

Moni valmentaja vetää liian usein pään täyteen

Yksinkertaistaen määritellen, bitti on pienin yksikkö jonka voimme huomata. Ero jonka havaitsemme. Tässä kirjoituksessa jokainen merkki, niin kirjain kuin välilyöntikin, on yhden bitin suuruinen.

Ulkoapäin meihin kohdistuu koko ajan valtava määrä ärsykyksiä. Tietoisuudestamme kilpailee jokainen sekunti tuhat miljoonaa bittiä erilaista informaatiota. Suurin osa siitä karsiutuu jo aistiemme rajallisuuden takia ja loput pääosin oman mielemmme toimintojen seurauksena. Poistamalla, yleistämällä, valikoimalla, tulkitsamalla ja konstruoimalla tietoa jätämme jäljelle kokonaishavainnoistamme valitsemamme todellisuuden. Tietoisuutemme tekee tulkintoja pysäytyskuvista ja puolista sanoista, joita pidämme tosina. Tätä omaa versiotamme todellisuudesta pidämme helposti oikeana. Kun määrittelimme jonkin asian todeksi, hyväksymme samalla kaikki ne poikkeukset, jotka osoittaisivat päätelmämme vääriksi. Luulemme, että totta kai tämän ajatuksemme täytyy olla totta, kun se kerran on tullut mieleemme. Hymähtelemme muiden ihmisten harhaluuloille, huomaamatta oman mielemmme harhatietoja.

Ulospäin meistä taas lähtee informaatiota mm. ilmeinä, liikkeinä, ajatuksina, elimistömme fysiologisina toimintoina, puheena ja käyttäytymisenä kymmenen miljoonaa bittiä sekunnissa. Meihin sisään ja meistä ulos kulkevaa tietoliikennettä voisi varovaisesti kuvata runsaaksi.

Tietoisien mielemmme käsittelykyvyksi on jollain lailla saatu lasketuksi 134 bittiä sekunnissa. Siis kaikkien aistiemme kautta yhteensä. Tietoisuuden käsittelykykyä voisi kuvata varsin niukaksi.

Kuinka montaa asiaa voimme hallita tai kontrolloida samanaikaisesti?

Hämmästelinkin tätä asiaa ääneen tulkiten sitä jotenkin niin, että ihminen ei pysty tietoisesti käsittelemään tai tekemään montaa asiaa

samanaikaisesti. Jos vaikka mieltä painaa jokin huoli, 134 bittiä on nopeasti tukossa eikä ajatus riitä kovin monimutkaisiin tehtäviin. Muun muassa puhelimen käytön kieltäminen autoa ajaessa perustuu osin tähän käsitykseen. Voimme lukea tai kirjoittaa musiikin soidessa, mutta usein huomaan sulkevani ulkoiset äänet kirjoittamista helpottamaan. Fokusoidessamme johonkin, jotain muuta häviää. Voit testata tätä vaikka laulamalla mielessäsi lempilauluasi ja laskemalla samanaikaisesti numeroita sadasta alaspäin. Väistämättä ne tapahtuvat peräjälkeen vuorotellen, ei samanaikaisesti. Mindfulness-harjoitusten ja positiivisen ajattelunkin teho perustuu suurelta osin tietoisien mielemmme rajalliseen tiedonkäsittelykykyyn. Kun ajattelee positiivisesti, niin samaan aikaan ei voi ajatella negatiivisesti. Fokusta ohjataan tietoisesti sellaisiin annettuihin merkityksiin, että kilpailevan informaation on vaikea päästä kaivertamaan mieltämme.

Jos urheilussa kiinnitämme huomiomme epäolennaisiin asioihin, kuten vaikka golflyönnin aikana onnistumiseen tai epäonnistumiseen, olemme jo lähteneet nyt-hetkestä. Niin voittamisen kuin häviämisen pohtiminen etäännyttää mielemmme yhtä tehokkaasti nyt-hetkessä toimimisesta ja usein häiritsee suoritustamme. Siis ajatustemme etumerkki ei pelkästään ole ratkaisevaa, vaan positiivisuudesta ja negatiivisuudesta voi suorituksen kannalta olla yhtä paljon haittaa.

Omaa aikaa

Sain puolisen tuntia omaa aikaa, jolloin puhekaan ei enää häirinnyt kirjoittamista, kun keskustelin vaimoni kanssa miesten ja naisten toimintakykyjen eroista. Vaimoni puolusti runsassanaisesti naisten monitaituruutta, jolloin tein kohtalokkaan virheen muokatessani vanhaa uskomusta sanoen naisten kyllä pystyvän tekemään kymmentäkin asiaa samaan aikaan huonosti. Vaikka tutkimukset ovat puolellani, eivät ne riitä peruuttamaan tai pehmustamaan sanomaani. Tiede bitteineen ja nollineen ja ykkösineen on näkymätön taustatuki, vaimoni

reaktio täyttää 134 bittiä sekunnissa lähietäisyydellä ilman sanojakin.

Todellisuudessa uskon asioiden olevan enemmän yksilö-, kuin sukupuolikiusauksia. Tosin olen jäävi arvioimaan asioita molemmista näkökulmista, koska tietoista kokemusta on kertynyt vain miehenä olemisesta.

Aikojen alussa sanat olivat taikuutta

Valmentajan tärkein väline halutun muutoksen suuntaisen toiminnan aikaansaamiseksi on palaute. Valmennuksessa useimmille palaute tarkoittaa kehollisen suorituksen, joka ei ole sanallinen, kuvaamista sanoin. Ensimmäinen haaste yhteisen ymmärryksen syntymiseksi on kieli, jolla tavoitellaan ja toivottavasti tuotetaan halutun suuntaista muutosta.

Kielten synnystä on monia teorioita, eikä mitään niistä ole voitu osoittaa toista todemmaksi. Niinpä haluan uskoa tarinaan, jonka mukaan muinaisina aikoina ihmisiä, jotka osasivat antaa asioille nimiä, pidettiin taikureina. Muut ihastelivat taikuria, joka nimesi asioita ja opetti niiden nimiä muillekin. Wau.

Nykyään sanojen sanakirjamerkitykset ovat sopimuksia siitä mitä ne tarkoittavat. Tämän lisäksi jokaisen ihmisen päässä on henkilökohtainen sanakirja, jossa sanakirjamerkityksiin on lisätty omasta menneisyydestämme syntyneet merkitykset, jotka ovat muilta omaksumiamme tai itse antamiamme sisältöjä ja tekemiämme tulkintoja.

Ymmärrämme hyvin, että sanoilla toinen ihminen saattaa tehdä toisen onnelliseksi tai suistaa tämän epätoivoon. Näemme monia asioita eri tavoilla ja tarjoamme omaa versiotamme totuutena. Joskus tempumme onnistuu ja toinen alkaa uskoa antamiamme merkityksiä. Olemme siis edelleen taikureita.

Suolaa suolaa – enemmän suolaa ja usein vielä haavoihin

Taikuri Fakiiri Kronblom viimeisteli tempunsa televisiossa heiluttelemalla suolasirota ja

hokemalla taikasanoina; ”Suolaa suolaa – enemmän suolaa.” Olen lukemattomia kertoja päässyt seuraamaan lähietäisyydeltä puhekonevalmentajia. Jokaisen suorituksen jälkeen valmentaja osoittaa valmennettavalleen kaikki puutteet, virheet ja viat ja ohjaa, neuvoo, kertoo esimerkkejä, käyttää metaforia ja samalla hajottaa valmennettavansa fokuksen visuaalisille, auditiivisille ja kinesteettisille linnunradoille. Ahkerimmat puhuvat taukoamatta vielä koko suorituksenkin ajan. Pelkkä sivusta seuraaminenkin on alkanut hengästyttää kuulijaa enemmän kuin puhujaa. Onneksi edellä aiemmin mainitut mieleemme suodattimet toimivat valmennettavia suojellen.

Vaikka urheilija tekee monia asioita samanaikaisesti, niin hän ei tee niitä tietoisesti samanaikaisesti. Keskittymisen merkitystä korostetaan ja siitä puhutaan ikään kuin sekin tarkoittaisi jokaiselle samaa. Kun valmentaja sanoo, että urheilijan pitää keskittyä, niin mihin silloin pitää keskittyä? Kyselin useilta urheilijoilta, mitä he tekevät jos valmentaja pyytää keskittymään ja sain mielenkiintoisia vastauksia. Joku kertoi keskittyvänsä suoritukseen, toinen tunnustetun virheensä välttämiseen, kolmas omaan kehoonsa, neljäs johonkin syviin lihaksiinsa (?), seuraava rentouteen jne. jne. Tiesivätköhän valmentajat haluavansa juuri näitä tulkintoja.

Monissa lajeissa suoritus itsessään jo antaa palautteen

Golfarikin näkee lyöntitekniikkansa seuraukset pallon käyttäytymisestä. Tällainen palautteen luku voi johtaa seuraavalla lyönnillä edellisen lyönnin korjaamiseen. Kun itse keskityt harjoitellessasi, niin mihin silloin fokuosit? Onko keskittyminen aina keskittymistä samaan vai vaihteleeko fokukseksi kohde? Montaako asiaa pyörität mielessäsi lyöntihetkellä? Lyötkö uuden lyönnin vai muutatko lyöntiä edellisen lyödyn lyönnin perusteella?

Matti Henttinen 2012