

Päästä kiinni

Mentaalivalmennuksen merkityksestä on väitelty Suomessa vuosikymmeniä. Joko siihen saataisiin 2010-luvulla systemaattisuutta?

KATJA KANTANEN Kuvat HANNU AHTIAINEN, JUHA TAMMINEN JA VESA KOIVUNEN/SPV



Ilkuisuusaihe. Minna Immonen sanoo, että henkisen valmennuksen vähättely johtuu tiedon puutteesta.



Urheilulehti
28 / 2012

F

arssimaisesti hävittyjä loppuotteluita ja totaalisia epäonnistumisia olympiafinaaleissa. Kuulostaako tutulta?

Urheilun arvokilpailujen yhteydessä nousee esille aina keskustelu siitä, kuinka suomalaisten pää ei kestä. Alisuorituksia, floppeja ja katastro-

faalisia epäonnistumisia nähtiin viimeksi parin viikon takaisissa yleisurheilun EM-kilpailuissa.

Urheilussa vaaditaan fyysisen huippukunnan lisäksi teräksistä mielenhallintaa ja täydellistä psyykkistä latausta. Huipputuloksen tekeminen on mahdotonta, mikäli urheilija ei ole sekä psyykkisesti että fyysisesti huippukunnossa.

Mentaalivalmennuksessa tavoitteena on opetella ja valmistaa mielenhallinnan taitoja ja ominaisuuksia treeni- ja kilpailutilanteisiin. Mentaalivalmentajan johdolla opetellaan viilaamaan ja optimoimaan urheilijan psyykkistä kestävyttä kilpailutilanteessa.

"Mielenhallinnan osa-alueita on monia. Valmennuksessa voidaan keskittyä esimerkiksi itseluottamukseen, keskittymiseen ja flow'n löytämiseen sekä stressinhallintaan. Myös rakentavien tavoitteiden asettaminen on tärkeä osa henkistä valmentautumista, koska tavoitteetkin voivat olla urheilijaa haittaavia. Lisäksi tietysti tunteiden hallinnalla voi lisätä ja vähentää kilpailujännitystä", psykologi ja urheilijoiden henkinen valmentaja **Minna Immonen** kertoo.

"Valmennuksessa urheilija oppii muokkaamaan omat rajoittavat ajatukset myönteisiksi. Usein urheilija ajattelee esimerkiksi, että 'en pysty tähän, koska en ole enenkään pystynyt'. Näiden ajatusten ja uskomusten poisoppiminen ja uusien eteenpäin vievien ajatusmallien rakentaminen ovat hyviä haasteita jokaiselle urheilijalle."

EI MITÄÄN KALLONKUTISTUSTA. Immonen, 29, on toiminut urheilijoiden psyykkisenä valmentajana aktiivisesti viimeisen puolentoista vuoden ajan. Hän valmistui psykologian maisteriksi vuonna 2007 ja oli jo opiskeluaikana kiinnostunut erityisesti urheilupsykologiasta. Sen jälkeen hän on tehnyt yhteistyötä niin yksilö- kuin joukkueurheilijoidenkin kanssa. Ala on kiinnostanut aina.

"Koko elämän lähipiirissä on ollut SM-tason



"Suomessa elää vahva käsitys siitä, että Suomi-pojan pää ei kestä tiukoissa paikoissa, eli suomalaisten paineen-

sietokyvyn ajatellaan olevan todella heikkoa niissä tilanteissa, joissa sitä oikeasti tarvitaan. Tätä käsitystä ruokitaan ja vahvistetaan jatkuvasti mediassa – nuoret urheilijat kasvavat tähän kulttuuriin ja ikään kuin odottavat itseltäänkin epäonnistumista tiukan paikan tullen, koska ovat 'Suomi-poikia, joilla pää ei kestä'. Kulttuuriin liittyy myös se, että uutisotsikot painottuvat suomalaisten epäonnistumisiin sen sijaan, että nostettaisiin esille onnistujia. Urheilijalta vaaditaan usein kultamitali tai maailmanmestaruus, jotta hän saa todella ansaitsemaansa kiitosta saavutuksestaan."

Minna Immonen, urheilupsykologi



"Olen käynyt kuukausittain puhumassa mentaalivalmentajan kanssa. Se on kehittänyt erityisesti keskittymiskykyäni. Purjehduskilpailut

kestävät useita tunteja, ja nyt tuntuu, että jaksan paremmin keskittyä ja pitää ajatukset kasassa koko kilpailun ajan, kun asiaa on harjoitellut. Purjehduksessa henkinen puoli on kuitenkin jokaisen oma projekti, jonka kehittäminen lähtee itsestä. Suurin osa harjoittelee mentaalipuolta jatkuvasti, mutta ei välttämättä erillisen valmentajan kanssa."

Mattias Lindfors, purjehtija



"Otin henkisen valmentajan mukaan harjoitustiimiin tänä kaudeksi. Psyykkisessä valmennuksessa olen oppinut ajattelemaan ja

tekemään asioita uudella tavalla. Olen itse itseni pahin vastus, ja kun oppii voittamaan itsensä, voi voittaa jotain suurtakin. Onhan se aluksi outoa puhua ventovieraalle askarruttavista asioista, mutta henkisen valmennuksen kautta monia asioita sisäistää eri tavalla."

Eemeli Salomäki, seiväshyppääjä

urheilijoita, joten urheilijan elämä on tullut tuksi sitä kautta."

"Parasta urheilijoiden kanssa työskentelemisessä on se, että jokaisella urheilijalla on tekemisessä vahva halu mennä eteenpäin ja pyrkimys aktiiviseen tulostason parantamiseen. He ottavat vinkit ja erilaiset harjoitukset heti aktiivisesti käyttöön eivätkä kyseenalaista oppeja, vaan lähtevät kokeilemaan kaikkea avoimin mielin. Se on itsellekin innostavaa, kun huomaan, että urheilijat ovat motivoituneita ja valmiita tekemään paljon työtä mentaalipuolen kehittämiseksi."

Mitä psyykkisessä valmennuksessa sitten tapahtuu? Mistään kallonkutistustouhusta tai taitempuista ei ole kysymys.

"Erilaisia valmennusmenetelmiä on todella paljon. Keskustelujen ja kysymysten ohella valmennuksessa voidaan tehdä toiminnallisia harjoituksia, esimerkiksi mielikuva- ja rentoutusharjoituksia. Toisinaan myös kirjallisia pohdintatehtäviä. Tapaamiskertojen välillä urheilija harjoittelee itsenäisesti valmennuksessa opittuja asioita", Immonen kertoo.

"Ensimmäisillä kerroilla käydään urheilijan kanssa tilannetta läpi: missä ovat vahvuudet ja mitkä ovat tärkeimpiä kehittämisen kohteita. Sen jälkeen tehdään yksilöllinen valmennussuunnitelma ja asetetaan tavoitteet, joihin valmennuskerroilla keskitytään."

"Joukkuevalmennuksessa voidaan keskittyä joukkueeseen sekä ryhmänä että myös yksittäisen urheilijan näkökulmasta. Monien pienten asioiden kautta yksilöt voivat nostaa koko joukkueetta, tai toisin päin joukkue voi nostaa yksilöitä. Yksilöurheilussa paketti on selvä, käydään läpi yksilön omia juttuja, kun ollaan yksin vastuussa

"Uskomusten poisoppiminen on hyvä haaste jokaiselle urheilijalle."

"Todellisuudessa valmennuksessa tehdään urheilijoiden kanssa usein hyvinkin konkreettisia asioita, jotka on helppo viedä käytäntöön myös urheilijan arjessa."



"Jalkapallossa henkinen valmennus on otettu huomioon kirjavasti, mutta ehdottomasti se ansaitsisi isomman siivun.

Liian usein asiaa mietitään vasta sitten, kun menee jo huonosti, vaikka henkisen puolen pitäisi ehdottomasti olla linkitettyä jokapäiväiseen fyysiseen ja taktiseen harjoitteluun. Kuitenkin kun puhutaan marginaaleista, jotka ratkaisevat pelin, nousee pää ratkaisevaan asemaan."

Erkki V. Lehtola, jalkapallovalmentaja

omasta menestyksestä."

Halpaa touhu ei ole, ja moni juttua varten haastateltu valmentaja vetosikin juuri kustannuskysymyksiin. Henkilökohtaisesta valmennuksesta saa pulittaa muutamasta tapaamiskerrasta satoja euroja. Hinnat riippuvat pitkälti valmentajan taustoista ja pätevyydestä.

"Osa valmentajista on puhtaasti psykologitaustaisia, ja ovat sitten lisäkoulutautuneet urheilopsykologeiksi. Lisäksi on valmentajia, joilla on esimerkiksi itse vahva urheilutausta, ja sitä kautta on hakeuduttu alalle. Valmentajaa hankkiessa urheilijan on hyvä aina kartoittaa valmentajan taustat."

"Myös ryhmävalmennuksilla voi saada paljon aikaan. Tuolloin hinta per urheilija on paljon alhaisempi, mutta moni saattaa löytää halun panostaa hommaan ja hakeutua lisävalmennuksiin."

ABSTRAKTUUS PELOTTAA. Urheilija on psyko-fyysinen kokonaisuus. Huippu-urheilussa pelin tai kilpailun ratkaisevat kuitenkin usein juuri psykiset tekijät. Kestäkö kantti, kun kaveri siirtyy sentillä johtoon tai tarvitsee väkisin vääntää maali pelin ratkaisemiseksi?

Suomessa psyykkisen huippukunnon merkitystä vähätellään edelleen, vaikka aiheesta on väiteltä vuosikymmeniä.

"Meidän 'vähättelykulttuurimme' johtuu varmaan ensisijaisesti tiedon puutteesta. Ei tiedetä, kuinka mielettömän suuri vaikutus esimerkiksi ajatuksilla on käyttäytymiseen. Ihmisten on helpompi uskoa sitä, minkä voi konkreettisesti nähdä, ja henkistä valmennusta pidetään monesti hyvin abstraktina touhuna. Todellisuudessa valmennuksessa tehdään urheilijoiden kanssa usein hyvinkin konkreettisia asioita, jotka on helppo viedä käytäntöön myös urheilijan arjessa", Immonen pohtii.

Joissain maissa on rakennettu järjestelmä mentaalivalmennuksen kehittämiseksi. Suomessa henkinen valmennus on edelleen lapsenkengissä.

"Urheilijat tulevat useimmiten valmennukseen silloin, kun on jo syntynyt pulma tai ongelma."

"Mitä jos ajateltaisiinkin niin päin, että Suomi voisikin olla mentaalipuolella edelläkävijä? Täällä olisi kaikki puitteet näiden asioiden edistämiseksi. Mitä jos tulevaisuudessa muut maat voisivat tulla hakemaan mentaalipuolen oppia Suomesta? Tällä hetkellä ongelmat tiedostetaan, mutta niitä ei välttämättä osata huomioida oikealla tavalla. Seuroihin ja maajoukkueetasolle pitäisi viedä yhä enemmän tietoa henkisen valmennuksen merkityksestä."

Parempaan suuntaan on menty vähitellen, ja Immonen on huomannut mielenkiintoisen trendin. Tietämys ja henkisen puolen huomioiminen on lisääntynyt erityisesti nuorten lajeissa.

"Valmennukseen tulee nuoria urheilijoita, joilla on jo peruspaletti kasassa, eikä mitään suuria yksittäisiä ongelmia. Ehkä siitä vastuussa ovat nuoret ja innovatiiviset valmentajat, jotka ovat ymmärtäneet mentaalipuolen merkityksen ja pistävät urheilijansa henkiseen valmennukseen, jotta suorituskykyä saadaan nostettua 80 prosentista sataan." ①



"Apua tietysti tarjotaan aina monesta eri suunnasta, mutta mielestäni henkinen valmennus on enemmän jokaisen henkilökohtainen asia. Maajoukkueleireillä on toki ollut luentoja aiheesta, mutta jos joku tarvitsee lisäapua, hän ilmoittaa siitä maajoukkueen valmentajalle, ja homma varmasti järjestyy. Oma henkilökohtainen valmentajani on opiskellut aihetta yliopistossa, ja hän osaa ottaa huomioon sen puolen asiat."

Sami Jauhojärvi, hiihtäjä



"Jääkiekossa henkinen valmennus on edelleen eräänlainen peikko. Siihen lihakseen ei uskalleta hakea lisäapua. Se on ehkä osittain myös kustannuskysymys. Tiedän kuitenkin, että joillain yksittäisillä pelaajilla NHL- tai SM-liigatasolla on oma valmentaja tai kaveri, joka on perehtynyt asioihin. Mutta ylipäättensä asia on otettu erittäin huonosti huomioon."

Ismo Lehtonen, jääkiekkovalmentaja



"Yleisesti voi sanoa, että kuulantönnössä henkistä valmennusta ei ole otettu huomioon mitenkään. Itselläni on urheilijana hyviä kokemuksia

henkisestä valmennuksesta. Kaudella 2006 jäi yli puolet työntömäärästä tekemättä, mutta silti työntövarmuus oli mielikuvaharjoittelun ansiosta silloin kovempi kuin aikaisemmin. Se apu, mitä Suomessa ehkä tarvittaisiin, olisi ohjelma, jossa ammattilainen antaisi eväät, ohjeet ja toimintamallit tähän. Sitten se on urheilijasta itsestään kiinni, toteuttaako hän tätä vai ei. Useimmiten se, joka näitä hallitsee, on se paras urheilijakin." Conny Karlsson, kuulantönnöittäjä ja valmentaja