MIELEN VOIMALLA

painovoimaa vastaan

Teksti Panu Kuhlberg Kuvat Antti Kirves

Viereinen sivu: Panu Kuhlberg tietää hyvin kiipeiljöiden haasteet, sillä hän kiipeilee myös itse. “Turhat ja tarkoituksettomat pelot voivat rajoittaa kiipeilyn harrastamista ja siitä nauttimista”, kertoo Panu.”

Panu Kuhlberg valmentaa urhelijoita kohti parempaa suorituskykyä.

Mentaalivalmennuksen avulla urheilijat voivat opettaa aivoilleen uusia ajattelun ratoja, jolloin huonoista päivistä voi tehdä niitä parhaita. Kiipeilijöille tämä tarkoittaa lisää vapautta ja parempaa suorituskykyä.

Jokainen urheilija tietää, että oikeassa fiiliksessä suorituskyky on huimasti parempi. Miltä kuulostaa jäätävä stressinsietokyky, innostunut ja keskittynyt hyvä olo, tai rautaisa itsevarmuus? Eikö ole oleellista, että urheilija oppii säätämään tunnetiloja nopeasti, itsenäisesti ja juuri silloin kun siihen on tarve? Moni on jo huomannut, että mentaalivalmennuksesta voi hyötyä niin huippu-urheilija kuin harrastaja, riippumatta siitä kilpaileeko vai ei. Kiipeilijöille mentaalivalmennus sopii erityisen hyvin.

Suorituskykyyn vaikuttavat tunnetusti monet eri asiat. Urheilijan kokonaisvaltaisessa valmentamisessa eri osa-alueita otetaan mahdollisimman hyvin huomioon. Suomi seuraa tässä muuta maailmaa - joskin hitaasti. Viime talven olympiakisoissa Sotšissa Suomella oli ensimmäistä kertaa psykologi matkassa.

Huippusuoritukset eivät onnistu pelkällä fyysisellä harjoituksella. Silti sellainenkin urheilija, joka on valmistautunut vuosia tiettyyn kilpailuun, saattaa todeta epäonnistuneensa, koska “tänään ei ollut se hyvä päivä - ei vaan jotenkin irronnut”. Uskoisin, ettei urheilija ole tiennyt, että näitäkin taitoja voi opetella.

Kiipeilijät tuntevat syvällisellä tavalla painovoiman vaikutukset omaan suoritukseensa. Reitillä tilanne muuttuu joka hetki. Itse kiipeilysuoritus voi lähestyä meditatiivista tilaa, jossa tunne, liike ja ajatus kohtaavat. Kiipeilijä ja kallio. Seuraava muuvi. “Otan tuolta.” Tunne siitä, että juuri näin tämä menee. Liike kerrallaan, luottaen itseensä. Ote pitää kyllä. Kiipeilijällä on juuri se olo, joka saa hänet palaamaan harrastuksensa pariin seinälle ja kalliolle uudestaan.

Huonona päivänä käsi lipeää otteista ja liikkeet tuntuvat raskaita, melkein mahdottomilta. “En tiiä jaksanko.” Vanha tuttu kruksi saattaa alkaa pelottaa arvaamattomasti. Sydän pamppailee ja hengittäminen loppuu. “Mä en pysty!” Pelonsekainen paniikki valtaa mielen. Silti kiipeilijällä on samat fyysiset edellytykset kuin edellisenä, hyvänä kertana. Mistä siis kiikastaa? Tutkitaan tarkemmin.

Pelkomittari varoittaa vaarasta

Tarina kertoo U2-yhtyeen laulajan Bonon sanoneen kerran ettei hän tuntenut pelkoa tai jännitystä ennen ison konsertin alkua. Kun häneltä kysyttiin mitä hän sitten tunsi, hän vastasi, että kädet hikoavat, sydän pamppailee, jalat tärisevät. Hänelle tunne tarkoitti sitä, että hän on valmis aloittamaan keikan. Mitä jännittäminen ja pelkääminen tarkoittavat sinulle kiipeilyssä? Toiselle ne voivat olla syy hymyyn seinällä ja toiselle syy jäykistyä, tulla köyteen, tai keskeyttää.

Kovaksi yltynyt pelko voi lamauttaa kiipeilijän fyysisen ja psyykkisen suorituskyvyn, kun taas epäröinti nakertaa vähän kerrallaan. Toisaalta kiipeilyssä erityyppiset pelot eivät ole harvinaisia aktiivikiipeijöilläkään. Pelko sinänsä on elintärkeä tunne, jota ilman emme olisi elossa. Pelottaako tietä ylittävää kävelijää suurella nopeudella lähestyvä bussi? Todennäköisesti, ja syystäkin. Erityisesti kiipeilyssä pelko voi pelastaa monelta vaaralta etukäteen. Tästä syystä mentaalivalmentajan vastaanotolla on tutkittava ensin tarkasti millaisesta pelosta kiipeilijä haluaa pois, ja onko siitä pois pääseminen tarkoituksenmukaista.

Joskus sisäinen pelkomittarimme voi olla “ylivirittynyt”. Kiipeilijät tunnistavat tämänkaltaisen “turhan pelon” tyypillisesti hyvin: pelätään, vaikka ei oikeasti olisikaan mitään pelättävää. Tämäntyyppisten pelkojen tietäminen turhaksi harvoin kuitenkaan auttaa kiipeilijää. Pelko voi tuntua automaattiselta reaktiolta, johon järkeily ei auta. Tästä syystä on tärkeää tutkia miten – ei niinkään miksi – kiipeilijän mieli rakentaa tilanteen automaattisesti pelottavaksi. Mielen mekanismi on varmaankin erilainen pelkäävällä kiipeilijällä kuin sellaisella, joka nauttii tilanteesta. Kyse ei olekaan väistämättömästä tapahtumasta, vaan pelollakin on prosessi, jonka mukaan se kehittyy. Onneksi näitä mielen strategioita voidaan kartoittaa. Kun mekanismi ymmärretään, voidaan strategiaa tarvittaessa muuttaa.

Uusia ekologisia strategioita mielelle

Mieli, niin tietoinen kuin tiedostamaton, toimii usein niin kuin se on oppinut toimimaan. Tuttu ajattelu- ja toimintamalli toistuu helpommin, oli sitten kyseessä hyvä tai huono tapa. Sanonta “ajatukset kulkevat samaa rataa” on kuvaava. Kun kiivetessä tulee vastaan turhaa pelkoa aiheuttava tilanne, voidaan pelkoreaktion asemesta aivoille opettaa uudenlainen toimintatapa, strategia. Tämä onnistuu erilaisin harjoituksin. Harjoituksissa voidaan tehdä muun muassa sarja nopeita mielikuvien vaihdoksia, joissa epätoivottu tilanne korvataan toivotulla käyttäytymisellä. Aivot oppivat erittäin nopeasti. Myös tunteiden hallintaan, joko lieventämiseen tai hyvän tunteen kasvattamiseen, on tehokkaita harjoituksia, joissa tunnetta “pyöritetään” kehossa. Tunteen saa hallintaansa, kun sen intensiteettiä pienennetään pyörittämällä. Pelon sijaan voidaan tuntea toisenlaisia tunteita. Kun kiipeilijä aloittaa nousun, mikä olisi hänelle juuri se oikea mielentila, jotta tavoitteet täyttyisivät helpoiten? Mikä fiilis auttaisi kiipeilijää eniten kilpailutilanteessa? Entä harjoituksissa? Kiipeilijä voi oppia itse laukaisemaan “sen oikean fiiliksen” juuri silloin kun hän sitä itse tarvitsee. Tätä kutsutaan ankkuroinniksi. Tavoitteena on, että kiipeilijä oppii myös itse eri tekniikoilla vaikuttamaan omiin ajatuksiinsa ja tunteisiinsa. Tämä on tärkeää, sillä suorituksen aikana kiipeilijä on yksin.

Kiipeilijä voi tiedostaa erilaiset pelkonsa, kuten liidauspelon, korkean paikan kammon tai vaikka kilpailujännityksen jopa kiusallisen hyvin. Suorituskyvyn esteenä voivat usein olla muut asiat kuin ne, joita urheilija itse on ajatellut. Tämä johtuu yksinkertaisesti siitä, että ihminen havaitsee asioita, joista on itse tietoinen. Valmentaja pystyy esimerkiksi erilaisilla kysymyksillä tuomaan tiedostamattomia asioita esille. Rajoittavat uskomukset (“en kuitenkaan pysty siihen”) ovat tästä hyvä esimerkki. Urheilijaa rajoittavien asioiden löytäminen on oleellinen osa valmennusta.

Monesti, kun varsinainen syy epäoptimaaliselle toiminnalle on löydetty, muutos voidaan tehdä nopeasti. Tyypillisesti jo ensimmäisestä käynnistä lähtien urheilija saa toimivampia ajatusmalleja urheilemiseensa. Syyn löydyttyä muutoksen sopivuus, eli ekologia, tutkitaan ensin, jotta voidaan olla varmoja, että suunnitellut muutokset ovat kiipeilijälle – ja myös kiipeilijän läheisille – hyväksi.

Uskomus luulee tietävänsä

Käsitys siitä, että valmennukseen kannattaa hakeutua vasta, kun on jokin ongelma, voi olla erityisesti kilpailijoille esteenä hakeutua henkisen valmentajan pakeille. Joku urheilija ei tule ajatelleeksi, että tätä huonoa fiilistä ei ole pakko aina kokea. Hän saattaa ottaa reaktion vastaan elämän faktana: näin minä vaan urheilijana toimin, näinhän se asia menee, eihän kukaan pysty. Joskus urheilija on liittänyt reaktioonsa oman identiteettiinsä: “Minä olen tällainen.” Mikään näistä lauseista ei kuitenkaan ole absoluuttinen totuus, vaan yleensä kapea-alainen ja vääristynyt näkemys. Se on uskomus. Uskomusta ei kuitenkaan helposti itse tunnista, sillä se tuntuu todelta. Meillä kaikilla näitä rajoittavia uskomuksia on, ja ne vaikuttavat elämäämme joka päivä.

Me ihmiset toimimme sen pohjalta, millaiset ovat meidän omat uskomuksemme ja arvomme. Pelkkä uskomus ei muutu toiminnaksi, jos arvot eivät sitä tue. Kiipeilijä saattaa “tietää” (uskoa), että hän pääsee vaikeimman kisareitin ylös. Jos voittaminen ei kuitenkaan kuulu hänen tärkeimpiin arvoihinsa, pelkkä tieto tuosta kyvystä ei luo täysimittaista toimintaa. Kenties kisaaja ei halua yrittää tosissaan. Onneksi näitäkin voi tutkia ja muuttaa erilaisin harjoituksin, jos siihen löytyy tarvetta. Omien uskomusten tutkiminen saattaa olla erittäin valaisevaa. Mietin, mitä voisikaan tapahtua, jos kiipeilijälle luodaan uusia hyviä uskomuksia. Sellaisia, jotka ovat linjassa hänen arvojensa kanssa.

Mistä syistä kiipeilijän kokema tilanne seinällä saattaa siis muuttua huonoksi? Tässä vaiheessa olet jo alkanut oivaltaa osaa siitä mekaniikasta, jolla kiipeilijän “hyvä päivä” tai “huono päivä” voi rakentua. Mielellä on omat strategiansa, joita se alkaa toteuttaa eri tilanteissa. Strategiasta riippuu, onko seurauksena pelko vai hymy. Kun kiipeilijä tunnustelee otteiden pitävyyttä, hänen tietoiset ja tiedostamattomat uskomuksensa ja arvonsa määrittävät sen, miten hän tilanteen kokee ja mitä hän seuraavaksi tekee. Eikö tunnukin hyvältä havaita, että asiat eivät ole kiveen hakattuja ja että voit niitä muuttaa?

Suorituskykyinen mieli toimii tiedostaen ja tiedostamattomasti urheilijan hyväksi. Mentaalivalmennuksen avulla kiipeilyynkin voi saada lisää luovuutta, itsevarmuutta tai vaikka entistä parempia greidejä. Ehkä haluat vähemmän pelkoja ja jännityksiä ja enemmän hauskuutta. Siitä mentaalivalmennuksessa lopulta on kyse: meillä on vapaus valita.

Light On Gravity
lightongravity.com
Kirjoittaja on kansainvälisesti lisensioitu urheilijoiden mentaalivalmentaja

Kuvat Antti Kirves, *www.anttikirves.fi*

KARTOITA USKOMUKSIASI

Uskomukset voivat joko helpottaa tai vaikeuttaa kiipeilyä. Kokeile itse ja täydennä lauseet.
”Kun tulee reitillä vaikea kohta, niin minä...”
”Kiipeilijänä olen..”
”Kilpailutilanteessa minä...”
”Kun muut ihmiset seuraavat kiipeilysuoritustani...”

Olivatko lauseet mielestäsi kiipeilyäsi rajoittavia vai parantavia? Jos ne tuntuivat rajoittavilta, mieti milloin oikein aloit uskoa tuolla tavalla. Jos ne olivat kannustavia, onnittele itseäsi!

Dagmar Ervasti pääsi eroon toppikammosta mentaalivalmennuksen avulla.

Pelko väistyi

Teksti: Antti Kirves

Dagmar Ervasti.

”Lopetan hengittämisen. Ahdistaa. Mikään ei tunnu hyvältä. Vaikka järki sanoo, ettei mitään hätää pitäisi olla, tuntuu että käsi ei pidä vaan lipsuu. En uskalla tehdä mitään liikkeitä. Näen jo päässäni että putoan.”

Dagmar Ervasti kärsi toppikammosta kahden loukkaantumisen jälkeen.

”Vaikka otteet olivat hyvät, onnistuin hätääntymään ylhäällä, ja sitten mistään ei enää tullut mitään vaan putosin. Aloin psyykata itseäni toppikammoon jo ennen kuin edes lähdin reitille. Olin lukossa, ja se turhautti tosi paljon.”

Ervasti aloitti kiipeilyn vuonna 2007. Viimeiset pari vuotta hän on vastannut aikuisten kurssien järjestämisestä Kiipeilyurheilijat ry:n hallituksessa. Kun yhdistykselle tarjottiin mentaalivalmennusta, hän päätti ryhtyä koekaniiniksi.

”Olen aika rationaalinen tyyppi ja suhtauduin mentaalivalmennukseen vähän skeptisesti. Halusin kuitenkin apua, ja sitä myös sain. Valmennuksen jälkeen en ole enää panikoinut topissa. Sain konkreettisia välineitä siihen, mitä pitää tehdä kun tunnen, että alkaa ahdistaa. Jossain vaiheessa huomasin ettei tekniikoita tarvinnut enää käyttää aktiivisesti.”

Yksi Ervastin käyttämistä tekniikoista on luoda pelolle yksi hahmokuva ja turvalliselle minälle toinen.

”Nämä kaksi hahmoa keskustelevat keskenään ja pelko väistyy. Aika naurettavaa, mutta se toimii.”

Henkisellä puolella on iso merkitys kiipeilyssä. Jos pää ei ole mukana, koko homma voi epäonnistua vaikka olisi tiedollisesti, taidollisesti ja fyysisesti kuinka hyvässä kunnossa.

”Kiipeily on tosi paljon päästä kiinni. Mitä vaikeammalle reitille menee, sitä hankalampia muuveja tehdään fyysisesti – ja silloin pitää olla päätä tehdä niitä”, Ervasti sanoo.