



# Mieli on MENESTYKSEN AVAIN

Juoksussa kovin vastustajasi olet sinä itse. Pää tekee tenän, kun pitäisi olla parhaimmillaan. Silloin kysytään taitoa hallita aistit, mieli ja keho yhtä aikaa. Sitä voi harjoitella esimerkiksi NLP-menetelmän avulla.

TEKSTI SATU ALAVALKAMA  
 KUVITUS HANS EISKONEN

Haluaisitko olla parhaimmilla, kun juokset? Voit mallintaa parhaat juoksuasi ja opetella oottamaan ne käyttöön mistä ja milloin tahansa. Tämä on monien voittajien varti.

Henkinen harjoittelu sopii yhtä hyvin kuntoliikelle kuin kilpa-urheilijalle. Tavoitteena voi olla esimerkiksi se, että nauttii juoksuista enemmän joka lenkilla – ja viitsii lähteä kehoasi, ylitreenaamisen ja vammautumisen vaarat vähenevät. Isevarmuus kasvaa, pystyt harjoittelemaan omilla ehdoillasi – ja saavuttamaan päämääräsi.

Voit oppia keskittymään paremmin ja olemaan kilpa-urheilunsaakin rennempi. Ei häiriintynyt toisten kilpailijoiden tekemisistä. Pitkässä suorituksessa osat siirtää huomioisi pois väsymyksen tunteesta.

Ydinajatus on, että esimerkiksi juoksija oivaltaa itse, miten hän voi saavuttaa tavoitteensa. Valmentaja auttaa oivalluksen löytämisessä.

– Kun vastaus tulee ihmisen sisästä, hän luottaa siihen ja ottaa sen myös käyttöön. Tämä on paljon tehokkaampaa kuin se, että valmentaja kertoo valmentavalle, mitä pitäisi tehdä, sanoo Jaana Hautala, espoolainen NLP-kouluttaja ja työelämä- sekä urheiluvämentaja.

## TEHOKASTA MUTTA EI TAIKAPÖLYÄ

Jaana Hautalaan mielestä henkinen harjoittelu sopii kaikkien juoksijoiden valmennukseen 13–14-vuotiaasta alkaen. Hän on ohjannut sekä nuoria että aikuisia juoksijoita kymmeniä vuosia.

– Olin itse hyvä esimerkiksi nuoresta kunnianhimoisesta urheilijasta, joka ei osaa kuunnella kehoaan. Kun tulokset alkoivat tulla, harjoittelin vielä enemmän, ja seurauksena oli paljon vammoja. Päätin auttaa muita välttämään samoja virheitä, kehittämään kykyään kokonaisvaltaisesti ja menestyään.

Hautala mukaan NLP voi tuottaa tuloksia nopeasti. Ihmeitä tekevää taikapölyä se ei kuitenkaan ole.

– Kehitymistä jarruttavasta uskomuksesta voi päästä eroon jopa yhdellä harjoituskerralla. Yleisemmin harjoittelu vaatii kuitenkin muutamaa kuukautta. Se aloitetaan luottamuksen rakentamisesta valmentajan ja valmennettavan välillä.

NLP-työkalut voidaan tehdä vaikka lenkin yhteydessä, jos se urheilijasta tuntuu luontevimmalta tavalla. Liikkua ihmisen sisästä asiota helposti tuntoisista laaturista. Myös kirjoittaminen on hyvä työkalu. Käyttösi on myös perinteinen, kysymyksiin ja keskusteluun ohjauttaminen perustuu coachaus.

Juoksijoilla on paljon uskonnuksia, jotka voivat heikentää suorituksia.

## HENKINEN HARJOITTELU ON OIVALTAMISTA

Monissa urheilulajissa käytetään kehon, mielen ja aistien yhteistoiminnan rakentamiseen NLP-menetelmiä. Se sopii hyvin myös juoksijoille.

NLP-ajattelun mukaan ihminen on kokonaisuus, joten henkisiä vahvuuksia kehitetään rinnan juoksu-kunnan kanssa. Kun oma elämä on tasapainossa ja itseluottamus kohdallaan, menestystä voi odottaa myös urheilussa. Hyvä juoksu-kunto puolestaan auttaa muissa elämän haasteissa.

NLP-työkalut tulevat sanoista *Neuro-linguistic programming* eli neurologiaväestimen prosessoinnista. Menetelmän on psykologian suuntaus, joka on kehitetty Yhdysvalloissa 1970-luvulla. Se perustuu ajatukseseen, että kaikilla ajatuksilla ja käyttäytymisellä on rakenne, jota voidaan mallintaa. Näin voidaan tutkia ja muuttaa reaktioita, tunteita, ajattelua ja taitoja.

JUOKSIJA 10/2013 63



# Ensimmäinen MARATON

Ensimmäiselle maratonilleen harjoittelut Tomi Lehtinen sai NLP:stä tukea, kun penikkatauti häittäisi harjoittelua ja Frankfurtin maratonmatka uhkasi jäädä tekemättä.

Tommi Lehtinen kertoo valmistautumisestaan kilpailuun kotonaan Kangasalla.

SAIN IDEAN juosta 42 kilometriä ennen viime vuoden lopulla ollutta 42-vuotis syntymäpäivään. Aloitin harjoittelun keuhkoihini valmentaja Hanna Mannin johdolla. Tavoite tuntui minusta ihan yhtä tärkeältä kuin huippu-urheilijasta olympialaisiin valmistautuminen. Puolitoista kuukautta ennen

starttia penikkatauti alkoi vaivata, enkä pystynyt harjoittelemaan suunnitelmien mukaan. Lääkäri antoi kuitenkin luvan juosta, mutta varoiti, että maalin asti en ehkä kipeillä jallalla pääse. Voisin lähteä sillä mielellä, että menisin ennemminkin fiilistelemään ison kilvan tunnelmaa kuin juoksemaan loppuun asti.

HANNA ENDOTTI, että kokeilisin, millainen voima NLP:n miele-

toinilla olisi. Harjoittelimme etukäteen muutamaa kivun mieltävää treeniä jallan mieliksi. Harjoittelimme myös keskeyttämisen tunteita, jotta siirryisin tarvittaessa radan sivuun. Ei ollut tarkoitus, että juoksin jalkani aivan romuksi.

LÄHDIN FRANKFURTTIN ja juoksu onnistui yllä odotusten. Alitin jopa tavoitteeni reilosti, 35 kilometrin kohdalla minulla oli hiukan kipu-

tuntemuksia, mutta ne eivät voimistuneet, kun pidin ajatukset myönteisinä ja uskoin itseeni.

Myöhemmin olemme videoineet ja kehitän juoksu-tekniikkaani, eikä alkuvaiheen raskuus-vaivoja ole enää tullut. Olen juossut Frankfurtin maratonin jälkeen yhden maratonin ja yhden puolikilpauksen. Seuraavaksi suunnitelmassa on 50 kilometrin yksinjuoksu Kangasalla. Haluan haastaa itseäni, aina pidemmälle ja pidemmälle.

– NLP-maailmassa on lukemattomia erilaisia tekniikoita, joilla luodaan onnistuneita tavoitteita, pidetään huomio posititiivisessa kiertäessä ja poistetaan häiriötekijöitä. Niitä ovat esimerkiksi mielikuvaharjoittelu, tunneltojen siirto ja oikean tunnelan ankkurointi – sekä oman ajattelun ja sisäisen puheen käsittely, Jaana Hautala sanoo.

– Tässä kohtaa pitää tarkistaa, mitä tarinaa kerrot itsellesi. Jos oma sisäinen äänesi epäilee, että kilpakumppanit ovat parempia tai että sinua ehkä alkaa krampata, et ole matkalla tavoitteeseesi, Jaana Hautala sanoo. Uskot ehkä, että huonolla säällä ei voi treenata. Tai että suoritus ei onnistu kun muur häiritsevät. Silloin valmentaja voi kysyä, muistatko yhtään kertaa, että juokseminen onnistui häiriöstä huolimatta. Mitä teit ja millä sinusta tuntui, kun onnistuit? Kun palaat onnistuneeseen, onnistut kumoamaan uskomuksen.

## FLOW-TILAN VOI KYTKÄÄ PÄÄLLÄ

Juoksuun suurin näytin on flow-tila, jossa aika katoaa, raskuus ei tunnu ja ainek lentää. Tähän ei päästä tietoisesti suorittamalla.

– Tunnekkurointi kytkee päälle juoksuun haluttua tunneltaa. Ankkuri luodaan etukäteen mielikuvaharjoittelulla, Jaana Hautala kertoo.

Tunnetila-ankkurilla (ks. ankkurointiharjoitus sivulla xx) keho opetetaan muistamaan hyvän juoksu-olotilan. Muutos on mahdollinen siksi, että aivot eivät tiedä, onko keho tulla reaktio totta vai kuvitelmaa. Jos juoksuun aikana ajattelee, että "ei väsyttä" tai "en kaada", vaikutus on päinvastainen.

Lähteenä käytetty myös O'Connor, Joseph: NLP & Sports. Thorsos 2001.

## Tunnetila-ankkurilla keho opetetaan muistamaan hyvän juoksu-olotilan.

### EROON USKOMUKSISTA

Juoksijoilla on paljon uskonnuksia, jotka voivat heikentää suorituksia.

– Juoksu-koulutus aloittaa voi uskoa ihan toissaan, että juokseminen on kamalaa. Tai että tavallinen ihminen ei voi mitenkään jaksa juosta maratonia, sanoo tamperelainen NLP-valmentaja ja Personal Trainer Hanna Manni.

Manni auttaa valmentettavien pääsemään eroon epäonnistumisen uskonnuksista esimerkiksi pyytämällä heitä esimäin elämästään sellaisia tilanteita, joissa he ovat onnistuneet. Onnistumisen ei tarvitse liittyä urheiluun.

– Jos muistaa, mitä tuntui olla määrätietoinen ja rohkea jossakin muualla, tunteen voi siirtää myös juoksuun.

Kokemuksella juoksalajille tyypillinen uskomus on se, että kätässä ei kulu, vaikka harjoittele on sujunut hyvin ja kunto on kohdallaan. Suorituskohta voi tällä asenteella pudota pois jopa puolet.

64 JUOKSIJA 10/2013

## HARJOITUS VOIMAVARA-ANKKURI IHANNEJUOKSUA VARTEN

1. Rentoudu 5–10 minuuttia. Tyhjennä pää turvasta ajatuksista. Sulje silmät. Hengitä rauhallisesti. Kinnitä huomiota siihen, miten hengität sisään ja ulos. Laske sisäänhengityksen aikana rauhallisesti neljaan ja ulos hengityksen aikana samoille neljaan.
2. Aja talle tavoitteitasi: Mitä vartaloasasi tuntuu, kun olet parhaimmillaan juostessasi? Mitä juoksu näyttää, kun sinulla on rento ja vahva olo?
3. Eläydä mielikuvassasi lisää siihen aistit, niin että näet värit, kuulet äänet ja tiedostat kehosi liikkeitä. Voimista mielikuvassasi aisti-havaintojasi niin paljon kuin pystyt.
4. Ankkurointi: Kun mielikuva ovat vahvistettu, ankkuroi saavuttamasi tunnetila aasaan, joka on helposti ulottuvillasi. Se voi olla esimerkiksi joksi sana, ääni tai teko. Jonkun ankkuri voi olla peukalon ja eturiston yhteen painaminen, toinen puolestaan samaa tietyn sanan tai lauseen.
5. Nauti vielä hetki tavoitteitastasi ja hyvän olon tunteesta.
6. Ota uusi ankkurisi käyttöön: tuo mieleesi tavoitteesi, esimerkiksi seuraava kilpailuusi. Kuvittele, että olet paikalla. Valitse sopiva hetki ennen starttia ja ota ankkurisi käyttöön. Pidä ankkuri kiinni koko kuvittelun suorituksen ajan.
7. Rentoutuminen noin 5 minuuttia: tyhjennä pää harjoituksesta.

## ANKKURIN HYÖDYT KÄYTTÄNÖSSÄ:

Käytä voimavara-ankkuriasi keskittyessäsi kilpailuun tai vaativaan harjoitukseen. Luokaise ankkuri myös pitkässä juoksu-apahtumassa, jos alat väsyä. On hyvä, jos olet harjoit-

tellut ankkuria 5–6 kertaa käytännössä ennen kilpailun väsymättä, niin mieli ja keho muistavat sen helpommin.

Lähde: Jaana Hautala, Oivaltamaan Oy

JUOKSIJA 10/2013 65