

Kehon tasapaino –avain menestymiseen

Alustus viikonloppuun ja keskustelun herättelyksi



Antti Autio

31.9.2017

Taustaa..



- Levosta tai tasapainosta ei seminaareissa puhuta
- Kokemuksen Norjan kulttuurista
- Kokemus hiihtolukioiden toiminnasta
- Oma hiihtoura
- Liikunnan ilo kateissa suomalaisilta
- 5:2, Matti, Mirka, A-P

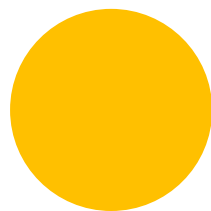
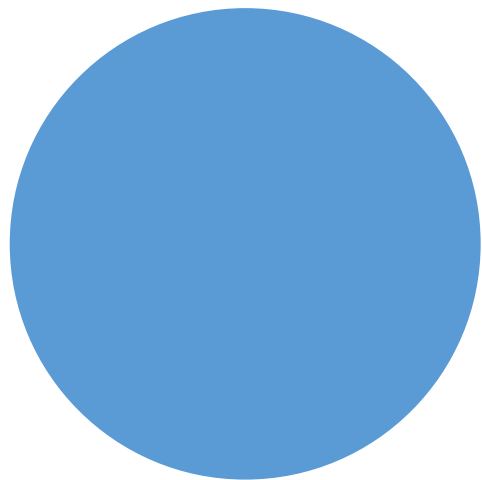
Miten lapset liikkuu?

- Lapsi elää hetkessä, eikä stressaa tulevasta. Tekee sen, miltä itsestä tuntuu.
- Lapsilla kehonkuuntelu luonnollista



"Katsokaa Teemu Selänteen hymyä nyt ja tarhakuvassa, ei mitään eroa. Verratkaa omaan hymyynne nyt ja tarhassa, yhdeksässä tapauksessa kymmenestä se on väsyneempi, raskautetumpi. Katsokaa Teemun tuuletusta junnuottelussa 1983 ja Anaheimissa 2010, sama pilke, sama onnistumisen ja oikeassa olemisen, oikein tekemisen, merkityksellisyyden tiivistymä. Kenellä sellainen ilo on, pitäköön siitä kiinni, onnellinen on hän. Urheilu on merkityksellisyyttä."

– *Tuomas Kyrö (Urheilukirja)*



Virpi Sarasvuon
esimerkki kehon tasapainosta
Helsingin sanomien kolumnissa 9.3.2013



Oberstdorfin vuoden 2005 MM-kilpailujen ja vuotta myöhemmin Torinon olympialaisten mentyä mönkään sairastelujen vuoksi, päätin keväällä 2006 levätä huhtikuun lisäksi toukokuunkin. Halusin palautua kunnolla ja olla iskussa koko seuraavan kauden. Ensimmäisellä maajoukkueleirillä tuore päävalmentajamme [Magnar Dalen](#) kysyi meiltä tulevan kauden tavoitteita ja toukokuun harjoitustunteja. Kollegani [Riitta-Liisa Roponen](#) kertoi tavoitteensa, joita en muista. Tunnit kyllä muistan: 80 tuntia toukokuussa. Tuli oma vuoroni. Sanoin ajatelleeni voittaa kaiken: Tour de Skin, maailmancupin kokonaiskilpailun ja MM-kultaa. Ja sitten ne tunnit: 12,5. Päävalmentaja kysyi tarkennusta, viikossako? Ei vaan toukokuussa, vastasin. Dalenin ilme oli yhdistelmä epäuskoa ja sääliä. Hänelle tilanteeni näyttäytyi motivaation puutteena. Valmentajani [Jarmo Riskin](#) kanssa tiesimme taustat ja luotimme niiden pohjalta tehtyyn päätökseen. Urheilijan uralla pitkään riittää, että täydellistä lepoa tulee keväällä pari viikkoa. Mutta kun vuosia kertyy, kuorma kasvaa. Parin viikon lepo riittää enää vain valepalautumiseen. Toki senkin jälkeen jaksaa aloittaa harjoittelun, mutta rakennelma nousee pahimmillaan raunioille, jonka kulmakivet heiluvat. Kevät on otollisin aika hoitaa kehon lisäksi mieli sellaiseen kuntoon, että harjoitusnäлкä roihuaa koko harjoituskauden. Näin välttyy siltä, että levon tarve nostaa päätään syksyllä, jolloin tehdään kilpailukyvyn kannalta ratkaisevimmat harjoitukset. Tuon levätyn kevään jälkeen halusin tehdä jokaisen harjoituksen täydellisesti. Tiesin palautuneeni ja janosin kovaan kuntoon. Keho huusi lisää treeniä. Harjoittelu maistui marraskuun pimeässä viimassakin. Ja mikä parasta, se siivitti elämäni parhaaseen kauteen. Saavutin kaikki tavoitteeni. Oma aktiiviurani liukui lopullisesti maaliin Kontiolahden SM-kilpailuissa maaliskuun viimeisenä viikonloppuna 2010. En kokenut olevani tuolloin mitenkään erityisen väsynyt. Kuitenkin vasta kolme kuukautta myöhemmin, eräänä kesäkuisena aamuna havahduin siihen, että kehoni tuntui ensimmäisen kerran vuosikausiin täydellisesti palautuneelta. Herätessäni syleilin maailmaa, tunsin kehoni ääriiivat ja ne tottelivat jälleen käskyjä.

Miltä huippusuoritus näyttää?



Helppoa, irtonaista, rentoa,
vauhdikasta, rytmikästä
→ Tätä pitää harjoitella

Mieltä ja kehoa ei voida erottaa toisistaan: mieli vaikuttaa kehoon, mutta myös keho vaikuttaa mieleen ja tunteisiin (mielenterveystalo).



Voiko ahdistunut,
stressaantunut,
jännittynyt urheilija
yltää huippu-
suoritukseen?

Kuinka huomioit
harjoittelussasi
mielen
hyvinvoinnin?

Mistä tiedät miten
urheilijan mieli voi?

Mikä merkitys
mielen
hyvinvoinnilla on
kehon
palautumiseen?

| Miltä näyttää
tai kuulostaa..

Menestyvä urheilija

Väsynyt urheilija?

Keho tasapainossa oleva urheilija?

Hetkessä eläjä?

Onnellinen henkilö?

Aki Hintsa: Voittamisen anatomia: Core - Ydin

Tiedätkö, kuka olet?

- Se kuka olet, ei saisi olla ulkoisia seikkoja tai sitä mitä on saavuttanut. Sen pitäisi olla jotain semmoista, josta voi kuolinvuoteella olla ylpeä, vaikka elämä olisi ulkoisesti muuttunut vuosien aikana miten paljon.

Tiedätkö, mitä haluat?

- Jos tavoitteet elämässä muuttuvat jatkuvasti, ei todennäköisesti ole löytänyt mitä haluaa. Suorittaa ja tekee niitä asioita, joita ympäristö haluaa, vaikka omien arvojen pitäisi ohjata tavoitteita.
- Oletko tyytyväinen siihen, mihin käytät aikasi?
- Ovatko tavoitteesi pysyviä, vai vaihtuvatko ne usein?
- Vaikuttavatko muiden ihmisten päätökset ja valinnat voimakkaasti omiisi?

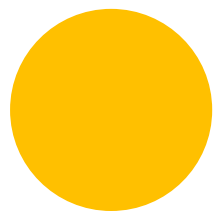
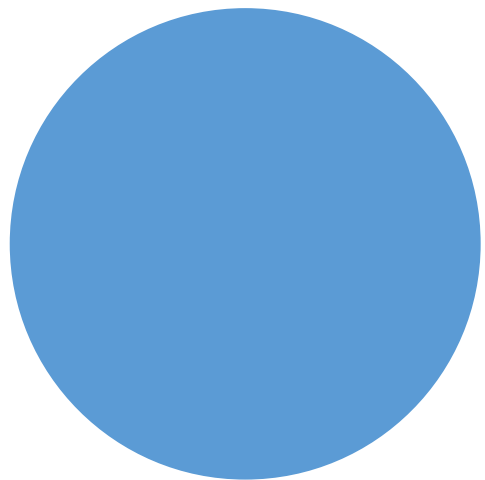
Hallitsetko omaa elämääsi?

- Pystytkö ja uskallatko toimia omien periaatteidesi mukaisesti. Ovatko arvosi sellaisia, jonka vuoksi joudut luopumaan jostain muusta. Todelliset arvot maksavat enemmän tai vähemmän.

Valmentajan tärkeänä (tärkeimpänä?) tehtävänä on kehittää urheilijan itsetuntemusta ja itseluottamusta!!

Urheilijan parantunut itsetuntemus ja itseluottamus mahdollistaa päivittäiset oikeat valinnat tavoitteiden toteuttamiseksi.

”Valmennuksessa oleellista on kokonaisuuden hallinta ja tasapainon löytäminen. Perusajatus on tietenkin se, että mahdollisimman paljon mahdollisimman laadukasta treeniä. Sen laadun varmistamiseksi, pitää olla riittävän palautunut. Kun oppii tuntemaan omaa kroppaansa paremmin niin tietää mitä kannattaa tehdä ja mitä ei kannata tehdä, jotta laadukasta treeniä saisi mahdollisimman paljon”. (Liukkonen 2015.)



Kiitoksia!

