

Mitä yhteistä on muusikoilla ja urheilijoilla, varsinkin, kun valmistaudutaan kohti parasta suoritusta? Vastaus on, paljonkin. Sen huomasimme **Onni Kivipellon** kanssa häntä haastatellessani.

Onni on pelannut lentopalloa Alajärven Ankkureissa 10 vuotta ja kilpailee parhaillaan musiikkiohjelmassa nimeltään The Voice of Finland. Kysyin häneltä psyykkisestä valmistautumisesta ennen lavalle astumista ja totesimme, että niin musiikissa kuin urheilussa pätee pitkälti samat asiat.

ENNEN KISAA

Onnille on erittäin tärkeää, että hän on valmistautunut tarpeeksi hyvin. Tieto siitä, että on tehnyt kaikkensa, tuo hänelle rennon olon niin fyysisesti kuin psyykkisesti. Kisaviikon aikana hän noudattaa tarkkaa unirytmää, jolla voi edesauttaa paremmat yöunet. Vireystila ja jännitys alkaa hänellä nimittäin nousemaan pari päivää ennen kisaa ja tuolloin hyvä unirytmä auttaa parempaan lepoon. Mikäli ei ole nukkunut hyvin, se ei vaikuta ainoastaan kehoon, mutta myös ääneen kertoo Onni.

Kisaviikon aikana Onni karsii ruokavaliostaan mahdollisuuksien mukaan kaikki aineosat, mitkä vaikuttavat äänihuuliin. Näitä ovat mm. rasvainen ruoka, suklaa ja makeiset. Äänihuulet tulee pitää kosteana ja nesteytys aloittaa jo esiintymisviikon aikana. Kisapäivän aikana nesteytyksen tulee olla tasainen. Osa aloittaa nesteytyksen 1-2 tuntia ennen kisaa ja se ei riitä mitenkään. Nestehukka tuntuu koko kehossa, se vaikuttaa mieleen ja silloin ei ole valmis parhaaseen suoritukseen, tietää Onni.

JÄNNITTÄMINEN JA SEN TUOMA OLOTILA

Se on oikeastaan hyvä asia, että vähän jännittää, sanoo Onni. Silloin tietää tekevänsä itselle tärkeitä asioista. Mikäli jännitys tulee ylle, miettii Onni hetken, mikä häntä oikein jännittää? Voiko se olla joku tietty kohta biisissä? Onko se korkea nuotti, mihin tulee päästä puhtaasti? Ja kun jännityksen aiheuttaja löytyy, alkaa Onni pohtia, mitä voi tehdä sen eteen. Häntä voi esim. jännittää lyriikan muistaminen, johon hän valmistautuu laulamalla, mutta myös mielikuvaharjoittelulla. Kun on hyvin valmistautunut, voi jännitystä käsitellä paremmin. Joskus nousee epämieluisa olo tila ja tietoisuus, että treenaaminen on jäänyt heikoksi ja silloin alkaa jännittämään. Jos tietää ettei ole valmistautunut hyvin, voi esiintyminen jäädä oman epävarmuuden takia heikoksi, Onni toteaa.

KISAPÄIVÄNÄ

Fyysinen valmistautuminen laulamiseen on äärimmäisen tärkeää. Kisapäivän aamuna Onni alkaa lämmittelemään niin ääntään kuin kehoaan tunti heräämisestä. Ja molemmat tulee pitää lämpöisenä ihan H-hetkeen asti, sillä laulaminen on erittäin fyysinen laji, hän sanoo. Kisapäivän rutiineihin kuuluu myös mielikuvaharjoittelu. Onni miettii koko biisin alusta loppuun asti. Rullaa koko tilanteen päässään, käy läpi lyriikan ja laulaa biisin mielessään.

The Voice of Finland -ohjelman takahuone on todella pieni. Tilassa on paljon ihmisiä, ääntä ja melua tulee joka suunnalta. Koko tuotantoyhtiö noudattaa tiukkaa live-lähetyksen sekunttaikataulua ja samassa tilassa kilpailijat valmistautuvat omaan vuoroonsa. Minimissään 30 minuuttia ennen esiintymistä Onni etsii jonkun oman kulman käyttöönsä, keskittyy vain itseensä ja sulkee ulkopuolisen maailman pois ja menee omaan kuplaansa. Puhelin lentotilaan ja pois näkyvistä, se on tärkeää. Pähän

vastamelukuulokkeet, jotka sulkevat häiritsevät äänet pois. Hän keskittyy siihen, mitä on tulossa, sillä se vahvistaa hänen suoritustaan.

Musiikkiohjelmaa tehtäessä kansakilpailijat ovat kavereita ja tsemppaavat toisiaan, vaikka kyseessä on kilpailu. Ennen kilpailua ei käydä tuijotuskisoja ja yritetään murtaa toisen mieltä. Onni ottaa oman tilan, keskittyy ja käyttää energiansa siihen, että omasta suorituksesta tulee mahdollisimman hyvä.

Esiintyessään Onnilla on korvanapit, mistä hän kuulee bändin soiton. Tämä sulkee jo melkein kokonaan yleisön äänen pois. Vain harvoin yleisöstä kuuluu jotain, mihin hän reagoi.

ONNIN HETKI

Alajärveläisen Onnin suuri ilta on tulossa ja koko Alajärven Ankkureiden yleisurheiluväki toivottaa Onnille rentoa laulamista ja ikimuistoista The Voice of Finland finaalia.

Tekstin on kirjoittanut **Kirsi Urpilainen**. Hän on ratkaisukeskeinen, stressinhallinta sekä joustavan psykologian valmentaja, joka parhaillaan suorittaa opintojaan urheilijoille suunnattuun psyykkiseen valmennukseen.