

MIELLEN VOIMA URHEILUSSA

Olen toiminut liikkeenjohdon konsulttina (LJK) 35 vuotta. Työskentelen sekä yksityisellä että julkisella sektorilla. Työssäni olen perehtynyt myös henkisyteen ja koen olevani asiantuntija rentoutumisessa, meditoinnissa ja mielen hallinnassa.

Hiihtämisessä on kysymys fyysisestä kunnosta, hapenottokyvystä jne. Myös tarvitaan mielen voimaa, jonka merkitys ampumisessa on suurempi. Se näkyy lähes kaikkien ampumahiittäjien suorituksissa. Joillakin on hyvä rytmi, toisilla rytmi vaihtelee ja joskus tarvitaan pitempi keskittymistauko ennen seuraavaa laukausta. Olosuhteilla on luonnollisesti oma merkityksensä. Toiset aloittavat ampumisen nopeasti ja toiset hitaammin. Kysymys siitä mitä urheilijan mielessä tapahtuu ensin ja sitten koko kehossa.

Keskittymistä tarvitaan ennen ampumista ehdottomasti, mutta hidas aloitus voi myös tarkoittaa, että ampuminen tehdään ajattelemalla eikä se tule ns. selkärangasta. Sama pulma esiintyy muissakin lajeissa sekä joukkuelajeissa. Kun salamannopean suorituksen pitäisi lähteä liikkeelle energiakehosta, lipsahtaa ajatus joukkoon. Kyse on tuhannesosa sekunnista, mutta se näkyy tuloksessa. Jos keho ei ole täysin rento ja energiakanavat auki, eivät henkiset ja fyysiset kyvyt ole 100 % käytössä.

Yksinkertaisen esimerkin tarjoa amatööri tikanheittäjä. On tilanteita, joissa jostain syystä hän on täysin rentona heittäessään neljä tikkaa ja ne osuvat keskelle taulua. Mutta viides lentää metsään. Miksi? Kun hän näkee alun upean onnistumisen, kasvaa voittamisen halu ja suorituspaine. Hän yrittää heittää viidennen tikan keskelle, mutta tämä pakkoyrittäminen aktivoi ajattelua, joka sekoittaa mielessä ja solumuistissa olevan automaattisen mallin. Hyvän esimerkin tarjoaa ampuminen, jossa kaveri lataa aseensa ja ampuja ei tiedä onko siellä panosta vai ei. Sitten hän ampuu ja ase liikahtaa, vaikka panosta ei ollut. Liike tuli alitajunnasta.

Taustalla voi olla syvällä alitajunnassa oleva ”rimakauhu”, joka aktivoituu eniten kovissa tilanteissa, kun on suorituspainetta. Ohjasin meditaatioharjoituksen yliopiston tutkijalle, joka on änkkyttänyt lapsesta asti. Pääsimme niin syvälle, että harjoituksen jälkeen hän ei änkkyttänyt muutamaan tuntiin - vaikka änkkytys palasi sen jälkeen. Taikatemppeja näissä asioissa ei ole. Harjoitus lisäsi kuitenkin hänen itseluottamustaan, jota tarvittiin väitöskirjan julkisissa esiintymisissä. Aikaisemmin hän valvoi ja söi huonosti kuukauden ennen esityksiä. Harjoituksemme jälkeen nämä oireet heikkenivät merkittävästi ja osin hävisivät.

Vedin vastaavan harjoituksen eräälle kansanedustajalle, jonka ”niskajumi” kasvoi niin suureksi, että välillä hän ei voinut tehdä työtään. Emme löytäneet alitajunnasta ”rimakauhua”. Mutta harjoituksen jälkeen hän koki täydellisen rentoutumisen ja tajusi, että vaikka hän on nuori, ahkera ja innostunut, on hänen opittava tauottamaan työnsä säännöllisesti. Sen avulla hän saa itsestään enemmän irti - rennosti.

Näiden asioiden parissa on varmaan tehty paljon työtä, mutta jotain on käsittelemättä tai piilossa, jos ampumisen taso vaihtelee harjoituksiin ja valmistautumiseen nähden liian paljon. Kyse voi olla ”rimakauhusta”, joka pitäisi nostaa tietoisuuteen ja poistaa määrätietoisella harjoituksella. Jos sellaista ei löydy, on olemassa toinen keino, joka kannattaa ottaa käyttöön.

Kopioidaan alitajunnassa oleva hiihtämisen tai johonkin muuhun liittyvä flow-tila ampumiseen. Käytännössä se tarkoittaa, että tehdään alitajuntaan vakio ”ohjelma”. Siinä voidaan käyttää jotain mielikuvaa, sanaa tai ääntä. Ideana on pitää kanava auki alitajunnan energialähteille siten, että se on auki myös amunnassa. Tehdään hiihtämisestä ja ampumisesta yksi henkinen

kokonaisuus, vaikka harjoituksissa keskitytään eri asioihin. Tämä tarkoittaa, että vaikka tekeminen muuttuu hiihtämisestä ampumiseen, säilyy sama energiataso (fiilis) ja flow -tila jatkuu koko kilpailun ajan.

En osaa sanoa, mikä keino tai sana tai ääni on kenellekin paras. Sellaista ei löydy oppikirjoista, vaan jokaisen urheilijan mielestä. Sen pitää kytkeytyä alitajunnassasi olevan aikaisempaan kokemukseen, jossa on valtava määrä rentoutta ja hyvän olon tunnetta. Käytetään hyväksi alitajunnassa jo olemassa olevaan tunnetilaa, joka kytketään urheilusuoritukseen ja sitä vahvistetaan määrätietoisesti harjoituksella. Tiedot ja teoriat auttavat aina, mutta usein niitä tarjotaan liikaa, jolloin vaikutus päinvastainen, kun ajatus lipsahtaa joukkoon. Tärkeintä on löytyä yksi konkreettinen keino / malli, joka tehdään niin vahvaksi, että se lisää mielen hallintaa. Tätä kutsutaan myös itesesuggestioksi.

Albert Einstein: ”Ainoa oikea tiedon lähde on kokemus.” Tämän viisauden perusteella sovellan kaikki opit ensin itseeni. Olen harrastanut rentoutumista yli 30 vuotta ja syvämeditointia 8 vuotta. Linkeissä on muutamia kokemuksia.

Golf ei ole lajini, mutta halusin kokeilla miten pääkoppa toimii vaikeassa ja suurta keskittymistä vaativassa lajissa. <http://www.spiik.fi/wp/?p=3194>

Poistin vatsataudin meditoimalla
<http://www.spiik.fi/wp/?p=2015>

Mari Laukkasen ammunnat tämän vuoden alussa 17.3. ja 18.3. ovat tästä hyvä esimerkki. Ampumisen rytmi oli tasainen ja lähes yhtä nopea kuin muilla. Se edusti yhtä kokonaisuudesta eikä viiden laukauksen yksittäistekoa. Marin kommentti kilpailun jälkeen: ”*Asko Nuutisen kuolema antoi minulle voimavaroja.*” Tämä on hyvä esimerkki, miten kanava sisimpään aukesi (vaikkakin äärimmäisen surullisella tavalla) ja sieltä virtasi energiaa, joka sai aivot ja kehon toimimaan yhtenä kokonaisuutena.

Persoonallisuudella on myös merkitystä urheilussa - erityisesti joukkuelajeissa. Ilmaisessa egoswot -linkissä on mahdollista tehdä arvio itsestään ja tutustua teoriaan tarkemmin (vahvuudet ja heikkoudet, mahdollisuudet ja uhat). Lisäksi etusivulla on ilmainen linkki itsensä kehittämiseen. Aineistoa saa vapaasti käyttää.

Suomenkielisessä minäkuva -arviossa on kaksi vaihtoehtoa: ”perustesti”, josta tein sovelluksen joukkuelaeille.

<http://www.egoswot.com>

Terveisin

Karl-Magnus Spiik
Yrittäjäekonomi, liikkeenjohdon konsultti (LJK)
Lemuntie 355, 20760 Piispanristi
050-2333
spiik@spiik.fi
<http://www.spiik.fi>