



Markku Gardin 2012

MIELIKUVILLA KILPAILUVALMIUTEEN, pituushyppy ja jääkiekko

Aivot, hermoradat ja lihakset aktivoituvat, kun näemme tai kuvittelemme esim. jonkun liikkeen, suorituksen tai tilanteen. Tapahtuu samaa, kuin olisimme tekemässä liikettä tai suoritusta tai olisimme itse mukana tilanteessa. Näin tapahtuu niin urheilussa kuin muussakin elämässämme.

Kansainväliset tutkimukset kertovat, että suuri osa huippu-urheilijoista käyttää mielikuvia systemaattisesti parantaakseen suorituksiaan niin harjoituksissa kuin kilpailuissakin. Mielikuvilla on monia vaikutuksia. Niillä voidaan: edistää mm. taitojen ja tekniikoiden oppimista, valmistautua mm. kilpailutilanteisiin ja -suoritukseen, sytyttää keho ja mieli hyvään kilpailusuoritukseen, parantaa keskittymistä ja itseluottamusta, hallita jännitystiloja. Mielikuvia voidaan hyödyntää silloin, kun asiaa ei voida fyysisesti harjoitella (esim. loukkaantuminen, sairaus). Paras teho saadaan silloin, kun mielikuvat liitetään muuhun harjoitteluun tai kilpailutoimintaan (esim. 75% ja 25 %).

Carolina Klyft, pituushyppy kilpailun aikana:

”Valmistautuessani kilpailuhyppyyn käytän mielikuvia keskittyäkseni suoritukseen. Hyppyjen välillä haluan olla rentoutunut, mutta samalla valmis syttymään ja löytämään oikean kipinän uuteen suoritukseen. Mielikuvat ovat yksi esimerkki tällaisesta itseni psyykkaamisesta. Silloin kuvittelen, että suoritan tulevan hypyn parhaalla mahdollisella tavalla ja niin, että tekniikan yksityiskohdatkin toimivat: näen itseni valmistautumassa vauhdinottoon, näen itseni juoksemassa vauhtiin, näen, kuinka ponnistan lankulta, näen kuinka lennän ilmassa ja kuinka putoan hiekkakasaan. Lopetan kuvitteluni onnistumisen tuuletukseen. Samalla, kun näen onnistuneen suorituksen ja tuuletuksen, tunnen voimakkaita positiivisia tunteita”.

Seuraavassa on esimerkki pituushyppykilpailuun valmistautumisesta edellisen iltana kotona. Urheilija rentouttaa itsensä ja käy mielikuvissaan onnistuneen hyvän kilpailusuorituksen.

”Riisun verryttelypukuni. Menen lähtömerkkini luokse ja sanon itselleni mielessäni: ‘täysillä lankulle’. Keskityn lankulle kiihdyttämiseen. Otan muutaman kevyen juoksuaskeleen eteenpäin. Kehoni tuntuu uskomattoman kevyeltä ja jäntevältä. Tuntuu kuin liitäisin eteenpäin. Palaan takaisin askelmerkkini luo. Kohdistan katseeni eteenpäin. Näen vain vauhtiradan ja hiekkamontun sen päässä. Tulen hyppäämään pitkälle, tunnen sen. Joku yleisön joukosta alkaa taputtaa käsiään. Yhä useammat yhtyvät siihen. Taputuksen ääni kuulostaa voimakkaammalta ja voimakkaammalta. Lyön itsekin käsiäni yhteen. Hieno tunne! Ampaisen vauhtiin hyvällä juokсутekniikalla. Kiihdytän vauhtia. Askeleeni ovat korkeita. Juoksuni lentää. Tunnen itseni vahvaksi. Vauhti kiintyy entisestään. Työnnän lantiotani eteenpäin ja hyökkään lankulle. Jalkani osuu täydellisesti lankulle. Vapaalla jalallani irrotan itseni lentoon. Kehoni ojentautuu täyteen pituuteen. Ilmalennon aikana ja korkealla ilmassa minulla on riittävästi aikaa viedä kehoani eteenpäin. Yläkroppa siirtyy eteenpäin kohti jalkojani juuri ennen kuin jalat koskettavat pehmeää hiekkaa. Nousen hiekkakasasta ja näen, että hyppyni meni pitkälle. Olen hyvin tyytyväinen hyppyyni. Se meni todella hyvin.”

Onnistuneen suorituksen palauttaminen mieleen: kirjoita paperille missä (näe mielessäsi paikka ja tapahtuma), millainen suorituksesi oli (kuvaile elävästi mitä teit/tapahtui, ks yllä esimerkki), miltä silloin tuntui. Lue kirjoituksesi. Vastaako se tapahtumaa? Pystytkö elävästi palauttamaan tapahtuman mieleesi? Kun onnistut kuvaamaan ja tuntemaan onnistuneen suorituksesi, käytä sitä ennen kilpailua. Voit kehittää sitä ja laatia sen pohjalta oman mielikuvan hyvästä pituushypyistäsi.

ESIMERKKI MIELIKUVIEN KÄYTÖSTÄ JÄÄKIEKOSSA

Mielikuvat ovat käyttökelpoisia kaikilla tasoilla, koska niiden avulla voidaan alentaa kynnystä parhaaseen mahdolliseen suoritukseen jokaisessa pelin tilanteessa.

Kahden ruotsalaisen huippumaalivahdin (Jhonas Enroth, Tommi Enroth)

haastattelu. Heille mentaalinen harjoittelu ja mielikuvat ovat olleet luonnollinen osa kilpailutoimintaa.

”Minulla on tapana käydä läpi ja pelata tilanteita mielessäni. Käyn uudelleen läpi niitä tilanteita aikaisemmista peleistäni, joissa olen pelannut hyvin.”

”Käytän mielikuvia lähes joka päivä, mutta ennen muuta ennen pelejä ja myös pelin aikana. Silloin koen itseni rentoutuneeksi ja jännitykseni alenee. Silloin tiedän, että voin onnistua ja menestyä. On hyvä muistuttaa itseäni, että pystyn pelaamaan hyvin tällä tasolla.”

”Olen käyttänyt mielikuvia lähes koko urani aikana. Aloitin mentaalisen harjoittelun jo noin 16 - vuotiaana. Se alkoi siitä, kun kuulin erään vanhemman maalivahdin käyttävän mentaalista harjoittelua ennen ottelua. Halusin tehdä samoin.”

”Olen käyttänyt positiivisia mielikuvia niin kauan kuin muistan. Äitini kannusti minua aina ajattelemaan positiivisesti. Hän opetti minut näkemään ja tuntemaan itseäni onnistumassa. Hän kehotti minut muistamaan sen tilanteen ja tunteen, kun onnistuin.”

Käytännön esimerkki:

”Olen käyttänyt yhtä maalivahtikaverini konstia. Jos päästän kiekon maaliin, käyn läpi neljä kohtaa:

- 1. Käyn päässäni nopeasti läpi sen, mitä tapahtui.*
- 2. Analysoin.*
- 3. Hyväksyn sen, mitä tapahtui. Sille en voi tehdä enää mitään.*
- 4. Hengitän kolme kertaa syvään ja menen eteenpäin. Keskityn taas seuraavaan laukaukseen.”*

”Vaikka kuinka käännät ja väännät, et voi tehdä enempää kuin parhaimpasi. Sitten nähdään, mihin se riitti”