

Urheilu on parasta aivojumppaa, etenkin taitolajit

Viime vuosina on monenlaisten aivojumppamenetelmien tarjonta yleistynyt. Niiden on esitetty mm. parantavan keskittymiskykyä ja oppimista, rauhoittavan ylivilkkaita lapsia ja helpottavan stressiä. Sen enempää asiantuntija-arviot, kuin tutkimusnäyttökään ei tällaisia vaikutuksia juuri tue. Ihmismielelle on kuitenkin luonteenomaista, että uskomme asioita, joihin haluamme uskoa.

Aivotutkimus puoltaa ajatusta aivojen muuntautumisen- ja uusiutumiskyvystä. Jos haluat jumpata ajattelua, niin aloita golfaaminen. Uusien aivosolujen synty ja hermoverkkoyhteyksien vahvistuminen vaikuttaisi toimivan ”use it or lose it”- periaatteella. Karkeasti yksinkertaistettuna tämä tarkoittaa, että joissakin osissa aivoja soluja syntyy ja uusiutuu ja hermoverkkoyhteyksiä kehittyy ainakin eläkepäiviimme saakka. Jos aivot saavat askarrella paljon, etenkin haastavissa asioissa, ne treenaantuvat paremmin. Jollei sitä vastoin pidä aivosolujaan toimeliaina, niin käytön puutteeseenkin ne mukautuvat kuihtuen tarpeettomina pois.

Elisabethi Turhapuro alkoi eräänä päivänä valittaa Uunolle, että Uuno vain köllöttelee sohvalla, eikä tee mitään. Uunolta löytyi kuitenkin nopeasti vastaus: "Tässä maatessani minä valmistelen valkeita verisoluja silmänvalkuaisiä varten. Rauhasissani täällä ja nipusissa - osoittaen kainaloitaan ja jalkoväliään - valmistelen koko ajan hormoneita, joiden ansiosta olen niin

kiihkeä. Nahkani alla siis tapahtuu miljuunia eri toimintoja ja sinä kehtaat väittää, etten minä tee mitään!"

Pelkkä lefopysiologia ei kuitenkaan oikein riitä edes elintoimintojemme ylläpysymiseen. Kaikki elimistömme toiminnat näyttäisivät hyötyvän aherruksesta ja heikkenevän löysäilystä. Fyysinen aktiivisuus vaikuttaa elimistössämme entsyymeihin, hormoneihin ja yli tuhanteen geeniin aktivoiden niitä. Kestävyystyyppinen liikunta, joka jatkuu säännöllisenä yli kuusi viikkoa, aktivoi alaraajoissamme lähes 500 geeniä.

Aivojemme kannalta kaikki tekemisemme on jonkinasteista aivojumppaa

Aivoillemme hyödyllinen toiminta on sellaista, joka edellyttää tehtävänratkaisuprosesseja, harjaannuttaa hienomotoriikkaa, silmien ja kehon osien yhteenpelaamista ja kuormittaa meitä fyysisesti. Lisääarvoa aivoillemme saavutamme, jos koemme tehtävän haastavana, mutta koemme kykenevämmä suorittamaan sen ja teemme kaiken vielä hyvällä fiiliksellä. Aivomme hyötyvät näin ollen niin puutarhanhoidosta, liikuntaharrastuksista, musisoinnista kuin rakennushommista kotona tai mökillä. Pilates, jooga, Zumba ynnä muut muoti-ilmiöt ovat liikuntabrändejä. Kaikki treenaaminen on fysiologian treenaamista ei brändin treenaamista. Fysiologiamme ei tiedä mikä laji on kyseessä. Tee siis sitä mistä nautit ja tee se riittävän kovalla intensiteetillä ja vaatimustasolla.

Urheilulajeista etenkin taitolajit treenaavat aivoja ja hermostoa hyvällä tavalla. Golfin pelaajaa suunnittelee lyöntiään arvioiden tuulen vaikutusta ihotuntonsa avulla, luo mielessään visuaalisen kuvan tavoitteestaan, asettuu lyöntiin valmistaen kehonsa avaruudellisen hahmotuksen ja asentoaistien avulla, rekisteröi osuman tunto- ja kuuloaisteillaan ja seuraa pallon lentoa ja laskeutumisaikaa näköaistillaan, kävelee etsimään pallonsa, toistaa saman uudelleen, kunnes saatuaan pallon reikään laskee ja kirjaa lyönnit tulokorttiinsa. Siinä sivussa hän kävelee 10 kilometriä ja harjoittaa vielä lopuksi muistin toimintoja pelatessaan jälkipelejä mukavassa seurassa.

Aivojumppaa tai raivojumppaa - asioiden merkitykset on niiden välisissä suhteissa

Aina joskus aloittelijagolffarikin saa aikaiseksi onnistuneen lyönnin. Kokiessaan ihanteellisen osuman aisteillaan, hän saa kokemuksen, joka siirtää kaikki heikommat lyönnit unholaan. Seuraavan onnistuneen lyönnin jahtaaminen pitää aloittelijan innokkaana: josko jo seuraava lyönti napsahtaisi kohdalleen ja saisi uuden kokemuksen osaamisesta ja minäpystyvyydestä. Seuraavalle pallolle on innostunut kiire. Kun leikkivä koira, joka odottaa ihmisen heittävän kepin, jotta sen voi hakea nopeasti saadakseen hakea sen uudestaan ja uudestaan. ”Kohta keppi lentää ... Joko ... Ei vielä ... Nyt se hämäsi toiseen suuntaan ... Kohta ... Kohta ... Nyt se irtosi ... Täysillä perään. Koira ei mieti motivaatiota. Ei epäonnistumista. Ei onnistumista. Ei itsetuntoa. Ei itseluottamusta. Ei säätä. Ei mitä muut koirat

ajattelee. Ei mitään, joka veisi sen huomiota epäolennaiseen. Leikkivä koira on täydellinen fokusoija. Aloittelijagolffarikin on yhtä hyvät eväät hyviin kokemuksiin.

Paradoksaalisesti kehittyminen golfissa voi johtaa lisääntyvien onnistuneiden lyöntien myötä oppimisen sijasta turhautumiseen. Hyvät lyönnit muuttuvat itsestään selvyyksiksi ja yksi huono lyönti pilaa sen reiän, tai kierroksen, tai päivän, tai koko lajin. Jotkut golffarit käyttävätkin merkittävän osan vapaa-ajastaan aivojumpan sijasta raivojumppaan.

Vanha koira oppii vain uusia temppuja, kun vanhat temput se osaa jo

Moni golffari on niin innostunut onnistumaan, että kun tulee epäonnistuminen, niin saattaa siinä samassa menettää hermonsensa. Helposti unohtuu, että heikompi suoritus voi viedä oppimisprosessia eteenpäin. Kun havainnoimme mitä tahansa suoritusta, niin emme näe oppimista, ainoastaan suorituksen.

Epäonnistuessaan suorituksessaan golffarille tarjoutuu tilaisuus, jonka hän turhautuessaan hukkaa. Kun käyttää oppimistilaisuuden itsensä tai osaamisensa moittimiseen ja mollaamiseen, niin estää tehokkaasti itseään parantamasta suorituksiaan. Hyvä esimerkki siitä, kuinka hyvin mentaalinen valmennus toimii. Ainakin haitalliseen suuntaan.

Kuinka itse suhtaudut onnistumiskokemuksiin?

Entä epäonnistumisiin? Miten voisit saada oppimiskokemukset kaikista tilanteista parhaiten hyödyksesi? Jos kierros alkaa mennä vinoon, niin minkälaisia korjaavia toimenpiteitä sinulla on suunnan palauttamiseksi oppimiseen?

Minkälaisen agendan otat itsellesi pelatessasi?

Miten muutat agendaa, jos kesken kierroksen huomaat, että golfpallon tahto on omaasi voimakkaampi?

Matti Henttinen