Psüühilisi oskusi ja omadusi, mida sellel etapil hakatakse arendama, võib olla mitmeid: eneseteadvuse arendamine, stressi kontrollimine, erksuse reguleerimine, keskendumise reguleerimine, mõtete kontrollimine, motivatsioon, eneseväärikus, enesusk, vigastusest paranemine, sotsiaalsed oskused, suhtlemisoskused, rühma kokkukuuluvus (ehk koherentsus) ning kontroll oma elu üle.

Üldalmainitud oskuste arendamisel võidakse kasutada selliseid psühhotreeningu meetodeid ning vahendeid nagu lõdvestumine, kujutuspildid, sisekõne, eesmärkide püstitsemine, simulatsioon, biotagasiside ning keskendumisharjutused.

Täpselt nagu füüsiline treening, võtab ka psüühiliste oskuste omandamine palju aega ning see peab toimuma süstemaatiliselt ning iga päev. Vaid sellisel juhul on treening efektiivne. Suusataja seisukohalt oleks optimaalne, kui psüühiliste oskuste treenimine muutuks sel etapil igapäevaseks rutiinseks tegevuseks.

Psüühiliste oskuste treenimisel tuleb jälgida, kuidas suusatajal nende omandamine edeneb. Vaid treeningute monitooring ning hindamine võimaldavad kavandada meetmeid nende tõhustamiseks, kui märgatakse, et need polegi nii efektiivsed, nagu esialgu arvati.

Kava kuuendaks etapiks on sellele lõpliku hinnangu andmine. Seda tehakse pärast pikemat treeninguperioodi. Siinjuures ei tohi unustada, et treeninguile tuleb hinnangut anda ka

kogu treeninguperioodi kestel. Lõpphinnangu esimene eesmärk on kindlaks teha, mis kasu suusatajad enda arvates programmist said, kas nende psüühilised oskused on paranenud ja kas see on ilmnunud ka tulemustes. Selleks võib kasutada samu meetodeid nagu programmi kolmandalgi etapil. Küsimustike, intervjuude ning vaatluste abil tehakse kindlaks, kas suusatajate psüühilised oskused on paranenud. Tasub kindlaks teha, millised on sportlaste arvates hõlpsasti kasutatavad meetodid, milliseid meetodeid on peetud efektiivseteks, milliseid raskeiks ja kasutuiks. Lõpphinnangut andes tuleks läbi vaadata kõik psüühilised oskused, mida on treenitud, nii nagu ka meetodid, mille abil seda tehti.

Lõpphinnangu teiseks oluliseks eesmärgiks on analüüsida, kui innukalt suusatajad treenisid, kas nad olid treeninguist vaimustuses ja harjutasid täie innuga, või kuuldus ka arvamusi programmi tarbetuse kohta. Lõpphinnangu andmine aitab programmi tulevikus veelgi tõhusamaks muuta.

Lõpphinnangu oluliseks eesmärgiks on analüüsida, kui innukalt suusatajad treenisid.

Psühhotreeningu läbiviimisest

Kõige halvem aeg psühhotreeningu alustamiseks on võistlushooaja algus. Sellisel juhul mõjub uute meetodite rakendamine tulemustele vaid negatiivselt, sest sportlane ei ole nendega veel harjunud ega ole ka jõudnud kontrollida nende efektiivsust. Kahjuks näitab praktika, et vajadust psühhotreeningu järele tuntakse just enne võistlushooaja algust. Siis üritatakse kiiresti leida vahendeid, mille abil saaks mõjutada näiteks suusataja erksust või lõdvestumist. Psühhotreeningu alustamisega on aga siis juba kõvasti hilinetud.

Psüühiliste oskuste treening peaks toimuma käsikäes füüsilise treeninguga ning see peaks algama ettevalmistusperioodi alguses. Siis on suusatajal enne võistlusi piisavalt aega oma psüühiliste oskuste väljaarendamiseks. Ka varemomandatud psüühiliste oskuste rakendamine võistlusolukorras nõuab õppimist ja ka seetõttu tuleb vastavate harjutustega juba aegsasti alustada.

Suusataja võib psühhotreeningu meetodeid omandada erinevates kohtades. Seda võib teha nii enne treeningut, selle ajal kui ka pärast seda. Psüühilisi oskusi saab treenida ka kodus, kas või enne magamaheitmist. Eneseregulatsiooniharjutusi võib teha siis, kui istutakse bussis või lennukis ning sõidetakse võistluspaika. Mentaalse treeningu läbiviimiseks sobib mis tahes koht. Suusataja treeninguplaani võib psühhotreeningu jaoks lisada spetsiaalse aja (15 või 30 minutit), mille kestel ta sooritab näiteks mõne lõdvestus-, kujutlus- või keskendumisharjutuse. Psüühiliste oskuste treenimisel on oluline, et treening muutuks rutiinseks ning suusataja vaataks sellele kui ühele osale terviklikust treeninguprotsessist. Siis pole psühhotreeningu ajal ega kohal enam mingit tähtsust.

Kui suusataja ühendab psüühilise treeningu füüsilisega, siis mõistab ta peagi, millist mõju avaldavad psüühilised oskused tema käitumisele, ning ta suudab neid ka praktikas kasutada. Selleks neid oskusi aga omandatigi. Nii näiteks võib suusataja tehnika olla mõne detaili puhul nõrk, kuna ta ei oska oma lihaseid õigeaegselt lõdvaks lasta. Sellisel juhul võib lõdvestusharjutuste sidumine tehnikatreeninguga aidata tal alul lihaseid lõdvestada ning tänu sellele ka vajalikud tehnikaelemendid selgeks õppida.

Õpitavatest oskustest ning selleks kasutatud meetodeist sõltub, kui palju aega tuleks psühhotreeningule kulutada. Kui uute psüühiliste oskuste õppimiseks tahetakse kasutada uusi meetodeid, siis on kasulik selleks eraldada kolm kuni viis 15-30 minuti pikkust spetsiaal-

Psüühiliste oskuste treening peaks toimuma käsikäes füüsilise treeninguga.

Kui suusataja seostab psüühilise treeningu füüsilisega, siis suudab ta oma psüühilisi oskusi ka võistluste ajal kasutada.

Psühotreening on optimaalselt kavandatud siis, kui see on muutunud osaks sportlase elust.

treeningut nädalas. Sedamööda kuidas suusataja oskused paranevad, saab treeningute arvu vähendada. Tähelepanu tuleb pöörata treeningute kvaliteedile, treeningutingimuste vahelduvusele ning sellele, et suusataja saaks oma oskusi praktikas kasutada. Alati tuleb mees pidada, et parim viis psüühiliste oskuste treenimiseks on psühotreeningu seostamine füüsilisega.

Milline on psühotreeningu optimaalne kestus? Et sellest võimalikult suurt kasu saada, peaks süstemaatiline treeninguprogramm sõltuvalt arendatavast psüühilisest oskusest kestma vähemalt kolm kuni kuus kuud. Siinjuures on siiski vaja mees pidada, et psühotreeningu eesmärk on õpetada sportlasi kasutama seda kui tervikliku treeninguprotsessi üht osa. Siis ei pruugi suusataja mõelda, milline on psühotreeningu läbiviimiseks parim kellaeg või sobivaim kestus, vaid psühotreeningust saab üks osa sportlase elust.

Millele võiks treener sportlaste tähelepanu juhtida, kui ta psühotreeningut kavandama hakkab

- Jaga suusatajatele informatsiooni – räägi neile, mida, miks, millal ja kuidas treenida.
- Rõhuta igaühe isiklikku vastutust psühotreeningu läbiviimise eest.
- Ole paindlik ning pööra tähelepanu sportlaste isikupärale.
- Lisa eesmärgipüstitusprogrammile psüühiliste oskuste arendamist käsitav osa.
- Tee õpilastele selgeks, et inimese psüühika ja organism on mõjutustele kõige vastuvõtlikumad, kui nad on rahunenud – “Ära sunni tagant las tulla, mis tuleb.”
- Võta treeningukavade koostamisel (ja eesmärkide püstitamisel) arvesse ka muud eluvaldkonnad: töö, õpingud, perekond, harrastused, sotsiaalsed suhted, piisav puhkus, vajalik toetus.
- Enne kui hakkad psühotreeningu meetodeid praktikas kasutama, harjuta neid treeningutel.
- Anna suusatajale head eeskuj, kuidas tuleks treeningutel ja võistlustel käituda.
- Jälgi treeninguid ning võistlusi kõrvaltvaatajana nii sageli kui võimalik; talleta oma tähelepanekud ning analüüsi neid.
- Jälgi ka enda käitumist treeneri vaatekohast ning õpi oma psüühikat reguleerima.

Kokkuvõte suusatajate psühhotreeningu kavandamisest

1. Kuigi paljud suusatajad kasutavad treeningute efektiivsuse tõstmiseks üksikuid psühhotreeningu meetodeid, on üllatavalt vähesed neist kasutanud süstemaatilist psühhotreeningut kui üht osa terviklikust treeninguprotsessist.
2. Psühhotreeningu kava koosneb kuuest punktist, mida tuleks revideerida nii selle koostamisel, elluviimisel kui ka hindamisel:
 1. Psühhotreeninguga seostuvad vajadused ja eesmärgid.
 2. Eriala psühholoogiline analüüs.
 3. Suusataja psüühiliste oskuste hindamine.
 4. Psühhotreeningu kava täpsustamine suusataja isikupära arvestades.
 5. Treeningukava süstemaatiline ja individualiseeritud elluviimine.
 6. Treeningukava hindamine.
3. Psühhotreeningut on kõige otstarbekam alustada siis, kui alustatakse ka füüsilise treeninguga.
4. Kõige parem koht psühhotreeningute läbiviimiseks on seesama, kus toimub igapäevane füüsiline treening. Kuid psühhotreeningut võib edukalt läbi viia ka mujal.

Psüühika juhib küll meie tegevust, kuid kas me ise ka oma psüühikat juhime, see on juba iseküsimus. Käesolev teos on esimene eesti keelde tõlgitud spordipsühholoogia-alane raamat, mis kirjeldab, kuidas ka selle ülesandega oleks võimalik hakkama saada.

Raamatust praktilise kasu saamiseks ei pruugi aga olla ei suusataja ega isegi mitte sportlane, sest igale inimesele kulub ära oskus end lõdvestada, vajalikul hetkel tähelepanu koondada ja mingiteks olulisteks hetkedeks juba aegsasti ette valmistuda, muudest selles teoses vaadeldud probleemidest rääkimata.

Raamatu autorid Jarmo Liukkonen ja Timo Jaakkola ei ole pelgalt doktorikraadiga teadusemehed – neil on seljataga pikk praktika psühhotreeningu valdkonnas, seda nii Soome esindusvõistkondade kui ka klubimeeskondade tasemel.

Kuigi autorid rõhutavad, et psühhotreeningu korraldamine tuleks jätta selle ala asjatundjatele, möönavad nad samas, et sportlased ja treenerid saavad siin ka ise palju ära teha, kui nad pööravad sellele valdkonnale piisavalt tähelepanu. Ja just selles mõttes on käesolev teos heaks abiliseks nii sportlasele kui ka treenerile, pakkudes konkreetseid nõuandeid, harjutusi ning teste.

Head lugemist!



Kaivo Thomson, PhD

**Euroopa Spordipsühholoogia
Föderatsiooni (FEPSAC)
juhatuse liige,
Tallinna Ülikooli
kehakultuuriteaduskonna
spordipsühholoogia
Vanemteadur**



EESTI KULTUURKAPITAL

TREENING SUUSASPOORDIS

PSÜÜHIKO