

## Keskittymisen haasteena sisäiset häiriötekijät

Golfkentällä häiriötekijöitä on kaikkialla. Huomiota pois suorituksen kannalta tärkeistä asioista saattaa houkutella moni seikka, kuten vesisade tai yli lentävä lentokone. Myös katsojien ja muiden pelaajien näkeminen tai kuuleminen saattaa vaarantaa keskittymistä. Kaikki nämä ovat ulkopuolisia häiriötekijöitä, joita ei pysty kontrolloimaan.

Useimmat peliä häiritsevistä tekijöistä ovat kuitenkin sisäisiä. Golf pelinä asettaa monia vaatimuksia keskittymisen suhteen. Suurin osa kentällä vietetystä ajasta kävellään ja odotetaan lyöntivuoroa; hetki jolloin tehdään varsinaista lyöntisuoritusta on lyhyt ja pienikin herpaantuminen keskittymisessä saattaa pilata koko kierroksen. Keskittymistä voi kuitenkin harjoitella, ja jo ymmärrys siitä, miten häiriötekijät vaikuttavat suoritukseen, voi auttaa pelaamaan paremmin.

Pelatessa mietitään usein aivan muita asioita, kuin käsillä olevaa lyöntiä. Ajatukset saattavat harhailla edellisen reiän bunkkeriseikkailussa tai päivän tapahtumissa. Mielessä saattaa pyöriä myös mietteitä kuten ”...jos viimeisellä reiällä yön vesiesteeseen”, tai ”seuraavalla kolmella väylällä...”. Tulevan ja menneen miettiminen kesken suoritusta haittaa keskittymistä sen hetkiseen tilanteeseen. Unohda edellisen reiän tapahtumat, ja keskity siihen mitä olet juuri nyt tekemässä. Pelin analysointi ja tilanteiden läpikäynti on toki tarpeellista, mutta se tulee tehdä kierroksen jälkeen, ei tiiauspaikalla.

Paineen alla murtuminen on monelle harmillisen tuttu ilmiö. Jo firman golfkilpailu saattaa luoda painetilanteen joka häiritsee peliä niin pahasti, ettei mikään tunnu onnistuvan. Monet yhdistävät paineen alla murtumisen huonoon suoritukseen kriittisellä hetkellä kilpailussa tai pelissä. Murtuminen on kuitenkin paljon enemmän kuin yksittäinen epäonnistunut lyönti, se on koko prosessi joka johtaa huonoon suoritukseen. Se että löit pallon vesiesteeseen ratkaisevalla hetkellä, ei välttämättä tarkoita että murrut paineen alla. Kaikki meistä lyövät palloja vesiesteisiin. Paineen alla murtumisen kannalta on paljon tärkeämpää miettiä johtuiko epäonnistuminen paineesta ja toistuuko se vastaavissa tilanteissa?

Jos haluat kehittää paineensietokykyäsi ja pelata omalla tasollasi myös stressin alla, on sinun pyrittävä luomaan itsellesi vastaavia tilanteita harjoitellessasi. Paineettomassa tilassa lihakset ovat rennommat kuin paineen alla. Jo yksin tämä vaikuttaa swingin liikerataan ja suorituksen puhtauteen. Jos olet harjoitellut painetilanteissa pelaamista ja pystyt pitämään ajatukset lyönnin kannalta merkityksellisissä asioissa, tulet luultavasti suoriutumaan oikeissakin painetilanteissa.

Keihäänheittäjä Steven Backleyllä oli tapana harjoitella paineen alla suorittamista; hän kävi merkkäämassa 75 tai 76 metrin kohdan (suunnilleen kansainvälisten kisojen karsintaraja), ja antoi itselleen kolme heittoa päästä rajan yli. Heittoja edelsi normaalit kilpailuheittoon valmistautumisrutiinit ja heiton läpikäynti mielessä. Samalla hän yritti mielikuvissaan luoda olosuhteet kilpailuolosuhteiden kaltaisiksi, kuvittelemalla yleisön mylvinnän, toimitsijat sekä kanssakilpailijat heittopaikalle.

Fyysinen väsymys on yksi tavallisimmista sisäisistä häiriötekijöistä. Kilpailun viimeiset reiät ovat usein keskittymiskyvyn kannalta kaikkein vaikeimmat, mutta samalla menestyksen kannalta kaikkein tärkeimmät. Väsymys yksinkertaisesti vähentää käytössä olevia resursseja, joita tarvitaan hyvien päätösten tekemiseksi, huomion keskittämiseksi oikeisiin asioihin ja ylimääräisten häiriötekijöiden pitämiseksi pois mielestä. Väsymyksen mukana tuomaa keskittymisen heikentymistä vastaan voi taistella pitämällä huolta siitä, että fyysinen kunto vastaa suorituksen vaatimuksia ja että suoritukseen on valmistauduttu asianmukaisesti.

Pallon lyöminen rangella alkaa useasti pidemmän päälle tuntua tylsältä, koska ympäristö ei tarjoa haastetta, tai voidaan ajatella että keskittyminen ei ole tarpeen. Samoin voi käydä kentällä, joka tuntuu ikävyyttävältä, tai kilpailtaessa joko selvästi heikompaa tai ylivoimaista vastustajaa vastaan. Heikko motivaatio kilpailua tai tehtävää kohtaan voi häiritä keskittymistä. Helpoin tapa motivoitua on kehittää itselleen tavoitteita kierrokselle tai rangella lyömiseen.

Voit myös kysyä itseltäsi, mitä tekemistä pelikaverisi suorituksella on oman suorituksesi kanssa? Tai miten pelikaverin peliin keskittyminen on koskaan auttanut omaa suoritustasi? Jos ainoa tavoitteesi kierroksella on voittaa muut, tulet pian huomaamaan, että onnistumisen kokemukset jäävät latteiksi ja niitä tulee harvoin.

Kun olet päättänyt verrata suoritustasi edellisiin suorituksiisi, omiin kykyihisi ja taitotasosi sekä olet valinnut tavoitteesi kierrokselle, huomaat pian

pelaavasi itseäsi ja kenttää vastaan. Lyöntiä ennen voit sulkea häiritsevät ajatukset mielestäsi miettimällä, mihin haluat pallon päätyvän. Valitse maila ja käy lyönti mielessäsi läpi, unohda mitä pelikaverisi teki. Paneutuessasi omaan peliisi, kanssapelaajien suoritukset eivät enää vaikuta motivaatioosi tai keskittymiseesi samalla tavalla, kuin jos pelaisit heitä vastaan. Ainoat paineet joiden kanssa joudut taistelemaan, ovat omat odotuksesi ja tavoitteesi. Samalla tulet huomaamaan, että pelaaminen on monin verroin hauskeempaa ja todennäköisesti tuloksesi paranevat.

Itseluottamus on keskittymisen tukipilari. Kun olet lyömässä palloa, ole aina varma mailavalinnastasi ja lyönnistäsi. Epäröiminen tuhoaa keskittymisesi. Jos epäröit, ota askel taaksepäin ja palaa pallolle täysin varmana lyönnistäsi.

Itseluottamustasi ja keskittymistäsi voit parantaa pitämällä kiinni lyöntirutiinistasi. Jos sinulla ei vielä ole lyöntirutiinia, harkitse vakavasti sellaisen kehittämistä. Rikkomattoman keskittymisen ylläpitäminen kokonaisen kierroksen ajan on mahdotonta. Siirtymillä ajatukset vaeltelevat ja mielenkiintoiset keskustelut pelikaverien kanssa saattaa ohjata huomiosi pois pelistäsi. Lyöntirutiini auttaa palauttamaan ajatuksesi ja keskittymisesi peliin ja lyöntiin. Rutiinin avulla keskittymisesi kiinnittyy vain lyönnin kannalta tarpeellisiin asioihin ja kehosi tietää sinun valmistautuvan lyöntiin. Lihaksesi rentoutuvat ja swingin automaatio ottaa ohjokset. On tärkeä toistaa lyöntirutiini myös rangella, muuten saatat olla opettelemassa rangelle omaa lyöntityyliä, joka ei välttämättä seuraa mukana kierrokselle.

Huomion kiinnittäminen oikeisiin asioihin on avain menestykseen. Golfkentällä suurin osa häiriötekijöistä on pääsi sisällä. Opettele tunnistamaan peliäsi haittaavat häiriötekijät ja tee työtä niiden poistamiseksi. Sisällytä psyykinen puoli osaksi harjoitusohjelmaasi, ja huomaat pian pelisi siirtyneen seuraavalle tasolle.

Matti Jaakkola

Psykologian Maisteri, Urheilupsykologian kandidaatti  
Suomen urheilupsykologisen yhdistyksen (SUPY) hallituksen jäsen