

1

JOHDANTO

”Nyt et keskity mihinkään muuhun, suljet kaiken turhan pois mielestä. Et anna niiden häiritsevien ajatusten tulla tielle, nollaat vaan pään. Älä hermoile, pysy rauhallisena. Nyt on pakko onnistua.”

Urheilu on jatkuvan itsensä kehittämisen, kilpailun ja vertailun, stressaavien tilanteiden sekä kovien tavoitteiden sävyttämä pelikenttä. Vaatimukset ja menestyspaineet ovat usein hyvin suuria, eivätkä ne kasaannu ainoastaan valmentajilta, sponsoreilta ja muilta ulkopuolisilta tahoilta, vaan tyypillisesti etenkin urheilija itse kasaa niitä itselleen. On helppo alkaa vaatia itseltään liikaa – ”*Sulje kaikki turha pois*”, ”*Älä hermoile*”, ”*Pakko onnistua*” – ja yhtä helppoa on syyttää itseään, jos vaatimuksia ei kykenekään toteuttamaan. Epäonnistuneet yritykset tulkitaan mielen heikkoudeksi, jonka ilmiselvä vastalääke on tietenkin entistä kovempi yrittäminen ja tiukempi kontrolli. Kun nekaan eivät tuota tulosta, vähitellen turhautuminen lisääntyy ja ahdistuneisuuden sekä avuttomuuden tunteet kasvavat. Urheilijan mieleen syntyy ajatus: ”*Mikään mitä teen, ei riitä.*”

Siinä missä urheilu haastaa yksilön äärirajoille fyysisesti, tekee se niin myös henkisesti. Ajattele tilannetta, jossa vuosikymmenten työ kulminoituu parhaimmillaan ja pahimmillaan vain muutaman sekunnin tai sen sadasosan mittaiseksi suoritukseksi.

Yksi laukaus. Yksi heitto, nosto, hyppy tai löntti.

Tuo hetken murto-osa määrittää, oletko onnistunut vai epäonnistunut. Oletko voittaja vai häviäjä. Kestääkö pää vai murrutko paineen alla. Tai ainakin näin meitä on opetettu urheilusta ajattelemaan. Juuri tämä ajatusmalli lietsoo mielen ahdistuneisuutta tärkeällä hetkellä. Mieli täyttyy kovista paineista, suorituksen lopputuloksen ennustuksista ja epäonnistumisen pelkokuvista. Ajatukset voivat lukkiutua niin vahvasti menneeseen tai tulevaan, että unohdamme, mikä on kaikista tärkeintä – juuri tämä hetki.

Joustava mieli urheilussa

Mielelle on tyypillistä harhailla, luoda uhkakuvia ja harhautua epäoleelliseen silloinkin, kun sitä vähiten toivoisimme. Urheilijan mieli ei ole millään tapaa poikkeus. Ongelmallista ei kuitenkaan ole kontrollin puute tai mielen heikkous, vaan taipumus nähdä mielen normaali toiminta ongelmana. Kun jotakin kontrolloimatonta pyritään kontrolloimaan, astutaan varmaan epäonnistumisen ansaan. Niin hokuttelevaa kuin olisikin vain vaatia mieltämme tekemään mitä haluamme, valitettavasti se ei tottele käskyjä samaan tapaan kuin vaikkapa kehomme.

Hyvä puoli tässä on, ettei sen tarvitsekaan. Nykyaikaisessa psykologisessa tutkimuksessa on todettu, että itse asiassa juuri luopumalla kontrollista ja päinvastoin hyväksymällä epämiellyttäviltäkin tuntuvat ajatukset ja tunteet voimme parantaa suorituskykyämme ja hyvinvointiamme eri tilanteissa, myös niissä tärkeimmissä.

Psykologista joustavuutta kehittävä valmennusmalli tähtää juuri tähän – hyväksyvään havainnointiin, oleelliseen keskittymiseen ja tietoiseen toimintaan. Psykologinen joustavuus, jonka kehittämiseen tämä kirja antaa lukijalleen tietoa ja tarjoaa harjoituksia, auttaa selviämään vaativista tilanteista, mutta tukee yhtä lailla myös jokapäiväistä suorituskykyä ja hyvinvointia.

Urheilussa painopiste on monesti ensin mainitussa – asioita tarkastellaan ennen kaikkea suorituskyykylasien läpi. Valintoja tehdään sen mukaan, mikä tukee urheilijan suorituskyykyä ja takaa näin varmemmin kehityksen ja menestyksen. Joskus nuo lasit ovat tarpeelliset, mutta haasteita syntyy viimeistään silloin, kun yksilön hyvinvointi sekä siitä huolehtiminen alkavat jäädä suorituskyykijattelun varjoon.

Fyysisestä ja henkisestä hyvinvoinnista huolehtiminen ei ole vain yksi osa urheilua. Se on kaiken perusta. Psykologiseen joustavuuteen keskittyvä valmennusmalli näkee hyvinvoinnin ensin ja suorituskyyvyn vasta sitten. Ja mikä tärkeintä, hyvinvoinnin asettaminen etusijalle ei missään nimessä heikennä suorituskyykyä, vaan juuri päinvastoin. Joskus vain perspektiiviä tulee laajentaa hieman pidemmälle kuin seuraaviin kisoihin tai seuraavaan kauteen.

Kirjan teemat ja tavoitteet

Mielen joustavuuden tai hyvinvoinnin vaaliminen ei aina ole helppoa, varsinkin kun toimintaympäristö on niin kilpailullinen ja vaativa kuin urheilumaailma on. Juuri tähän tarpeeseen syntyi tämä kirja, *Joustava mieli urheilussa*. Kirja on ensimmäinen suomalainen teos, joka esittelee hyväksymis- ja omistautumispohjaisen psyykkisen valmennuksen periaatteita.

Kirjassa hyödynnettävä teoria pohjautuu hyväksymis- ja omistautumisterapian (HOT) viitekehykseen, jota on yhä enemmän alettu hyödyntää tuloksekkaasti myös urheilun kontekstissa. Kirja auttaa käsittelemään urheilussa eteen tulevia tilanteita psykologisen joustavuuden näkökulmasta ja tarjoaa keinoja niin urheilijan hyvinvoinnin kuin suorituskyyvynkin tukemiseen.

Pääset kirjan avulla tutustumaan urheiluun liittyviin psykologisiin aiheisiin, kuten jännityksen käsittelyyn, tavoitteenasetteluun ja

vaativuuden teemoihin, monipuolisesti urheilijatarinoiden avulla. Ne tarjoavat samaistumispintaa sekä auttavat hahmottamaan psykologisen joustavuuden hyödyntämistä käytännössä. Urheilijatarinat ovat asiakkaidemme aitoja kertomuksia, joissa osa esiintyy kirjassa omalla nimellään ja osa nimimerkillä. Oman oppimisprosessisi tueksi saat tehdä myös harjoituksia eri aiheista. Ne auttavat teorian ja esimerkkien muuttumista todeksi, omiksi henkilökohtaisiksi kokemuksiksesi ja oivalluksiksesi.

Kirjan ensimmäisissä luvuissa pohditaan muun muassa psykologisen valmentautumisen ja mielen merkitystä urheilussa, urheilijan identiteettiä sekä urheilun merkityksellisyyttä. Kirjan loput luvut auttavat kasvattamaan psykologista joustavuutta erilaisissa vaativissa tilanteissa, kuten huippusuorituksen hetkellä, epäonnistumisen jälkeen, loukkaantumisen käsittelyssä ja urheilu-uran lopettamisessa, sekä työstämään urheilijan mielelle tyypillisiä ajatusmalleja, kuten liiallista vaativuutta, yliyrittämistä tai -ajattelua sekä liiallista vertailua toisiin.

Kirja on suunnattu urheilijoille sekä muille urheilun parissa toimiville, ja sen tarkoituksena on tukea ja tarjota tietoa urheilijoiden hyvinvoinnin sekä suorituskyvyn edistämiseksi. Kirja sopii kaikille urheilijoille lajista ja tasosta riippumatta sekä kenelle tahansa urheilun parissa toimivalle tai teemasta muuten kiinnostuneelle, kuten laji- ja fysiikkavalmentajille, urheilupsykologeille, psykikkisille valmentajille, urheilevan nuoren vanhemmille, seuratoimijoille, kilpauransa lopettaneille urheilijoille tai esimerkiksi huippu-urheilijan läheisille.

Toivomme, että kirjan avulla löydät itsellesi sopivia toimintamalleja, jotka eivät ainoastaan tue uraasi urheilijana ja auta viemään suorituskykyäsi uudelle tasolle vaan myös lisäävät kokonaisvaltaista hyvinvointiasi, mielesi joustavuutta sekä sitä iloa ja merkityksellisyyden tunnetta, mitä urheilu voi parhaimmillaan tarjota.