

Triathlonisti Bennie Lindberg on valmistautuu lokakuussa käytävään Havajin Ironman -kilpailuun tavallista huoletellisemmin. Hän johtaa maailman cupia ja odottaa Havajilta myös menestystä.

MIELIKUVILLA VÄSYMYSTÄ VASTAAN

PIRKKO OLASVIRTA

Bennie on luonnostaan kova itsensä piiskaaja. Hänellä on luontainen kyky manipuloida itsensä henkisesti niin vahvaksi, ettei yli kahdeksan tunnin mittainen kilpailusuorituksen aiheuttamat tuskat ja kivut tunnu missään. Bennie käyttää psyykkauksessa henkisen valmennuksen keinoja, mielikuvaharjoittelua.

OLEN KÄRJESSÄ, VOITAN KISAN

Triathlonisti Bennie Lindberg uskoo, että kaikki menestyvät urheilijat tekevät mentaaliharjoituksia tavalla tai toisella, mutta kaikki eivät tiedosta sitä.

-Pari-kolme viikkoa ennen kisaa ryhdyn ajattelemaan, kuinka vedän keulassa, rennosti ja hyvin. Vesi vain virtaa ohia ja kuulen suhinan. Nousen rantaan, ihmiset hurraavat, sillä aikaa on kulunut vähän. Olen kärjessä, hyppään pyörälle ja kaikki mene hienosti. Ero muihin kilpailijoihin kasvaa. Juostessa askel lentää kevyesti. Kamera-autot rupeavat pörräämään edellä. Karvat nousevat pystyyn, syke voimistuu ja posket punoittavat. Juuri tällaista tunnetta haen mielikuvaharjoittelussa, Bennie kertoo innoissaan.

Jutellessaan kaksi vuotta sitten Uudessa Seelannissa henkisen valmentautumisen kursseja





"En ole harjoitellut siksi, että keskeyttäisin kilpailun."

Pitkillä ulkomaan leireillä urheilija kasvaa henkisesti, sanoo maailman cupia johtava Binnie Lindberg.

Kun saavutan edelläni menijän, uskon hänen pian sammuvan vauhdissani. Näin Binnie psyykkä itseään tajunnan rajamailloilla.

vetävän Gavin Savagen kanssa Binnie vakuuttui, että hän oli toiminut jo alitajuisesti oikein.

Jokaisessa kilpailussa vähintään viisi parasta voi voittaa kilpailun fyysisten ominaisuuksiensa ansiosta. Tasaväkisen kilpailun voittoa se, jolla pää kestää parhaiten.

Kun sijoittuu hyvin, tuntuu maailman luonnollisimmalta asialta, että tämä on minun paikkani. Jos ei ole valmistautunut menestykseen, sitä ei varmasti tulekaan, Binnie tottaa.

Binnie ei tee psyykkisestä harjoittelusta pakollista ohjelmanumeroa, vaan toteuttaa sitä silloin kun on aikaa, yleensä iltaisin.

LEIREILLÄ KASVAA LUONNE

Binnie viettää talvella useita kuukausia pelkistettyä leiriä Uudessa Seelannissa, Australiassa tai USA:ssa.

Leirit ovat nimenomaan psyykkistä valmistautumista itse kilpailua varten, sitä elää ja hengittää aina yhtä tiettyä kilpailua. Ulkomailla jää tyhjää aikaa, jolloin voi vain olla ja ajatella tulevaa kilpailua.

Myös pitkäkestoiset harjoitukset palvelevat henkistä valmennusta.

Leireillä tehdään valmentajani johdolla jopa kuuden tunnin testiharjoituksia, joilla pyri-

tään kasvattamaan kilpailussa vaadittavaa henkistä kestävyyttä.

Silloin käydään läpi samoja tuntemuksia kuin pitkässä kisassa. Haetaan kilpailuvauhtia ja väsymyksen tunnetta. Harjoituksesta tulee turvallinen olo: vähintään tuolla vauhdilla kisa tulee varmasti menemään läpi.

Huolellisesta valmistautumisesta huolimatta Benniellekin saattaa tulla joskus, varsinkin ennen kilpailua, tunne "olenko-han harjoitellut tarpeeksi".

Kun tällainen tunne iskee, niin haen uskon vahvistusta harjoituspäiväkirjastani. Katson ja elän mukana niissä kaikkein kovimmissa harjoituksissa joita kirjastani löytyy. Sanon itselleni: Olen tehnyt sellaisia tuloksia, joita en ole saavuttanut koskaan aikaisemmin. Olen tehnyt kaiken tarvittavan työn. Olen parhaassa mahdollisessa kunnossa. Nyt on edessä vain kahdeksan-yhdeksän tuntia, kyllä se menee. Sitten rentoudun.

RITUAALIT

Binnie Lindbergin ohjelma etenee kilpailua edeltävällä viikolla vakiintuneiden rituaalien mukaan. Hän käy läpi rataa ja pukeutumisjärjestystä. Hän yrittää valmistautua henkisesti kaikkiin mahdollisiin tilanteisiin, myös virheisiin, joita aina voi sattua.

Ajattelen, miten hyvin kaikki menee. Tulee sama tunne kuin maalissa onnistuneen kisan jälkeen... Wau mahtavaa! Se antaa varmuutta.

Kaksi päivää ennen kilpailua ohjelmassa on 45 minuuttia verryttelyä pyörällä. Kilpailun aattopäivänä Binnie ui ja juoksee 15 minuuttia. Sen jälkeen hän tankkaa energiavarastot täyteen tukevilla pannukakuilla, tämä tapahtuu aina tarkasti klo 12.00 kilpailupäivän aattona. Tämä on myös viimeinen kiinteä ateria ennen kilpailua.

Kun pyörä on viety kisapaikalle, hyvä elokuva rentouttaa triathlonistia hyvin.

Kisa-aamuna Binnie käyttää viitisentoista minuuttia kerrataksaan kilpailun käsikirjoituksen, reitin, juomiset, kilpailuasujen vaihdon sekä maastokohdat, joissa tehdään ratkaisuja. Tässä vaiheessa hän ei enää tee pitkiä mielikuvaharjoituksia voittamisesta tai johtamisesta, sillä "ne ovat jo alitajunnassa ja tulevat tarvittaessa esiin".

Kilpailupaikalla ei enää ole aikaa miettiä käsikirjoituksen oikeellisuutta, vaan pikkutekemistä riittää aina.

VÄSYMUKSEN MANIPULOINTI

Binnie Lindberg muistuttaa, että kisan aikana pitää ajatella koko ajan vain omaa suoritus-taan ja unohtaa kaikki muut.

Menen oman kuoreni sisään ja ajattelen: menee hyvin, tunden itseni vahvaksi ja rennoksi. On sataprosenttinen yritys päällä. Juuri silloin, kun rupeat miettimään, mitä muut tekevät, olet out.

Kun huomasin Uuden Seelannin kisassa, että käytiin uin-tiin viisi minuuttia suunniteltua enemmän aikaa, niin pyrin tietoisesti unohtamaan sen heti. Jos ajattelekaan aikaa, sitä ajattelee aina suhteessa jonkun toisen aikaan, ja silloin kiinnittää huomion muihin kilpailijoihin. On vain hyväksyttävä, että tänään tein tuon ajan.

Bennien mukaan täysmatkojen kisa alkaa vasta kuuden tunnin jälkeen. Hänen vaikein vaiheensa osuu maratonin ensimmäiselle kymppille sekä kahden ja kolmenkymmen välille. Energiavarastojen ehtyessä urheilijalta vaaditaan henkistä kovuutta.

Kun Havaijilla tuntuu pahalta, ajattelen kaikkea sitä työtä, mitä olen tehnyt vuoden aikana. En ole harjoitellut turhaan

vain sen takia, että tulisin tähän urheilijan juhlatapahtumaan hölkkäämään.

Kaikki läpikäytyt kurjuudet antavat voimaa. En ole keskeyttänyt koskaan. Se ei ole mikään vaihtoehto. En salli itselleni edes pysähtymistä huoltopöydälle.

Yleensä väsymys tulee aaltoliikkeenä. Siihen on usein selvät syyt; en ole syönyt tai juonut kilpailun kestäessä riittävästi. Kun sen korjaa, saa vauhdin nostettua takaisin.

Binnie käyttää henkistä voimaansa nurjertaakseen kanssa-kilpailijoita kilpailun kestäessä.

Kun ohitan kanssakilpailijan, lisään vauhtia ja "psyykkaan" ohitettavaa ajatuksilla "ei kannata tulla minun vauhtiini, väsähdät".

Hän siis tietoisesti varastaa ohitettavalta energiaa. Vähän myöhemmin hän hiljentää vauhtinsa normaaliksi.

Usein sitä ajattelee, että juuri minä kärsin, mutta muut kilpailijat eivät. Todellisuudessa kaikki kärsivät, muut yleensä enemmän kuin minä.

POSITIIVISUUDEN VOIMA

Binnie kääntää negatiiviset asiat ja ajatukset positiivisiksi ja heikkoudet vahvuudeksi.

Kun tuntuu tosi kurjalta ja haluaisi hellittää vähän, heitän kielteisen ajatuksen ulos ja tilalle positiivisen "hyvin ja rennosti menee" -asenteen. Jos kielteiset ajatukset "tämä on raskasta, tämä ei menen mihinkään" ottavat ylivalan, suoritus katkeaa siihen.

Jos Havaijilla on kauhean kuuma, jauhan itselleni: sinä rakastat kuumuutta, tässä on mahtava olla. Jos kisassa on kylmä, ajattelen "hyvä, miten kylmää, minä tulen Suomesta, kaikki lämpimistä maista tulleet kärsivät", juuri sadetta ja vastatuulta halusinkin, olen pieni ja vahva".

Pettymys huonosti menneen kilpailun jälkeen antaa Bennielle potkua seuraavaan koitokseen.

Jos minua väsyttää pahasti ja haluaisin hiljentää vauhtia, suutun ja saan voimaa, kun ajattelen kisa, jossa annoin periksi ja sitä, miten vihainen olin sen jälkeen - "ei nyt ei käy niin, nyt mennään"! Periaatteessa kaikki on kiinni vain siitä, ettei koskaan anna periksi, Binnie vakuuttaa.