

## MIELLEN VOIMA

Berliinin EM-kisat olivat Suomelle kaikkien aikojen heikoimmat. Miksi?

Kysymys on luonnolliset lukuisista eri tekijöistä. Mutta miten suuri ongelma on korvien välissä, kun useimmat urheilijat eivät löytäneet flow tilaa kuten ruotsalainen seiväshyppääjä ja Suomen viestijoukkue? Miksi niin moni kertoi ettei saanut itsestään parasta irti? Taitoa ja tahtoa siis oli, mutta ”turboruuvi” ei löytynyt.

Pakonomainen tekeminen tuottaa alisuorittamista. Kun jääkiekossa puristaa mailaa liikaa, ei synny tulosta. Eräs henkinen mestari opasti jousiampujaa: ”Voittamisen kiihkosi on niin suuri, että se vie energiasi nykyhetkestä tulevaisuuteen.”

Mitä väkimmäisempää on yrittäminen sitä huonompi tulos. Golf ei ole lajini, mutta suoritin Green Cardin kokeillakseni mielen voimaa vaikeassa lajissa. Lyöntihetkellä alitajuinen onnistumisen kiihko nosti pääni pallosta liian aikaisin, jolloin mielikuva hajosi, energia karkasi tulevaisuuteen ja tulos oli mitä sattui. Mutta aina kun katse säilyi pallossa loppuun asti, olivat suoritukset jopa hämmästyttävän hyviä kykyihini nähden.

Mielen voimassa tarvitaan kokemuksellista oppimista, ei vain teoriaa ja tietoa. Tarvitaan käytännön keinoja, joilla urheilija pystyy avaamaan energiakanavansa oikealla hetkellä siten, että fyysiset kyvyt ovat maksimikäytössä.

Mielen voiman ja siihen liittyvän energian hallinta näkyy usein kehon kielessä. Kun EM kisoissa katsoi jälkeinpäin huippusuorituksia tehneiden urheilijoiden valmistautumista, huokui heistä voimaa ja innostusta; katse oli suora ja silmät kirkkaita. Epäonnistuneet urheilijat kulkivat usein yksin tai istuivat penkillä katse maahan luotuna. Sitten haastattelussa urheilija ja valmentaja löysivät lukuisia fyysisiä syitä heikoille tuloksille.

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!”

Silmät ovat sielun peili ja henkinen energia. löytyy siltä alueelta. Käytännön keino on katsoa itseään peilistä ja opetella tunnistamaan energian liikkeit: milloin peilistä katsoo voittaja, milloin häviäjä. Valmentajakin voi toimia peilinä, mutta se edellyttää, että hän on sinut omien henkisten voimiensa kanssa, jotta pystyy tunnistamaan urheilijan voimat. Suora ryhti kentällä ja muiden avoin kohtaaminen on myös keino aktivoida uskoa onnistumiseen. Pitkän tähtäimen keinoja ovat määrätietoinen mielen harjoittaminen ja mentaalivalmennus.

Lumelääkkeiden vaikutuksia on tutkittu laajasti. Kysymys on potilaan alitajuisesta mielikuvasta ja uskuksesta. Tutkimustulosten mukaan lumelääke tehoaa parhaiten psyykkisiin vaivoihin, mutta myös muihin. Plasebo käynnistää elimistön oman opioidijärjestelmän eli saman neurokemiallisen reitin kuin morfiinikin - kuten myös aivojen dopamiinituotannon. Aivokuvaukset vahvistavat tämän. Kokeilin itse mielen voimaa ja pyysin hammaslääkärinä tekemään juurihoidon ilman puudutusta. Oli äärimmäisen mielenkiintoista tuntee miten kipu muuttui valtavaksi energiaksi ja miten kykenin kuljettamaan sitä kehossani.

Maailman paraskaan moottori ei toimi ilman voitelu- ja polttoaineita, eikä kukaan urheilija saavuta huipputuloksia ilman todellista henkistä latausta. Ja mitä suurempi on paine (esim. EM kisat) siitä suurempi merkitys suorituksessa on mielen voimalla.

Karl-Magnus Spiik  
mentaalivalmennuksen kokemusasiantuntija  
Lemuntie 355, 20760 Piispanristi  
050-2333  
[spiik@spiik.fi](mailto:spiik@spiik.fi)  
<http://www.spiik.fi>