



Jännitys kilpailutilanteessa

Piritta Maja

JOKAINEN MEISTÄ KEILAAJISTA on varmasti ollut tilanteessa, jossa jännittää niin maan perkuleesti. Kyseessä ei tarvitse olla mikään Suomi-paita päällä -kokemus, vaan pulssin nousemiseen riittää useimmilla keilailu-uran ensimmäinen finaali tai kolmensadan pisteen yritys. Lähtökohta jännittäviin tilanteisiin tulee olla positiivinen: ”olen pyrkinyt johonkin ja nyt se hetki on käsillä”, ”tämä on minun hetkeni ja tilaisuuteni”, ”on hienoa olla mukana”. Mikäli ajatuksissa on mukana kutkuttavan tunteen mukana pelkoa tai fyysiset reaktiot haittaavat suorittamista, on syytä harjoitella jännittämisen hallintaa.

Jännitystä ei voi kokonaan poistaa eikä tarvitse tai kannata, sillä se saa ihmisen oikein viriteltynä myös huippusuorituksiin sekä löytämään itsestään piilossa olevia voimavaroja. Suhtautumistapaansa jännittäviin tilanteisiin pystyy hallitsemaan sekä fyysisiä jännityksen oireita (pulssin nousu, käsien värinä ja hikoilu, liikkeiden hidastuminen tai nopeutuminen) voi lieventää harjoittelulla. Tässä teille muutamia niksejä ylyrittämisen ja jännityksen hallintaan:

Kun tunnet jännityksen hallitsevan kroppaa... tee syvähengitys pallealla ja keskity siihen miten hengität. Anna ilman virrata rauhallisesti alemmas vatsan seudulle ja anna jännityksen virrata ulos kropasta uloshengityksellä. Sano positiivinen sana itselle: ”kyllä minä osaan”. Katse palloon ja ajatus linjaan, näe mielessäsi pallo kulke-massa radalla haluttuun suuntaan. Hengitä syvään, ota lähtöasento ja lähdä ripeästi suoritukseen.

Kun ajatus harhailee kesken kilpailun... tavoitteisiin, tulokseen, sijoitukseen, muihin ihmisiin tai johonkin muuhun pelin pelaamisen kannalta epäolennaiseen tai haitalliseen asiaan, opettele keskeyttämään itsesi ja palauta läsnäolo tähän hetkeen ja seuraavaan suoritukseen. Mieti mikä nyt on tekemisen kannalta olennaista! Ensin pitää oppia kuuntelemaan, mitä itselleen sanoo. Jokainen voi miettiä muutaman oman suuhun sopivan lauseen, joilla rohkaistaan itseään ongelmia kohdatessaan.

Rentoutumisharjoituksilla opetellaan sekä mielen rauhoittamista että jännitykseen liittyvien fyysisten oireiden hallintaa. Rentoutumisen elementteihin kuuluu työkalu, jolla keskitytään itsen ympäröivän maailman sijaan. Se voi olla musiikin kuuntelua, ”rukousnauha”, venyttelyä, jokaisen omien mieltymysten mukaan. Rentoutumiseen kuuluu passiivinen asenne eli vähenevä psyykinen kontrolli ja lihasjännitys. Myös hiljainen ympäristö auttaa.

Usein ei ole mahdollista kilpailun keskellä tehdä kyseisiä asioita tai poistua hiljaiseen ympäristöön, jolloin voidaan käyttää ”happy place” -ajattelua. Tuolloin keilaaja kaivaa omasta elämäkokemuksestaan jonkun mukavan rauhallisen paikan, johon jo automaattisesti yhdistyy positiivisia tunteita ja ajatuksia ja pakenee mielessään hetkeksi sinne. Meren rannalle, mummolaan...

Kokeile rohkeasti, nämä voivat auttaa sinuakin! ●