

## Onnea suomalaiset maailman huiput – ja huipulle matkalla olevat urheilijat



**Terhi Lehtoviita,**  
*Supy:n pj*

**K**aissa Mäkäräinen teki ampumahiihdon historiaa voittamalla maailmancupin yhteiskilpailun ensimmäisenä suomalaisena. Kristallipallo kädessä Mäkäräinen tuuletti voittoaansa liikuttuneena. Toimittajan kysellessä uran jatkosuunnitelmia Kaisa vastasi: *”Liian isoja kysymyksiä ihan liian nopeasti”*. Oli hieno seurata urheilijaa, joka osasi nauttia hetkestä, keskittyä juuri siihen, joka sillä hetkellä oli tärkeintä. Ilo, nautinto ja menestys.

Tällä kaudella talviurheilun tähtiähetkiä meille ovat tarjonneet monet huippu-urheilijat. **Matti Heikkinen** hiihti upeasti Osloon MM-kisojen 15 kilometrin maailmanmestaruuteen. Lumilautailija **Enni Rukajärvi** kruunattiin lajinsa kuluneen kauden parhaaksi. **Arttu Pihlainen** lasketteli ryminällä alamäkiluistelun maailmanmestaruuteen. Muodostelmaluistelun puolustava maailmanmestari Rockettes liukuu huhtikuussa Helsingissä jälle puolustamaan mestaruuttaan. Paineita joukkue ei kotikisoissaan suostu harteillaan kantamaan. Rockettes aikoo lähteä nauttimaan tämän kauden ohjelmien tulkitsemisesta viimeistä kertaa.

Haluaisin kysyä näiltä menestyneiltä suomalaisurheilijoilta fiiliksiä, joita onnistumiset pitkin kautta ovat heissä herättäneet. Minkälainen on se tunne, joka hiipii jo alkuverryttelyssä kehoon? Tunne, joka kertoo, että kaikki on kunnossa ja tänään on minun päiväni. Miltä tuntuu, kun hiihto kulkee ja ampu-mataulut tippuvat varmasti, yksi toisensa jälkeen? Miten keskittyminen pysyy kasassa kilpailupaikalla, kun vastustajien katseet kääntyvät jatkuvasti hallitsevaan mestariin? Voisiko ajatella, että tämän kaltaisten, onnistumisen tunteiden ja menestystarinoiden taakse piiloutuu osa suomalaisen huippu-urheilijan menestysreseptiä?

### Henkinen kantti avainasemassa

Kun fyysiset, tekniset ja taktiset edellytykset menestymiselle ovat kunnossa, suurimmaksi haasteeksi urheilijalle nousee henkisen kanttiin vahvuus. Kisa-hermojen hallinta, keskittymisen taito, kyky säädellä omaa ajattelua ja tunteita sekä taito virittäytyä sekä fyysisesti että psyykkisesti optimaaliseen vireystilaan ovat menestyvän urheilijan tunnuspiirteitä.

Yksi hyvä tapa oppia tunnistamaan oma optimaalinen kisafiilis ja vireystila on palata pohtimaan jotain onnistunutta kilpailusuoritusta ja kilpailuihin valmistautumisen rutiineja. Miten kilpailuihin valmistauduttiin kauden aikana, mitkä tekijät loksah-

tivat paikoilleen muutamia viikkoja ennen kisoja ja mistä hyvä kisafiilis syntyi? Mitä tapahtui viisi tuntia ennen kilpailua, miten alkuverryttely hoidettiin ja missä ajatukset olivat kolme minuuttia ennen starttia?

Tutut kilpailurutiinit tuovat urheilijalle varmuuden tunnetta, kun asiat sujuvat suunnitelmallisesti. Keskittyminen yhteen asiaan kerrallaan on helpompaa, kun kilpailupäivän portaikko on ennalta valmiiksi mietitty ja testattu toimivaksi. Rutiinien on hyvä sisältää myös hetkiä, jolloin tietoisesti virittäydään kisatunnelmaan esimerkiksi tekemällä tiettyjä verryttelyliikkeitä, kuuntelemalla musiikkia tai tekemällä lyhyitä renotutumis- ja mielikuvaharjoituksia. Positiivinen itsepuhe liitettynä kisapäivän rutiineihin rakentaa itsevarmuutta askel askeleelta ja kun viimein päästään starttiviivalle urheilija parhaimmillaan hehkuu kilpailuviettä ja suorittamisen nautintoa. *”Vihdoin on minun juhlahetkeni!”*

### Onnistumiset motivoivat

Kuinka usein harjoituksen aikana pysähdymme kysymään urheilijalta, miltä onnistuminen tuntui? Opetammeko urheilijoita näkemään ne pienet edistysaskeleet tai oivallukset, jotka vievät meitä päivä päivältä kohti tavoitteitamme? Voisiko jokaisen harjoitusviikon päättää pohdintaan urheilijan kanssa siitä, missä asioissa tällä viikolla onnistuttiin, miltä onnistumiset tuntuivat ja mikä niiden syntyy vaikutti? Tutkimusten mukaan onnistumiset motivoivat meitä eniten.

Niitä asioita, joissa olemme hyviä, olemme myös valmiita kehittämään yhä intohimoisemmin. Mikään muu ei rakenna itsevarmuutta ja ruoki menestymisen halua niin paljon kuin oma erinomaisuus.

Samoja asioita voimme kysyä myös itseltämme, ihmisinä, valmentajina ja urheilukentän ammattilaisina. Miten palkitsin itseni rankan hajoitus-, kilpailu-, tai työjakson päätyttyä? Milloin viimeksi olet kertonut kollegalle, missä asiassa onnistuit kuluneen viikon aikana erinomaisesti ja sen jälkeen kysynyt, missä hän onnistui? Oma viikon tähtiheikenä liittyy Mäkelänrinteen psyykkisen valmennuksen opetustuokioon, jossa kävimme urheilijoiden kanssa suomalaisittain hienon keskustelun siitä, miksi Mäkäräinen ei voittanut ampumahiihdossa vain maailmanmestaruutta vaan koko kauden paremmuutta mittaavan maailmancupin.

Onnea ja menestystä yhteiselle matkalle kohti suomalaista erinomaisuutta! ●



Teksti Paula Arajärvi Kuva Tanssiurheiluliiton arkisto

## Kuulumisia tanssiurheilu- maajoukkueen psyykkisen valmennuksen projektista

**Tanssiurheilijoiden maajoukkueilleillä lähdettiin etsimään toimintatapoja, joiden myötä psyykkinen valmennus ei jäisi irralliseksi osaksi leirivalmentautumista, vaan kuuluisi ja yhdistyisi siihen kiinteästi. Samalla kynnyksellä jatketaan tietoista ja tavoitteellista psyykkistä valmentautumista kotiharjoittelussa madaltuisi mahdollisimman alas, jopa olemattomiin.**

Ensimmäisellä leirillä urheilijat osallistuivat vuorotellen 45 minuutin mittaisiin laji- ja psyykkisen valmennuksen harjoitussessioihin.

Yhteensä viikonlopun aikana toteutettiin kahdeksan psyykkisen valmennuksen harjoitustuokiota lajivalmennuksien välissä. Lajivalmentaja ja psyykkinen valmentaja viittasivat systemaattisesti harjoituksissa siihen, miten psyykkisen valmennuksen ja lajivalmennuksen asiat liittyvät toisiinsa auttaen näin urheilijoita oivaltamaan mm. keskittymisen ja myönteisen itsepuheen vaikutusta oman suorituksen laatuun.

Ennakkotehtävänä toiselle leirille urheilijat arvioivat sitä, miten ensimmäisen leirin opit olivat säilyneet tai edelleen syventyneet puolen vuoden aikana leirien välillä. Lähes kaikki urheilijat olivat kokeneet leirillä opetetut harjoitteet hyödyllisiksi. Muun muassa keskittymisen olennaisiin asioihin ja taidon sulkea häiriötekijöitä pois koettiin parantuneen selvästi.

Urheilijoiden raporttien sekä myös leirin valmentajien kokemuksen perusteella tuntuisi siltä, että lähdimme etenemään oikeaan suuntaan tiellä kohti tehokasta ja tarkoituksenmukaista psyykkisen valmennuksen toteutusta osana tanssiurhei-

lijoiden maajoukkueilleirivalmentautumista. Tässä artikkelissa kerron, mitä ensimmäisten kahden leirin jälkeen on tapahtunut, ja minkälaisia kokemuksia ja ajatuksia olemme edelleen saaneet koskien psyykkisen valmennuksen toimivaa käytännön toteutusta.

### Kesän maajoukkueilleiri

Heinäkuun leirillä psyykkisen valmennuksen osuus toteutettiin perinteisempään tapaan yhden tapaamisen aikana sekä juniori- että nuorisoi- kaisille ja myös aikuisille.

Aiheena oli psyykkisen suorituskyvyn tunnistaminen ja säätely, nyt erityisesti tietoinen vaikuttaminen omaan vireystilaan sekä kilpailuihin valmistautuminen suunnitelmallisesti. Tärkeimpänä tavoitteena oli urheilijoiden valmistaminen suorittamaan psyykkisen valmentautumisen kotitehtävät, jotka he saivat toteutettaviksi itsenäisesti ennen tulevan tammikuun leiriä. Tällä toimintatavalla pyrittiin siihen, että psyykkinen valmentautuminen olisi jatkuvasti läsnä urheilijoiden harjoittelussa myös maajoukkueilleirien välillä. Psyykkiseen valmentajaan kannustettiin muutenkin olemaan aina tarvittaessa yhteydessä, jotta urheilijat saisivat vastauksia leirien jälkeen herääviin kysymyksiin.

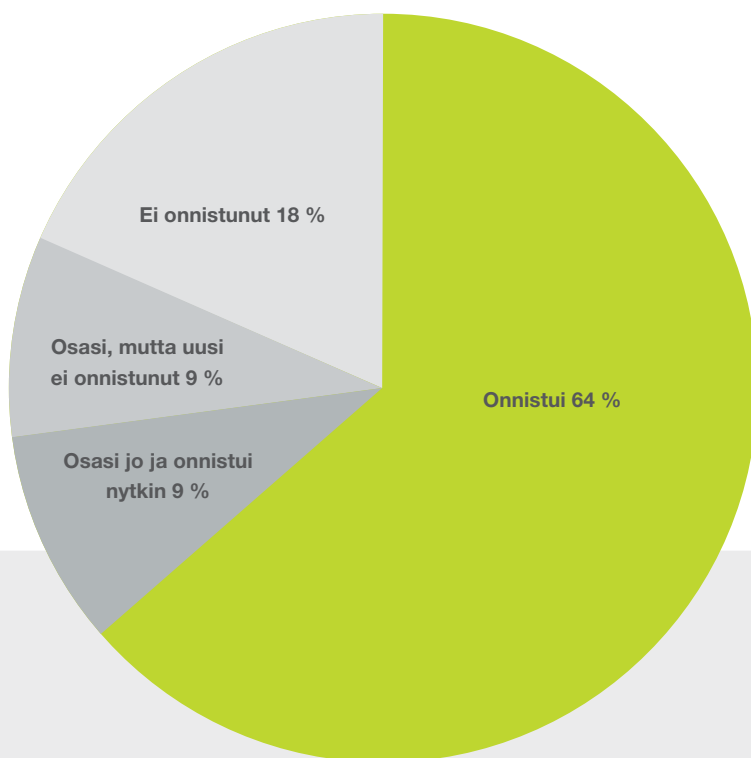
Näin itsenäinen työskentely ei hidastuisi tai keskeytyisi epävarmuuden vuoksi. Kotitehtävät myös vaativat pidempiaikaista tarkkailua tai harjoittelua kuin mitä yhden leirin aikana olisi voitu toteuttaa.

### Sähköpostihaaste

Ensimmäinen kotitehtävä liittyi kilpailuihin valmistautumiseen. Urheilijat saivat tehtäväksi laatia kirjallisesti oman rutiiniportaikon ja harjoitella ja kokeilla sitä kaikissa mahdollisissa tilaisuuksissa, kuten harjoituskilpailuissa ja kilpailuissa, ennen tammikuun leiriä.

Toinen kotitehtävä, nimeltään sähköpostihaaste, koski oman olo- ja tunnetilan yhteyttä suorituksen onnistumiseen. Urheilijat saivat tehtäväksi pyrkiä yhdistämään mielessään jonkin valitsemansa ankkurin,

TAULUKKO 1.  
Kotitehtävän 2  
onnistuminen



TAULUKKO 2. Kaksi esimerkkiä käytännön harjoitteista tammikuun leirillä

#### 1. Lämmittelyharjoitus

- Suorita lämmittely yhdessä parisi kanssa. Teillä on noin viisi minuuttia aikaa.
- Pohtikaa ja päättäkää ensin, minkälaiseen olotilaan teillä kummallakin on tavoitteena lämmittelyn avulla päästä.
- Minkälaiset olo ja mieliala ovat ennen lämmittelyä ja minkälaiset olo ja mieliala ovat tavoitteena? Suunnitelkaa myös, miten tavoitteeseen olisi mahdollista päästä.
- Käyttäkää jäljelle jäänyt aika haluttujen olotilan ja mielialan saavuttamiseen. Kun aika loppuu, arvioikaa alle asteikolla 0–10, kuinka lähellä tavoitetilaa olette:  
0 = mahdollisimman kaukana, ei muutosta lähtötilanteeseen  
10 = olotila ja mieliala täsmälleen tavoitteen mukaiset.

eli esimerkiksi musiikin tai pitkän uloshengityksen, suorituksen onnistumisen kannalta tärkeään tunnetilaan, kuten itseluottamuksen tai innostuneisuuden tunteisiin.

Tärkeää oli, että kyseistä yhteyttä ei ollut olemassa aiemmin. Tavoitteena oli sen sijaan, että urheilijat harjoitellessaan luomaan uutta yhteyttä samalla huomaisivat, että se on mahdollista ja motivoituisivat näin käyttämään menetelmää jatkossakin. Urheilijat ohjeistettiin palaamaan mielessään johonkin tilanteeseen, jossa he ovat aiemmin kokeneet valitsemansa tunnetta voimakkaasti niin, että se on johtanut onnistuneeseen suoriutumiseen.

Kun kyseinen tunne tuntui voimakkaalta, urheilijat laittoivat valitsemansa musiikin soimaan tai aloittivat syvän hengityksen. Urheilijan tuli nauttia valitusta tunteesta ja fiiliksistä eläytyen voimakkaasti musiikkiin, ja harjoitus tuli aina päättää hyvään oloon ja onnistumisen tunteisiin urheilijana. Ohjeena oli harjoitella ankkurointia mahdollisimman paljon, mielellään päivittäin, kunnes yhteys ankkurin ja tunnetilan välillä alkaisi ilmaantua itsestään.

#### ”Nyt onnistui”

Tehtävissä onnistumisen mahdollisuuksia pyrittiin maksimoimaan siten, että ankkurointia ja rutiiniportaikon laadintaa harjoiteltiin malliksi jo leirillä, minkä jälkeen urheilijat saivat ohjeet vielä uudelleen lajikoordinaattoreilta lajivalmennusleirillä muutama viikko psykkinen valmennuksen leirin jälkeen.

Lisäksi olin itse urheilijoihin yhteydessä sähköpostitse lähettämällä vielä kerran kertaavat ohjeet ja kannustusta tehtävien suorittamiseen. Lopullisena

#### 2. Aktiivisen kuuntelun harjoitus

##### Ohjeet:

- Suorittakaa harjoitus vuorotellen parin kanssa.
- Toinen asettuu kuuntelijaksi ja toinen kertojaksi.
- Tanssikaa ensin jokin mielellään teille vielä vaikeaa teknistä tai muuta osaamista vaativa suoritus. Päättäkää yhdessä ennen suoritusta, mikä tavoitteenne on koskien tulevaa suoritusta.
- Suorituksen jälkeen ”kertoja” kertoo, mitä ajatuksi ja tunteita hänellä juuri nyt on koskien äskeistä tanssia ja suoritusta.
- Kuuntelijan tehtävänä on kuunnella aktiivisesti ilman vastaväitteitä tai viittauksia itseensä.
- Kun kertoja on valmis, kuuntelija toistaa ensin suurpiirteisesti, mitä hänelle on kerrottu osoittaen näin, että on kuunnellut. Sitten hän esittää myönteisen palautteen, kuten kysymyksiä ja ajatuksia, joiden tavoitteena on tukea kertojan oppimista ja itseluottamusta.
- Lopuksi kertoja kertoo ystävällisesti ja rakentavasti, miten kuuntelija onnistui aktiivisessa kuuntelussa ja myönteisen palautteen annossa – miltä palautteen saaminen tuntui.
- Vaihetaan osia.

Teksti Paula Arajärvi Kuva Riku Hagman

# Tanssiurheilijaparin kokemuksia ja toiveita

**E**mmi ja Eetu Hagman ovat osallistuneet kyseiseen, maajoukkueleireillä käynnissä olevaan psyykkiseen valmennuksen projektiin. He ovat molemmat tanssineet seitsemän vuotta, ja koko tuon ajan yhdessä. Tärkeimpinä saavutuksinaan Emmi ja Eetu mainitsevat jokaisen SM-mitalin, jonka he ovat voittaneet uransa aikana. Kysyin Eetulta ja Emmiltä heidän ajatuksiaan, mielipiteitään ja toiveitaan psyykkisestä valmennuksesta yleensä ja leireillä.

Psyykkinen valmennus on ollut Eetulle ja Emmille tuttua jo ennen tällä hetkellä käynnissä olevaa projektia. Emmi kokee psyykkisen valmennuksen pään sisällä olevien asioiden treenaamiseksi, ja Eetu henkisten asioiden, kuten keskittymisen ja rennon suhtautumisen harjoitteluksi.

– Olemme kokeneet kaikki psyykkiset valmennuskerrat hyödyllisiksi ja todella tärkeiksi, koska sillä voi parantaa suoritusta paljon, Eetu ja Emmi kuvailevat kokemuksiaan. Kysymykseen koskien psyykkisen puolen harjoittamisesta itsenäisesti, Eetu ja Emmi toteavat:

– Psyykkinen harjoittelu jää välillä vähän vähemmälle, mutta esim. kisoihin valmistaudumme tekemällä mielikuvaharjoitteita ja kisoissa keskittyminen on ”must”.

## Psyykkinen valmennus on mielenkiintoista

Leirien psyykkisen valmennuksen Emmi ja Eetu ovat kokeneet todella mielenkiintoiseksi. He ovat saaneet uusia ajatuksia ja näkökulmia kilpaurheilun harjoitteluun. Leireillä on nyt käsitelty keskittymistä, oman vireystilan ja mielialan tietoista hallintaa, onnistumisen olotilan tunnistamista sekä vuorovaikutusta parin välillä.

Kiinnostavimmiksi aiheiksi Emmi ja Eetu ovat kokeneet vuorovaikutustaidot ja myönteisen ajattelun harjoitteet.

– Olen saanut paljon hyötyä myönteisen ajattelun harjoitteista, koska nykyään mielialani on melkein aina positiivinen, ja myös itseluottamukseni on kasvanut, Eetu kertoo.

– Ankkuriharjoitusta olen arjessakin käyttänyt, ja olen kokenut sen hyväksi, Emmi puolestaan pohtii kysyttäessä, ovatko he kokeneet oppivansa leireillä



Emmi ja Eetu Hagman.

taitoja, joita on voinut käyttää leirien jälkeen myös omassa arkiharjoittelussa. Jatkoa ajatellen Eetu ja Emmi toivoisivat vieläkin enemmän käytännön harjoitteita ja ryhmässä työskentelyä, esimerkiksi keskittymiseen ja vireystilaan liittyen.

Maajoukkuevalmentaja **Harri Antikainen** katsoo, että tämäläisillä leireillä valmentajien tehtävä on ennen kaikkea auttaa urheilijoita soveltamaan psyykkisen valmentajan antamia harjoitteita lajiin, ja näin madaltaa kynnystä arkipäivän psyykkisen valmennuksen keinojen jokapäiväiseen käyttöön.

– Meillä valmentajilla on niin valtavan kiire alkaa käsitellä harjoituksessa omia asioitamme, varsinkin näin taitolajeissa. Keskittyminen psyykkiseen valmentautumiseen ja sen soveltamiseen lajiharjoittelussa maksaa kuitenkin itsensä monin verroin takaisin. Lopputuloksena kaikki taidot sulautuvat

yhteen, ja muodostavat urheilijalle rikkaan polun urheilun maailmassa.

### Ankkuroi innostus

Me kaikki muistamme hetkiä, jolloin jokin musiikki tai tilanne on herättänyt itsessä voimakkaita onnellisuuden, kyvykkyyden tai itseluottamuksen ja suoriutusvarmuuden tunteita. Nämä tunteet tuottavat tahtotilan, jonka avulla tuntuu, että on mahdollista saada aikaan sellaisiakin asioita, joiden toteuttaminen on jostain syystä tuntunut vaikealta.

Kuitenkin kun musiikki hiljenee tai tilanteesta on kulunut aikaa, koetut tunteet ja samalla toimeenpaneva tahtotila usein laantuvat. Valmentajan näkökulmasta asiaa kuvaa tilanne, jossa kisamatkan jälkeen urheilijat tai joukkue pursuavat treeni-intoa ja halua oppia ja kokeilla uusia taitoja, mutta jonkin ajan kuluttua kotisalilla into onkin katoamassa ja suunniteltu, ylimääräinen treeni viikossa ei tunnukaan enää niin houkuttevalta.

Psyykkisen valmennuksen näkökulmasta voisi tällaisessa tilanteessa kokeilla vaikkapa seuraavaa: Valitaan joukkueelle tai ryhmälle musiikki, joka harjoitellaan edustamaan kisamatkoilta ammentavaa innostuksen, iloisuuden ja kokeilunhalun mielialaa.

Harjoittelu tapahtuu niin, että musiikkia soitetaan kovalla volyyymilla bussissa aina matkalla kotiin samalla kun annetaan fiiliksen kohota huippuunsa ja vaikkapa unelmoidaan siitä, miltä uusien taitojen oppiminen ja niiden mukana seuraava itsevarmuus tuntuu. Tilannetta voidaan tehostaa ryhmän omilla menneistä vahvistamilla rutiineilla, ja tehostamiseen voidaan käyttää myös erilaisia, tunteita herättäviä ja mieleenpainumista edistäviä apukeinoja, kuten yhteistä tahdin lyöntiä, seisomaan nousemista tai nauramista. Kun ollaan takaisin kotisalilla, laitetaan sama musiikki soimaan yhtä suurella volyyymilla kuin matkabussissa. Urheilijat antavat taannoinen innostuksen ja kokeilunhalun nousta uudelleen mieleensä ja vahvistavat sitä edelleen ryhmänä, toistensa intoa tukien. Tämä harjoitus toistetaan riittävän usein ja samalla käytetään sen tuomaa tekemisen intoa ja voimaa hyväksi vaikeampien taitojen oppimisessa tai rankempien treenien jaksamisessa. Valmentaja voi halutessaan vielä jatkaa taidon syventämistä vähentämällä vähitellen musiikin volyyymia, soittamalla siitä enää pätkiä ja ohjaamalla urheilijoita näin säilyttämään ja nostamaan toivotun fiiliksen voimakkaaksi vähitellen vain oman ajattelun ja mielikuvituksen voimalla.

Vain luovuus on rajana, kun etsimme mahdollisuuksia saattaa psyykkisen valmennuksen teoriaosaamista käytäntöön ja toimivaksi osaksi urheilijoidemme arkiharjoittelua. ●

tehtävänantona sähköpostihaasteen osalta urheilijat saivat ohjeen lähettää minulle sähköpostiin viestin ”Nyt onnistui”, kun he huomaisivat yhteyden ankkurin ja tunnetilan välillä muodostuvan helposti ja ainakin lähes itsestään.

Leirille osallistuneet 37 urheilijaa raportoivat tehtävässä suoriutumisesta minulle kirjallisesti leirillä, ja suurin osa heistä sähköpostitse jo ennen leiriä. Neljä urheilijaa eivät olleet saaneet tehtävänantoa, joten heitä ei ole laskettu tuloksiin mukaan.

Kaksikymmentäyksi urheilijaa, joille menetelmä ei ollut aiemmin tuttu, raportoivat yksiselitteisesti onnistuneensa luomaan yhteyden valitsemansa ankkurin ja tunnetilan välille. Esimerkkeinä onnistumisista olivat mm. seuraavat raportit: ”Kun kisoissa hakee oikeaa fiilistä, niin vaan kuuntelee sen biisin, ja fiilis on purkissa.” ”Ankkuribiisin avulla tulee itsevarma ja valmis olo suoritusta varten, elikkä onnistui tosi hyvin – aina kun biisi soi, tulee noi olotilat.” ”Saan nyt varman tunnetilan, kun ennen suoritusta hengitän ulos”.

Lisäksi kolme urheilijaa raportoi osanneensa menetelmän jo ennen tehtävänantoa, ja onnistuneensa siinä nytkin. Näin ollen yhteensä 73 % urheilijoista onnistui oman arvionsa perusteella tehtävässä. Kolme urheilijaa kertoivat, että käyttävät menetelmää, mutta eivät tällä kertaa onnistuneet luomaan yhteyttä, ja kuusi urheilijaa (18 %) raportoivat epäonnistuneensa tehtävässä. Epäonnistumisen syiksi arveltiin ja raportoitiin tehtävän unohduttaminen tai liian vähäinen harjoittelu. Taulukossa 1 on esitetty tulokset kaavion muodossa.

### Tammikuun leiri

Tammikuun leiri toteutettiin samalla periaatteella kuin vuosi sitten, eli urheilijat osallistuivat vuorotellen psyykkisen valmennuksen ja lajivalmennuksen harjoituksiin.

Lisäksi harjoiteltiin jälleen kaikki yhdessä rentoutumisen ja keskittymisen taitoja palautumisen ja harjoittelun laadun parantamiseksi. Tälläkin kertaa lajivalmentaja ja psyykkinen valmentaja valmistautuivat mahdollisimman huolellisesti siihen, että pystyivät viittaamaan tai palaamaan omilla tunteillaan asioihin, joita toinen oli käynyt tai tuli käymään läpi.

Psyykkisen valmennuksen aiheina oli vuorovaikeus parin kanssa sekä kertauksena leirien välisiin kotitehtäviin liittyvät aiheet, yhteenvedettynä psyykkisen suorituskyvyn tietoinen säätely. Erona edellisen tammikuun leiriin psyykkisen valmennuksen harjoituksia toteutettiin nyt myös suoraan lajisuoritusten muodossa. Näin pyrittiin yhä käytännönläheisempään, niin fyysisesti kuin psyykkisesti laadukasta harjoittelua mallintavaan psyykkisen valmennuksen toteutukseen. Taulukossa 2 on esitetty kaksi harjoitusesimerkkiä leirillä käytetyistä käytännön psyykkisistä harjoituksista. Jälkimmäinen niistä annettiin urheilijoille lisäksi kotitehtäväksi. Ohjeena on suorittaa kyseinen harjoitus ainakin kymmenen kertaa kotiharjoittelussa, ja raportoida sen onnistumisesta ja vaikutuksista minulle ennen tulevaa kesän leiriä. ●

Teksti Sebastian Björkstrand

# Sosiaalinen tuki loukkaantunutta urheilijaa valmentajaessa

**Urheilijan loukkaantuessa sosiaalinen tuki on erittäin tärkeää. Suotuisissa olosuhteissa hän voi saada tukea monelta eri taholta.**

Urheilijan vanhemmat/sponsorit tarjoavat taloudellista tukea, joukkueoverit tarjoavat emotionaalista tukea (esim. lohduttavat) ja samassa tilanteessa olleet kanssaurheilijat voivat vahvistaa, että urheilijan näkemys loukkaantumisesta on asiaankuuluva (todellisuuden vahvistamis-tukea). Valmentajat voivat tukea urheilijaa myös edellä mainituin tavoin, mutta käyttävät kuitenkin tutkimusten mukaan eniten seuraavanlaisia tukimuotoja:

1. *Kuunteleva tuki*, joka on urheilijaa kuuntelemista olematta arvosteleva tai antamatta ohjeita.
2. *Haastava emotionaalinen tuki*, jossa valmentaja haastaa urheilijan arvioimaan omia asenteita, arvoja ja tunteita.
3. *Tehtävien arvostamistuki*, joka merkitsee sitä, että valmentaja antaa tunnustusta ja arvostusta urheilijan pyrkimyksissä kuntoutua.
4. *Tehtäviin haastaminen* on tukea jossa valmentaja kyseenalaistaa tai haastaa urheilijan tapoja ajatella motivoidakseen ja lisätäkseen urheilijan sitoutumista kuntoutusohjelmaan.
5. *Henkilökohtainen tuki*, joka voi olla se, että auttaa urheilijaa hänen pyrkimyksissään jakamalla omaa tietotaitoa tai auttamalla tiedonhaussa.

## Hetkeen sopiva tuki valmentajalta on tärkeää

Tutkimusten mukaan joukkuelajien urheilijat kokevat saavansa eniten hyötyä kuntoutukseensa kuuntelevasta tuesta ja tehtäviin haastamisesta. Käyttämällä näitä kahta sosiaalisen tuen muotoa tai edes kaikkia sosiaalisen tuen muotoja käyttämällä ei kuitenkaan välttämättä saavuteta haluttua lopputulosta.

Tärkeää on myös, että valmentaja antaa sellaista tukea, joka sopii juuri siihen hetkeen ja tulee oikeassa määrässä. Ennen kuin keskustelee loukkaantumisesta urheilijan kanssa, olisi pyrittävä ajattelemaan, mikä tuki olisi sopivinta juuri tämän urheilijan kohdalla ja tässä tilanteessa.

Kuunteleva tuki on tärkeää riippumatta siitä,

onko kyseessä lyhyt vai pitkä poissaolo. Valmentaja tarjoaa kuuntelemisella mahdollisuuden urheilijalle keskustella tämän loukkaantumisesta. Urheilijalle on tärkeää tuntea, että valmentaja ymmärtää häntä tässä uudessa tilanteessa, mutta myös valmentaja voi saada arvokasta tietoa urheilijaltaan kuuntelemalla ja kysymällä.

Urheilijalta kannattaa kysyä muun muassa mitä ajatuksia loukkaantuminen on herättänyt ja onko se muuttanut tämän tavoitteita omalla urallaan. Tässä vaiheessa voi huomata, että urheilijoiden vastaukset voivat vaihdella aikalailla. Joidenkin vastaukset voivat antaa viitteitä, että he antautuvat loukkaantumisen armoille ja antavat loukkaantumisen parantua ajan kanssa.

Toiset taas ovat päättäneet taistella itsensä takaisin kuntoon tai ovat hyväksyneet, että loukkaantumiset kuuluvat urheiluun ja tästä nousee vielä takaisin. Urheilijan vastauksesta ja loukkaantumisen laadusta riippuen määrittäytyy, miten juuri kyseistä urheilijaa voi auttaa.

## Valmennettava ja hoito on hyvä tuntea

Urheilijat, jotka ovat päättäneet taistella itsensä kuntoon voivat tehdä nopean paaluun, mutta tässä suhtautumistavassa piilee omat vaaransa. Suuret harjoitusmäärät liian aikaisessa vaiheessa voi altistaa uusille loukkaantumisille.

Jos tietää urheilijansa olevan taistelijaluonne ja himoharjoittelija, hänelle kannattaa tehdä ylimääräisiä harjoitusohjelmia, jotka parantaisivat muita osa-alueita. Tämä varmistaa, että urheilija paremmin pysyy kuntoutusohjelman asettamissa rajoissa.

Urheilijan kanssa on hyvä keskustella myös heti lääkärikäynnin jälkeen, saadakseen mm. tietoa, kuinka kauan parantuminen kestää, miten kuntouttaa ja mitä pitää välttää. Tämän tekemällä valmentaja tietää, mihin harjoituksiin urheilija voi osallistua, mutta myös huomataksaan urheilijan mahdolliset tietoaukot hänen loukkaantumisestaan.

Jos urheilija ei tiedä tarpeeksi vammastaan, ei voi myöskään olettaa, että hän kuntouttaisi sitä parhaimmalla mahdollisella tavalla. Tieto siitä, miten prosessi etenee auttaa vähentämään epävarmuuden tunnetta ja sitä, että kuntoutuksen alusta lähtien asiat tehdään oikein. Mahdolliset tiedon puutteet kannattaa siis täydentää urheilijan kanssa.

## Valmentajan tulee haastaa tehtäviin

Valmentajalta odotetaan kuuntelemisen ohessa myös tehtäviin haastamista. Tehtäviin haastaminen

## Lähteet:

CORBILLO, F., CROSSMAN, J. & JAMIESON, J. (2008). *Injured Athletes' Perceptions of the Social Support Provided by Their Coaches and Team-mates During Rehabilitation*. Journal of Sport Behavior, Vol. 31, No. 2

ROBBINS, J.E. & ROSENFELD, L.B. (2001). *Athletes' Perceptions of Social Support Provided by Their Head Coach, Assistant Coach, and Athletic Trainer, Pre-Injury and During Rehabilitation*. Journal of Sport Behavior, Vol. 24, No. 3

toimii erityisesti, jos urheilijalla on taipumusta negatiiviseen ajatteluun. Kehotus ajattelemaan positiivisesti tai ”älä ajattele negatiivisesti” eivät välttämättä toimi erityisen hyvin, vaan uusi näkökulma tähän asiaan on tullut kognitiivisen käyttäytymisterapian saralta.

Urheilijaa pyydetään antamaan todisteita, jotka ovat omien ajatusten puolesta, mutta myös todisteita, jotka ovat omia ajatuksia vastaan. Urheilijan on ensin itse löydettävä faktoja puolesta ja vastaan ennen kuin valmentaja voi tuoda omia mielipiteitään esille. Tällä lähestymistavalla urheilijan pitäisi nopeasti huomata, että omat ajatukset eivät ole todenmukaisia. Esimerkiksi urheilijaa, joka murehtii, että ”en tule koskaan kuntoon” huomaa tätä puolesta ja vastaan -lähestymistapaa käyttäen, että tämä ajatus on epärealistinen ja pystyy keskittymään kuntoutukseen paremmin kuin negatiivisen ajattelun valtaamana.

Valmentaja saa parempia tuloksia miettimällä etukäteen mikä suhtautumistapa toimisi juuri tämän urheilijan kanssa ja tässä vaiheessa kuntoutusta, kuin käyttämällä aina samaa sosiaalisen tuen muotoa.

Esimerkinä voisi ottaa valmentajan, joka yrittää motivoida urheilijaa sanomalla, että tämä pystyy pelaamaan viikonloppuna, jos hän vain kuntouttaa jalkaansa tarpeeksi hyvin. Tämä pyrkimys motivoida urheilijaa ei kuitenkaan saa toivottua reaktiota aikaan urheilijassa, joka ei pysty kuntoutumaan niin lyhyessä ajassa. Urheilija on luultavasti odottanut tässä tapauksessa jotain muuta tukea ja turhautuu valmentajansa käytökseen. On myös todettu että urheilijat kokevat sen painostavana jos valmentaja

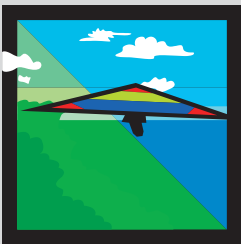
kysyy heiltä koko ajan ”Milloin sä pystyt taas pelaamaan?”, koska tähän kysymykseen he eivät aina osaa sanoa tarkkaa vastausta. Vaihtoehtona edellä mainitulle kysymykselle on ”Mitä sinä teet kuntoutuaksesi?” ja sitä seuraava jatkokysymys ”Voisitko tehdä jotain paremmin?”. Nämä saavat urheilijan ajatukset takaisin ainoaan asiaan mitä he pystyvät kontrolloimaan, eli omaan kuntouttamiseen.

### Sosiaalinen tuki on mutkikas yksilölajeissa

Joukkuelajeja ja yksilölajeja verrattaessa tilanne on sosiaalisen tuen kannalta monimutkaisempi yksilölajeissa. Yksilölajeissa urheilija ei ole osana suurempaa tiimiä vaan suurin osa toiminnasta tapahtuu valmentajan ja urheilijan välillä.

Tämä tarkoittaa että yksilölajien valmentajien on tarjottava useampaa eri sosiaalisen tuen muotoa vertailussa joukkuelajien valmentajia kohtaan, jossa tuki jakautuu sekä valmentajan että pelaajien harteille. Yleisenä ohjeena on että edellä mainittujen tukien lisäksi emotionaalisen tuen muotoja kannattaa tarjota urheilijalle loukkaantumisprosessin alussa.

Valmentajan tarjoaman sosiaalisen tuen merkitystä urheilijan hyvinvointiin ei voida väheksyä. Loukkaantunutta ei kannata jättää yksin ongelmansa kanssa, vaan valmentajan tulisi mahdollisuuksien mukaan työstää ongelmaa yhdessä urheilijan kanssa ja auttaa häntä hänen pyrkimyksissään kuntoutua. Tällainen valmentajan sosiaalinen tuki luo parhaimmassa tapauksessa entistä vahvemman perustan valmennussuhteelle urheilijan kuntouduttua. ●



Suomen Psykologiliiton psyykkisen valmennuksen toimikunnan ja Suomen urheilupsykologisen yhdistyksen

## Kevätseminaari 29.4.2011 klo 13–16

SLUn talossa Länsi-Pasilassa Helsingissä, Radiokatu 20

## Palautuminen menestystekijänä

Ohjelmassa urheilijan, valmentajan ja urheilupsykologian asiantuntijoiden puheenvuorot. Mukana mm. aiheesta juuri väitellyt **Esa Hynynen** Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimusyksiköstä sekä kävelijä **Jarkko Kinnusen** valmentajanakin tunnettu **Kari Ahonen** Suomen Urheiluliitosta. Psykologisesta näkökulmasta alustavat urheilupsykologit **Päivi Frantsi** ja **Satu Kaski**.

**Lisätietoja:** Leena Matikka 044 382 2002, leena.matikka@intimare.fi

Hinta 25 € sisältää kahvitarjoilun.

Sivovat ilmoittautumiset viimeistään 31.3 osoitteessa [www.psyli.fi/tapahtumat](http://www.psyli.fi/tapahtumat)

Tarkempi ohjelma lähetetään ilmoittautuneille. Vain 35 ensin ilmoittautunutta mahtuu mukaan.

**Tervetuloa!**

Teksti Kimmo Siltanen

# Now, Let's Play!

**P**syykkinen valmennus urheilussa puhuttaa meitä tänään vahvasti. Moni menestyvä suomalainen urheilija on ilmaissut saaneensa avun mielen voiman vahvistamisesta. Huippujen avautumisen soisi lisääntyvän jo senkin vuoksi, että nuoret huipulle pyrkivät urheilijat samaistuisivat mestarien maailmoihin ja mielikuvii mahdollisimman varhain. Kun puhumme psyykkausteknologioista voimmekin tutustua tällä erää teemaan NLP.

Kun Bandler ja Grinder (USA) tutkivat 1970-luvun onnistumisten mallintamista, niin he huomasivat kiinnostavia yhteyksiä sanojen käytön, aistimusten ja neurologisten vasteiden välillä. Oivaluksista kasvoi toimintamalli ”*Neuro-Linguistic Programming*”. Suomeksi idean voisi nimetä leikkisästi hermoston kielelliseksi ohjelmoinniksi, HeKO.

Suomessa on toiminut parinkymmenen vuoden ajan [www.suomennlp-yhdistys.fi](http://www.suomennlp-yhdistys.fi), jonka jäsenet (n. 850) käyttävät NLPeitä tukiessaan ja vahvistaessaan esim. valmentajien ja urheilijoiden menestymisvalmiuksia.

## NLP on valmennusta parhaimmillaan

NLP auttaa urheilijaa tunnistamaan voimavaroja. NLP on mallintamista, joka käyttää taitavasti kieltä ja symboleja tavoitetyössä.

NLP hyödyntää aistien ja mielen tuottamia mielteitä herkimmillään. Koska miellepiirteet ovat toiminnan ydintä, niin kehon ja mielen välistä vuorovaikutusta ohjataan kysymyksiin: ”Mitä koet, näet, kuulet, tunnet, haistat, maistat tai aistit?” Tarkoituksena on luoda tavoitellun tilanteen mukainen olotila, joka on tarpeentullen toistettavissa ankkuriksi kutsutun ”liipasimen” avulla. NLPeen peruskysymys kuuluu: ”Miten?” Erityistä on siirtyä mutta-, ei- ja jos-sanojen maailmasta ja-, kyllä- sekä kunsanojen käyttöön.

Kirjallisuuteen tutustumalla voi hyvinkin sukeltaa NLP-maailmaan. Suomeksi NLP-teoksia on vuodesta 1993 toimitettu melkoisesti. Esim. Amazonin UK, USA ja Germany sivuilta löytyy kymmenittäin urheilun NLP-kirjoja, joita hevosurheilussa ja golfissa on eniten. Tämän artikkelin pohjaksi on tarjonnasta valittu NLP-peruskirja; Baversterin & Vickersin ”*TEACH YOURSELF; Essential NLP*”, Zerlauthin ”*Sport im State of Excellence*”, Sterrin ”*Mentaltraining im sport*”, O’Connorin ”*NLP & SPORT*”, Garrattin ”*Sporting Excellence*” ja Lazaruksen ”*AHEAD of the GAME*”.

Urheilijan ja valmentajan välisessä suhteessa on hyvä tunnistaa NLPeen perusväittämiä ja -oletuksia: Huippusuoritus voidaan mallintaa, opettaa ja oppia.

Urheilijalla toimii kaksi tajunnan ja vuorovaikutuksen tasoa; tietoinen ja tiedostamaton. Nämä

sisäiset ja ulkoiset järjestelmät ovat yhteydessä aistinten kautta; näkö, kuulo, tunne, tunto, haju ja maku.

Mitä hienojakoisempia havainnot ja tuntemukset ovat, sitä tehokkaampaa on toiminta. Mieli ja keho ovat yksi ja sama asia. Käsitys maailmasta on kokijan muodostama karttakuva, ts. maasto ja kartta ovat käsillä olevan asian kaksi eri näkökulmaa.

Ihmiset reagoivat ja toimivat oman karttansa mukaan. Taitava vuorovaikuttaa kumppanin mallimaailmassa. Vastakaiku on lähettäjän viestin tulosta, kun kohtaat palautteen, niin vastustus on omaasi, ei kumppanin joustamattomuutta.

On siis vain palautetta, ei virheellistä vuorovaikutusta. Jokaisella on tarvittavat onnistumisvoimavarat. Käytöstä ohjaa aina myönteinen tarkoitus. Ajattele onnistuvasi, niin osaat ja pystyt. Myönteinen ote tuottaa myönteisen tuloksen. Mikäli jokin ei toimi, tee toisin. Tunnista toiminnan taso; missä, milloin, mitä, miten, miksi ja kuka? Ratkaisu- tai lopputulosuuntautuneisuus on NLPeen johtava idea. Joustavuus on menestyksen avain.

Oheiset väitteet tulevat tutuiksi NLP-valmennuksessa. Näille oletuksille rakentuu nykyinen, hyvin mittava keino- ja ratkaisujoukko. Ei ihme, onhan NLPeitä kehitetty jo lähes neljäkymmenen vuoden ajan. Oheissa on pari mallia työtavoista.

Kalibrointi kertoo niistä käyttäytymisen tunnusmerkeistä, joiden avulla valmennettavasta voi havaita tämän olotiloja. Peesaus ja liidauks tarkoittaa, että valmentaja oppii joustavasti tunnustelemaan valmennettavansa toimintatapaa ja ohjaamaan tämän tunnon varassa onnistuvasti. Valmentajan ja valmennettavan välillä vallitsee rapport-tila, suopeuden silta.

Ankkuroimalla voidaan valmennettavalle luoda ”liipasin” eli triggeri, jonka avulla harjoiteltu suoritustilata toteutuu. Saksalaiskirjan nimessä esiintyvä termi ”*State of Excellence*” on suomeksi ”*voimavarojensa*” tai ”*erinomaisuuden kehä*”. Tämä onnistumistekniikka on yksi NLPeen tunnetuimmista ja siteeratuimmista. Toinen termi ”*näkökulman muutos*” voi käyttää useita NLP-tekniikoita tavoitteen saavuttamiseksi. O’Connorin kirja opastaa käyttämään lähes neljäkymmentä eri ratkaisumallia urheilun vaativissa tilanteissa.

NLP toimi urheilussa kuten muillakin aloilla erinomaisesti. Kansainvälisen sisällön mukainen peruskurssi kestää 16–21 harjoituspäivää ja Master -jatkokurssi toisen mokoman.

Toki jo viikonlopun kestäväällä kurssilla voi sisäistää NLPeen toimivuutta. Osaamisen vakiinnuttamiseksi tarvitaan mieluusti runsas sata tuntia harjoittelua. HeKO-taitaja hallitsee useiden perusolehtusten ja kymmenien psyykkisten valmennusratkaisujen NLP-maailman. ●

