

## MIELLEN VOIMA URHEILUSSA

Julkaistu Suomen Sulkapalloliiton Nuppi verkkolehdestä.

Henkisen valmennuksen mestari opasti jousiampujaa: *”Voittamisen kiihkosi on niin suuri, että henkinen energiasi ei kohdistu suoritukseen, vaan se karkaa tulevaisuuteen.”* Golfissa tämä tarkoittaa katseen nostamista pallosta lyöntihetkellä liian aikaisin.

Pakonomainen tekeminen tuottaa alisuorittamisia. Kaikki pelaajat tietävät, että kun puristaa mailaa liikaa, ei synny tulosta. Mieli ja keho eivät ole silloin tasapainossa, jossa henkinen ja fyysinen yhdistyvät kykyjen mukaan parhaaseen suoritukseen.

Viime kesän Berliinin EM-kisat olivat Suomelle kaikkien aikojen heikoimmat. Useimmat urheilijat kertoivat etteivät saaneet itsestään parasta irti. Taitoa ja tahtoa heillä oli varmasti sekä taustalla valtava määrä harjoituksia. Mutta tositilanteessa ”turboruuvia” ei löytynytäkään.

Mielen voimassa tarvitaan kokemuksellista oppimista eli käytännön keinoja, joilla urheilija pystyy avaamaan energiakanavansa oikealla hetkellä siten, että kyvyt ovat maksimikäytössä.

Kun mielikuva ja tahto suorituksesta on kirkas ja koko kehossa vahva onnistumisen halu, kokee urheilija miten energia purkautuu osaamisen kautta tuloksen tekemiseen. Kyse voi olla yhdestä sulkapallon lyönnistä tai 10.000 metrin juoksusta. Kaikki tapahtuu kuin itsellään.

Kun Valtteri Bottas voitti viime vuonna Australiassa FI kilpailun, sanoi hän haastattelussa: *”Kun on hyvä flow päällä, kaikki tuntuu helpolta, vaikka se ei ole sitä.”* Kun amatööritason keilaaja tekee täyskaadon, keihäänheittäjä tekee ennätyksen tai jousiampuja ampuu keskelle taulua, kokevat he saman tunteen ja usein ihmettelevät miten se oli niin helppoa.

Bottaksen auton ja moottorin pitää olla parhaassa mahdollisessa kunnossa, jotta se tuottaa juuri sen tuloksen, mitä varten se on tehty. Samalla tavalla urheilijan fyysinen keho ja osaaminen pitää olla parhaassa mahdollisessa kunnossa. Tätä varten Suomesta ja maailmalta löytyy paljon valmennuksen huippuosaamista ja ammattilaisia.

Mutta mikään moottori ei toimi ilman voitelu- ja polttoaineita, eikä kukaan urheilija saavuta huipputuloksia ilman henkistä latausta. Mitä suurempi on henkinen paine, sitä suurempi merkitys on mielen voimalla, joka räjäyttää kehon polttoaineen juuri oikealla hetkellä, oikealla tavalla, oikealla voimalla, oikeaan paikkaan. Voiteluaine virtaa kehossa siten, että kaikki lihakset koordinoituvat sen hetken tuloksen tekemiseen.

Tuskin tiede ja osaaminen kehittyvät koskaan niin pitkälle, että sulkapallo lentää verkon yli pelkän mielen voimalla. Molemmista on aina kysymys eli hengestä ja materiasta. Huippuonnistumisessa kirkas tavoite toteutuu fyysinen osaamisen ja voiman kautta.

Jalkapalloseura oli henkisesti lukossa ja hävisi otteluita toisensa jälkeen. Valmentajan ja joukkueen keskinäisessä suhteessa oli ongelmia. Ilmapiiri oli kireä, jonka seurauksena pelaajilla oli takaraivossa pakkovoittamisen fiilis. Töitä tehtiin kentällä paljon, mutta tulosta ei

syntynyt. Pidimme joukkueelle valmennuksen, jossa paineet purettiin, puhuttiin asioista niiden oikeilla nimillä ja annettiin palautetta puolin ja toisin. Sitten tehtiin mentaaliharjoitus, jossa uppouduttiin mielen syvyyksiin rentoutumaan ja kokemaan onnistumisia. Joukkue voitti seuraavat kolmetoista ottelua.

Mielen voimaa, itseluottamusta ja onnistumisen kiihkoa ei voi syöttää ulkoapäin. Ne pitää löytää urheilijan sisältä - mielestä ja sydäimestä. Henkisessä valmennuksessa tiedetään mistä on kysymys, mutta keinovalikoima on usein liian teoreettinen. Formulapiireissä hyvin tunnettu lääkäri Aki Hintsa käsittelee kirjassa ”Voittamisen anatomia” tätä perusteellisesti. Henkinen valmennus ei perustu vain tietoon ja pinnallisiin keinoihin, vaan se on syvälinen kasvuprosessi.

Nykypäivän aivotutkimus ja neuropsykologia tutkii mielen voimaa ja meditaatiota. Tutkimusten tulokset vahvistavat tieteellisesti edellä kerrotut näkemykset. Kyse ei kuitenkaan ole mistään uudesta asiasta. Mielen voima on aina ollut olemassa siitä lähtien, kun ihminen oppi ajattelemaan tietoisesti.

Edesmennyt jalkaväenkenraali Adolf Ehrnrooth haavoittui sodassa vakavasti ja hänelle ennustettiin vain muutamia elinpäiviä. Marsalkka Mannerheim kävi tervehtimässä ja sanoi: ”*Ehrnrooth ei kuole. Hänen katseensa on kirkas ja silmissä vielä elämän liekki!*” Ehrnrooth selvisi ja kertoi myöhemmin, että lääkärit ja leikkaukset olivat suureksi avuksi, mutta tärkein tekijä oli marsalkan sanat: ”*Hän ei kuole! Se antoi uskoa!*”

Kun urheilija lähtee suoritukseen, pitää selkä olla suorana, katse kirkas ja sydämessä palaa elämän eli voittamisen liekki.