



Urheilupsykologi Sari Honkanen on ollut mukana lukuisilla keilailuleireillä luennoimassa henkisestä valmennuksesta ja sen mahdollisuuksista.

# Henkinen vahvuus on valtti jota voit opetella

Keilailu on paljon muutakin kuin tekniikkaa ja suorittamista. Se on mitä enimmäksin määrin myös henkistä urheilusta. Onnistumiset ja epäonnistumiset tapahtuvat osittain teknisistä virheistä, mutta voivat johtua myös siitä, että keilaaja ei ole henkisesti oikeanlaisessa viiressä tai siitä, että tiedostamattomat asiat sekoittavat keskittymistä.

Henkisiä ominaisuuksia voi vahvistaa ja opetella aivan kuten tekniikkaakin. Kysyimme Kuortaneen urheiluopiston ja Etelä-Pohjamaan urheiluakatemian urheilupsykologilta, **Sari Honkaselta**, millaisia ominaisuuksia menestykseen vaaditaan ja miten niitä voi vahvistaa.

Sari Honkanen tuntee keilaajia jo kuuden vuoden yhteistyön kautta paljon ja on ollut mukana kouluttajana valmennuskoulutuksessa sekä maajoukkueiden leireillä. Lisäksi hänellä on henkilökohtaisia psykikaussuhteita Kuortaneen valmennuskeskuksen juniorikeilaajien kanssa.

## Millaisia henkisiä ominaisuuksia menestyneellä keilaajalla pitää olla?

”Syksyn 2012 perusvalmentajakoulutuksessa listasimme keilaajan menestymiseen vaadittavia psykikkisiä ominaisuuksia, jotta...

- 1) Harjoittelu** on laadukasta motivoivaa
  - positiivinen asenne
  - positiivinen ja innostava harjoittelulämpöpiiri ja yhteishenki, ja vastuu sen toteutumisesta myös omalla kohdalla
  - tekemisen iso hauskuus ja mielekkyyden kokeminen
  - hyvä itsetunto
  - ristiriitojen hallintataito ja kyky käsitellä vaikeita asioita
  - tavoitteen asettamisen taito, jotta kehitystä tapahtuu ja tekeminen on laadukasta
  - keskittymiskyky ja sitkeys, jaksaa kerralla 30-60 minuuttia

- oma panos valmennussuhteen toimivuuteen - vain yhdessä voi tulla paremmaksi!

## 2) Kilpailussa menestyy asetettujen tavoitteiden mukaisesti

- keilaajan tulee olla voitontahtoinen ja kilpailuhenkinen
  - kilpailuun täytyy osata valmistautua, jotta urheilija on valmis kaikkeen siihen mitä kilpailussa tulee tapahtumaan ja tietää miltä se itsestä tulee tuntumaan
  - tunteita pitää osata hallita ja hyödyntää
  - hyvä itsetunto, joka mahdollistaa sitkeyden, päättäväisyyden, itsensä hallinnan, kyvyn siirtää virheiden mietinnät myöhemmäksi ja pitää koko kilpailun ajan ajatukset aina seuraavassa suorituksessa
  - eriomainen keskittymiskyky ja kyky siirtää tarkkaavaisuus aina seuraavan heiton kannalta olennaisimpiin ärsykeisiin
  - toimiva ja avoin valmennussuhde takaa urheilu-uran karikoiden keskellä eteenpäin menemisen taidon ja tuen pettymysten ja epäonnistumisten keskellä.”
- Sari Honkanen listaa vaadittavia psykikkisiä ominaisuuksia.

## Miten henkisiä ominaisuuksia voi harjoitella?

”Psyokkaustaitoja opetellaan koko elämän ajan. Paras ajanjakso, jolloin psykikkisen valmennuksen taidot tulisi opetella, on 12-18 vuotta. Silloin opitaan perusasiat, tiedostetaan omat vahvuudet ja heikkoudet urheilijana ja kehitetään niitä, sekä omaksutaan psykikkiset asiat normaaliksi osaksi urheilua. Tällöin osataan ja kehdataan myös hakeutua psykikkisten asiantuntijoiden luokse ilman ”kasvojen menettämisen”-pelkoa.

Psyokkaustaitoja voi harjoitella esim. Kuortaneen urheilulukion Psykk-

kisen valmennuksen -kursseilla ja liiton valmentajakoulutuksissa.”

## Miten paljon ympäristöllä on vaikutusta keilaajan henkiseen kestävyteen?

”Mitä nuorempi olet ja miten alussa keilaamisessa olet, sitä enemmän kaikella on merkitystä. Ympäristö eli harjoitteluolosuhteet, valmentajasuhde, omat vanhemmat ja lähipiiri, kaverit, valmennuksen muu tuki vaikuttavat ratkaisevasti siihen miten pitkälle urheilijana pääset. Ensinnä on tärkeää, että keilailu on motivoivaa ja sinulla on halua kehittyä.

Seuraavaksi tärkeää on, se että et tyydy tähän mukavuuteesi, vaan haluat jatkuvasti ylittää oma mukavuusalueesi, tehdä töitä ja olla valmis hikoilemaan ja sietämään vaativuutta valmentajaltasi. Loppujen lopuksi sinä itse ratkaiset miten korkealle pääset. Kestätkö sitä, että kehitys tapahtuu hitaasti, mutta kokoajan menet pienin askelin eteenpäin. Kestätkö sitä, että kilpailutilanteet ahdistavat ja jännittävät, mutta haluat ylittää itsesi ja sietää vastoinkäymisiä, koska vain niiden kautta voit kehittyä ja tulla paremmaksi. Palkintona tästä kaikesta on se, että ympäristö vaikuttaa sinun tekemiseesi aina vain vähemmän ja tunnet hallitsevasi itsesi ja kilpailutilanteet.”, Honkanen ohjeistaa.

## Kannattaako lukea alan kirjallisuutta?

”Alan kirjallisuutta kannattaa aina lukea. Suomeksi on ilmestynyt nyt uusi Urheilupsykologian perusteet – niminen kirja (toim. Matikka@ Roos-Salmi 2012). Suositellen pistäytymään osoitteessa [supy.sporttisaitti.com](http://supy.sporttisaitti.com). Lisäksi englanninkielisenä löytyy osoitteesta [www.humankinetics.com](http://www.humankinetics.com) mentaaliseen valmennukseen useita hyviä kirjoja.”

## Kannattaako hankkia itselleen henkisen valmentaja?

”Urheilupsykologian asiantuntemusta on tarjolla monessa muodossa. On mm. mentaalivalmentajia, psykikkareita ja urheilupsykologeja. Omaa henkilökohtaista henkistä valmentajaa ei välttämättä tarvita.

Oma valmentajasi ja sinä itse voit opiskella urheilupsykologiaan liittyviä asioita ja käyttää siihen liittyviä harjoitteita osana kokonaisvalmennusta. Toisaalta on asioita, joita ei oman valmentajan kanssa halua tai voi käsitellä. Silloin on hyvä tietää kenen luokse voi kääntyä. Etsi itsellesi sopivan psykikkari kun asiat ovat hyvin, käyt tutustumassa häneen, jotta sinulla on heti apua tiedossa ja saatavilla, kun sitä todella tarvitset.

Henkinen valmentaja on parhaimmillaan osa valmennustiimiäsi ja käytettävissäsi jo yläasteelta alkaen.”

## Millaista yhteistyö tällaisen valmentajan kanssa parhaimmillaan voi olla?

- henkilökohtaisia keskusteluja ja ohjausta menestymisesi tukemiseksi, jotta jaksaisi ja selviäisi urheilijaelämäsi
- suunnitteluapu kilpailuun valmistautumisen haasteissa ja kilpailutilanteen hallitsemisessa
- tuki valmentajallesi ja sinulle tekniikka- ja lajitaitojen hallintaan liittyvissä ongelmissa, väärän tavan poisoppimisessa ja toimivamman tavan löytämisessä
- yhteistyökumppani ja ulkopuolinen käsipari erilaisissa riita ja ristiriitatilanteissa, jotka johtuvat kavereista, joukkueovereista, valmennussuhteesta tai suhteistasi urheilu-uran ulkopuolella, Sari Honkanen luettelee. ●

SEIJA LANKINEN