

## VIERASKYNÄ

HELSINGIN SANOMAIN TOIMITUS, VIERASKYNÄ, PL 71, 00089 SANOMA, (09) 1221, FAKSI (09) 122 2366, hs.artikkeli@hs.fi

# Henkinen valmennus retuperällä

**S**uurin osa suomalaisista huippu-urheilijoista ei yllä kilpailutilanteessa parhaaseen suoritussoonsa. Oma potentiaali on jostain, jonka vain harva urheilija pääsee kokemaan sen täydessä mitassa. Aina ei voi voittaa, mutta itsensä voi voittaa lähes joka kerta.

Suomessa urheilijoiden henkinen valmennus raahaa yhä muun valmennuksen perässä. Mentaalisten taitojen kehittämistä ei yleensä sisällytetä lainkaan valmennusohjelmaan. Osittain tämä selittyy valmentajien sekä urheiluliittojen ja -seurojen tiedon puutteella, osittain sillä, että mentaalisten taitojen kehittämistä saavutettavia hyötyjä ei ole sisäistetty.

**Viestimissä on onneksi** viime aikoina nostettu esille tapauksia, joissa suomalaisen huippu-urheilijan henkinen kantti on pettänyt kovassa kilpailutilanteessa tai ammattivalmentaja on sortunut yllälyönteihin tilanteessa, jossa paineensietokykyä olisi eniten kaivattu. Myös junioreiden valmentajat toimivat usein jakamisensa ääri rajoilla ja ilman tarpeellisia stressinhallinnan välineitä.

**Liiallinen keskittyminen voittamiseen pilaa monen urheilijan ja pahimmillaan koko joukkueen suorituksen, kirjoittaa Minna Marsh.**

Monet maailman huippuvalmentajat ja -urheilijat ovat sitä mieltä, että jopa 90 prosenttia parhaasta suorituksesta on päästä kiinni. Jo 1980-luvun puolivälissä Yhdysvalloissa tehdyt tutkimukset osoittivat, että olympialaisiin yltäneet urheilijat harjoittivat enemmän mentaalisia taitojaan kuin olympialaisista karsiutuneet urheilijat.

Käytännönläheiset, mieltä harjoittavat tekniikat voivat tuoda urheilijassa esiin juuri sen terän, jota hän tarvitsee olakseen nopeampi, taitavampi ja luottavaisempi omiin taitoihinsa.

**Mieltä täytyy oppia** hallitsemaan silloinkin, kun olosuhteet ovat tukalat. Urheilijat lähtevät arvokisoihin usein suurin puheihin, ja media rummuttaa entistä suurempia odotuksia. Kun mitalia ei sitten tulekaan, urheilijan tai valmentajan pää ei kestä. Syytä epäön-

nistumiseen aletaan jälleen kerran etsiä muualta, esimerkiksi olosuhteista, jotka ovat yleensä kaikille melko samankaltaiset. Aina joku kuitenkin voittaa, olosuhteista huolimatta.

Kokemukseni mukaan liiallinen keskittyminen voittamiseen pilaa monen urheilijan tai pahimmillaan koko joukkueen suorituksen. Jos mukana on lisäksi valmentaja, joka polttaa helposti päreensä, onnistumisen edellytykset ovat vähissä.

**Voittamisesta ei saisi** koskaan tulla itsetarkoitusta. Pohjoisamerikkalaiset urheilupsykologit tietävät tämän hyvin.

Urheilijan suorituskyky romahtaa aina, kun paineet kasvavat sietämättömän suuriksi. Kun urheilija oppii suhtautumaan jokaiseen suoritukseen ja kilpailutilanteeseen prosessina, tekemisen ilo palaa ja voittamisen edellytykset moninkertaistuvat. Tulevaisuudesta huolehtiminen kannattaa jättää muihin hetkiin kuin kilpailutilanteeseen.

Urheilijan suurimpia haasteita voi olla myös valmentaja, jonka sosiaaliset taidot ovat heikot tai pinna lyhyt. Malttinsa menettävä ihminen ei kykene parhaaseen suoritukseensa

– oli sitten kyseessä urheilija tai valmentaja.

Millaisia joukkueita kasvamaan esimerkiksi sellaisen jääkiekkovalmentajan ohjauksessa, jonka ensisijaisena tavoitteena olisi kehittää pelaajista täydelliseen joukkuepeleihin kykeneviä yksilöitä?

**Mediapeli tai syyllisten** etsiminen vaikkapa erotuomareista ei kannata pitkällä tähtäimellä – valmentaja kun on parhaimmillaan myös henkinen suunnannäyttävä. Negatiivisuus leviää esimerkiksi SM-liigajoukkueessa kuin haitari humpassa.

Yksilön kokonaisvaltainen kehittäminen – henkistä valmennusta unohtamatta – on tulevaisuudessa valttikorttimme kansainvälisissä arvokisoissa.

Vastuu lopputuloksesta on viime kädessä jokaisella urheilijalla ja valmentajalla. Negatiivisesti suoritukseensa asennoituva urheilija on itsensä pahin vihollinen, eikä huomionhakuinen tai heikkohermoinen valmentaja kykene pitkäjätiteeseen kehitystyöhön.

**Minna Marsh**

minna@omvera.fi

Kirjoittaja on stressinhallinnan kouluttaja ja mentaalivalmentaja.