

Artikkelin kuvituksena on käytetty Olavi Kurttion ottamia kuvia Riihimäellä toukokuussa pidetystä vyökokeesta.



Mentaalivalmennus

tulevaisuus vai hukattu pelimerkki?

”Kielteinen ajattelu kertoo aina, ettet ole tässä hetkessä läsnä.”

Nykypäivänä on jo vaikea löytää selaista huippu-urheiluun kosketuksissa olevaa lajia, joka ei olisi ottanut josain määrin käyttöönsä mentaalisen valmentautumisen keinoja. Mistä on oikein kysymys ja onko meillä taidossa sijaa kyseiselle menetelmälle vai sisältääkö laji jo sen itsessään? Toimitus sai harvinaisen tilaisuuden selvittää asiaa Suomen ehkä arvostetuimmalta mentaalivalmennuksen ammattilaiselta.

Haastattelun alusta lähtien tunnen olevani varmoissa käsissä. Harvoin tulee vastaavanlainen tunne täysin vieraan ihmisen kanssa keskustellessa. Alku sujuu arkisen tasapainon pitämisessä ja tuntumassa ns. normaaliin elämään. Oma pelkoni siitä, että olen haastattelijana haukannut liian ison palan, on lempeästi romutettu muutamassa minuutissa.

Suomessa ei ole sellaista koulutusta, joka valmistaisi juuri mentaalivalmentajaksi. Minna Marsh on täysin itseoppinut. Aikansa viestinnän ja markkinoinnin parissa työskennellytään hän halusi tietää, onko Suomessa mahdollista työllistyä näiden itseään eniten kiinnostavien asioiden parissa. Hän perehtyi

psykologiaan, urheilupsykologiaan ja erityisesti Pohjois-Amerikassa tehtyihin tutkimuksiin. Pohjois-Amerikan puolelta haalittu tietotaito auttoi häntä muodostamaan oman mielikuvan siitä, mihin uskoo, ja miten koko henkisen valmennuksen konsepti toimii.

Alussa hän ajatteli, että näkee nopeasti, mikä toimii Suomessa ja mikä ei. Työ itsessään on ollut tärkeä ja kovakin opettaja ja muovannut Marshin tapaa tehdä mentaalivalmennusta. Hankittu tietotaito ja osaaminen ovat olleet kovan työn takana.

Kysyttäessä, mitä eroa on psyykkisen valmennuksen ja mentaalivalmennuksen välillä, tulee vastaukseksi nopeasti: ”en tiedä”, mutta yhtä nopeasti Marsh jatkaa: ”Suomessa on se suuri haaste, että monet merkittävätkin psyykkisen urheiluvallmennuksen teokset ovat kovin teoreettisia. Monet urheilijat sanovat että muun muassa urheilupsykologian luentoja on miellyttävä kuunnella, mutta niistä ei oikein jää mitään siihen omaan arkeen ja sen kautta harjoitteluun.” Marsh on ollut aina kiinnostunut käytännönläheisyydestä ja sen tuomista mahdollisuuksista.

Keskustelussa käy selvästi ilmi, että mentaalivalmennus on sanan mukaisesti mieleen liittyvää valmennusta. Sellaiset käsitteet kuin ”oma lahjakkuuteni” ja ”oman potentiaalini

tunnistaminen” ovat erittäin vahvasti läsnä mentaalivalmennuksen parissa. Omana vahvuutenaan Minna Marsh pitää ehdottomasti kykyä lukea ihmistä ja erityisesti puhetta. Puheesta käy ilmi jo hyvin paljon, ja sen perusteella Marsh kykenee tekemään paljon havaintoja siitä, kuinka kukin yksilö toimii.

Paras koskaan saamasi asiakaspalaute?

”Ehdottomasti se, kun näkee asiakkaansa kehittyvän ja joskus sen näkee jo tapaamisen aikana. On todella tyydyttävää nähdä esimerkiksi helpotuksen aallon pyyhkäisevän asiakkaan yli. Se näkyy jopa fyysisenä ilmiönä.” Koko keskustelun läpi suorastaa huokuu, että asiakkaan auttaminen ja ennen kaikkea halu auttaa ovat johtavia elementtejä Marshin työmoraaissa. Varsin tervetullut piirre nykypäivän business-orientoituneessa ja melko kynnissä maailmankuvassa.

Kysyn, mikä motivoi Minna Marshia työsäään. Vaikuttaa nimittäin siltä, että ollaan todellakin tekemisessä ihmisen kanssa, joka nauttii siitä, mitä tekee. ”Tuntuu kuin olisin Sherlock Holmes, joka tutkii ja etsii johtolankoja. Saan ihmisen löytämään omaan elämänsä mielekkyyttä ja uusia suuntia. Vaukuttamisen taito on työväline ja tapa saada ihminen avautumaan ja löytämään esimerkiksi se oma potentiaali.”

Mentaalisen valmennuksen tarpeet tulevat usein esiin silloin, kun urheilija kokee, ettei koko potentiaalia ole saatu käyttöön, tai on muunlaisia henkisiä solmuja. Asiakaskunnassa on tällä hetkellä eri lajien urheilijoita. Ehdottomasti eniten asiakkaita hänellä on jääkiekon harrastajissa, ja ammattilaisissa ja juuri siinä lajissa Marshilla on melkoisen vankka maine.

Mitä mentaalivalmennus sitten tarkoittaa käytännössä? Marsh korostaa eräitä osa-alueita. Paineensietokyky, jota opetellaan paljon. Sitä käydään läpi mm. mielen ja tunteen ohjaamisen kautta. Toinen tärkeä osa-alue on itsetunnon kehittäminen. Lisäksi Marsh esimerkiksi tarjoaa paljon konkreettisia työkaluja siihen, miten ongelmavyöhytti lakkaa tuntumasta vyyhdiltä. Kyse on usein myös näkökulmista. Lähestyminen perustuu monesti siihen, että ihminen löytää sen oman juttunsa ja polkunsa edetä.

Käydessään läpi esimerkkejä, kuinka n toimii esimerkiksi asiakkaana olevan urheilijan kanssa, hän ottaa jälleen esiin jääkiekon. "Ei mennä esimerkiksi siihen, mikä jo valmiiksi tuottaa tuskaa – olkoon nyt sitten kyse vaikka maalinteosta – vaan kierretään asian pariin toista kautta. Ei ole tarpeen alleviivata ongelmaa, jonka asiakas varsin hyvin jo tullessaan tiedostaa. Monesti pyrin viemään ajatuksia mieluummin asian viereen. Mentaalivalmennus pyrkii viemään fokuksen niihin asioihin, jotka tuovat ihmiselle oikean mielentilan tehdä asioita", Marsh jatkaa.

Taido kuuluu perinteisiin sitoutuviin budolajeihin, ja tietyllä tapaa keskittyminen ja kurinalainen ajattelu ovat peruslähtökohdina harjoittelulle. Mitä moderni mentaalivalmennus voisi tuoda lisää tähän (jo hieman vanhahtavaan) konseptiin? Marsh vastaa kysymykseen ovelasti parilla vastakysymyksellä: "Näetkö joskus, että jännittäminen pilaa jonkun suorituksen? Entä näetkö joskus, että jonkun tapa ajatella ja asenne on negatiivinen?" Vastaan mielestäni rehellisesti molempiin kyllä. Näihin molempiin mentaalinen valmennus voi tuoda – ja monesti myös tuo – muutoksen.

"Asenne on tapa ajatella – esimerkiksi negatiivinen asenne on jo itsessään suoritusta haittaava tai jopa estävä tekijä", linjaa Marsh. Tästä on helppo johtaa, että sama pätee toki myös harjoitteluympäristöön ja valmentajiin. Jos näistä välittyy negatiivista energiaa tai tunnetta, se ei voi johtaa kovin positiivisiin tuloksiin.

Keskustelu siirtyi hieman lajiteknisempiin asioihin ja halusinkin tietää mitä tehdä, jos harjoittelijalla ei ole mitään fyysistä estettä jonkin tietyn suorituksen tekemiseen, vaan kyse on vain henkisestä esteestä. Käytin esimerkkinä puolivolttia taaksepäin eli bakutenia.

Marsh nosti välittömästi esiin mielikuvaharjoittelun tärkeyden. "On tärkeää, että tekijä oppii harjoittelemaan sen oman rutiinin läpi ensin mielikuvan tasolla. Siinä aktivoidaan hermostoa ja lihaksistoa kohti varsinaista suoritusta." Marsh tarkentaa: "Oleellista on tässäkin edetä kuitenkin pienin askelin, eikä rakentaa tunnetta hypystä kylmään veteen."

Mielikuvaharjoittelu voi tapahtua vaikka niin, että tekijä kuvittelee itsensä tyhjälle tatamille ja näkee itsensä tekemässä onnistunutta suoritusta. Marsh on käyttänyt vastaavaa tekniikkaa taitoluistelijoiden kanssa. Eräs parhaista neuvoista, minkä Marsh itse muistaa on kuitenkin se, että unohda itsesi ja keskity itse asiaan eli suoritteeseen. Sie-

tämättömän "yksinkertainen" neuvo joka on helppo ymmärtää, mutta huomattavasti hankalampi muistaa harjoittelun ohessa.

Mitä tehdä, kun jännitys lamaannuttaa ja alkaa hallita kilpailusuoritusta tai vaikkapa tulevaa vyökoesuoritusta? Tähän Marsh antoi muutaman aivan konkreettisen vinkin:

Perusohjeet:

- **Kielteinen ajattelu kertoo aina, ettet ole tässä hetkessä läsnä. Silloin ei irtoa paras suoritus.**
- **Löydä ajatus, joka pitää sinut hetkessä.**
- **Keskity hengitykseen.**
- **Kuuntele musiikkia jos se tuo sopivan viireystilan.**
- **Vuoropuhelu – puhu oman pääsi kanssa, käske sitä olemaan hiljaa jos se häiritsee. Ohjelmoi omaa päätäsi toistamalla mielessäsi: "teen parhaani ja se riittää".**
- **Epäonnistuminen suorituksessa ei tarkoita, että olisit epäonnistunut ihmisenä.**
- **Tue toista ja kannusta toista.**
- **Älä vertaile toisia itseesi, vaan tee havaintoja eli tarkkaile ja opi.**

Kysymykseen, onko mentaalivalmentajan lopullinen tavoite tehdä itsensä työttömäksi eli opettaa lopulta asiakkaansa itse tavallaan psyykkaamaan itsensä, Minna Marsh vastaa hetken mietittyään: "Kyllä tavallaan näin, mutta en sanoisi psyykkaamaan vaan, että hän oppii ohjaamaan itseään ja pääsee sitä kautta eteenpäin. Tarkoitukseni ei ole kuitenkaan tehdä asiakasta itsestäni riippuvaiseksi. Saan aidosti todella suuren tyydytyksen siitä, että näen asiakkaani pääsevän eteenpäin omissa pyrkimyksissään."

Haastattelun lopuksi käymme hieman läpi Marshin tulevaisuuden suunnitelmia. Yhtenä suurena päämäärä häämöttää tekeillä oleva kirja, joka on ollut jo kauan hänen haaveenaan. Välillä työ on jäänyt kesken, mutta vuoden vaihteessa hän teki päätöksen, että nyt se tulee tehtyä. Koko projekti on ollut Marshille myös kasvuprosessi.

Kirja käsittelee mentaalivalmennusta jääkiekkoilussa, mutta kirjassa käsiteltävät asiat ovat täysin sovellettavissa mihin tahansa lajiin. Siinä haastatellaan monia tunnettuja suomalaisia pelaajia



kuva Jenni Lahtinen

Minna Marsh

- Kotoisin Hämeenlinnasta
- Filosofian maisteri - valmistunut Jyväskylän Yliopistosta
- Työskennellyt aiemmin viestinnän ja markkinoinnin parissa
- Toimii kutsumustyössään
- Marshin metodit pohjautuvat mm. kognitiiviseen psykologiaan, aivotutkimuksiin ja talonpoikaisjärjen käyttöön
- Oma vahvuus: Ihmisen lukemisen taito

ja käydään läpi heidän ajatuksiaan elämästä. Teos on suunnattu pelaajilta pelaajille, mikä on kiintoisa näkökulma varmasti minkä tahansa lajin näkövinkkelistä. Kirja ilmestyy marraskuussa 2014. 📖

