

Vancouverissa avain menestykseen löytyi psyykkisestä valmennuksesta. *Valmentaja*, No 2 p 12, 2010.

## **Vancouverissa avain menestykseen löytyi psyykkisestä valmennuksesta**

### **Kisojen suurimmissa voittajamaissa psyykinen valmentautuminen on osa arkea**

*Kisojen suurimmat voittajamaat ovat käyttäneet urheilupsykologien apua vuosien ajan valmennusprosesseissaan. Suurin osa Vancouverissa menestyneistä urheilijoista tukeutui valmentautumisprosesseissaan urheilupsykologien apuun.*

Saksalaiselta ampumahiihtäjälupaukselta Magdalena Neunerilta kysyttiin kahden olympiakullan ja hopean jälkeen hänen menestyksensä salaisuutta. Vastaus oli varsin yksinkertainen: ”Olen harjoitellut runsaasti, ja keskittynyt erityisesti psyykkiseen valmentautumiseen. On ymmärrettävä, että pelkästään hyvä fyysinen kunto ei riitä. Psyykinen valmennukseni on hyvin monisyistä, ja sen kautta pystyn luottamaan itseeni kilpailutilanteessa. Mielen kontrolloiminen on paljon vaikeampaa kuin kehon kontrolloiminen.” Neunerin lisäksi monet muut kisojen kultamitalistit, kuten kumparelaskun voittaja Alexandre Bilodeau, pitivät psyykkistä valmentautumista tärkeänä tekijänä menestykselleen. USA:n olympiajoukkueen urheilupsykologi Sean McCann totesi, että ”100 prosenttia” USA:n olympiajoukkueen urheilijoista käyttää psyykkisen valmennuksen tekniikoita ja työkaluja joita hän ja hänen kollegansa urheilijoille ja valmentajille opettavat.

### **Suomessa psyykinen valmentautuminen vielä harvinaista**

Suomalaisessa valmennuskulttuurissa ei urheilupsykologeille eikä psyykkiselle valmentautumiselle ole ollut tilaa. Olympiakisojen haastatteluja ja kirjoituksia seuranneena yksi asia on kuitenkin tullut selväksi. Vain harva suomalainen urheiluvaikuttaja, valmentaja tai muu mediassa asiaa kommentoinut henkilö käsittää mitä psyykinen valmennus on. Kiinnostusta kommentoimiseen asian puolesta ja vastaan löytyy, mutta itse aihealueesta ollaan usein tietämättömiä. Eräs keskeinen urheiluvaikuttaja toisti haastatteluissa, että ”hyvässä fyysisessä kunnossa oleminen on parasta psyykkistä valmennusta.” Väite on yhtä absurdi kuin väittäisi sienestyksen olevan parasta kestävyysharjoittelua pikaluistelijoille.

Psyykinen valmentautuminen ei ole fyysisen valmennuksen sivutuote. Psyykinen valmentautuminen on henkisten tai psyykkisten taitojen johdonmukaista, systemaattista ja pitkäjänteistä opettelua ja harjoittelua. Harjoittelua, jonka seurauksena nämä taidot siirtyvät kilpailusuoritukseen. Psyykkisiä taitoja opetellaan ja opitaan aivan samalla tavalla kuin muitakin valmiuksia. Näitä taitoja ovat mm. tavoitteen asettelu, keskittyminen, mielikuvaharjoittelu, tunnetilojen säätely ja kilpailuun valmistautuminen.

### **Talviurheilumaissa psyykkiseen valmennukseen panostetaan**

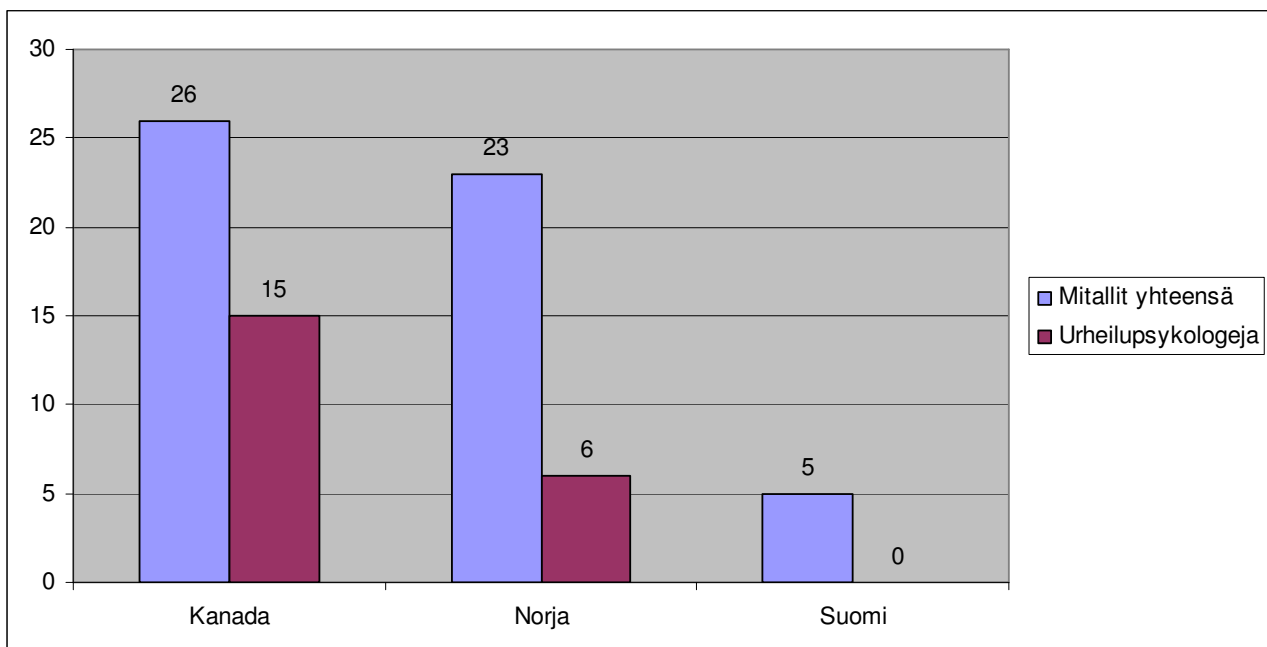
Suomea on pidetty talviurheilumaana, samoin kuin Norjaa ja Kanadaa. Näissäkin kisoissa Kanada ja Norja olivat mitalitilastojen kärjessä 26 ja 23 mitalilla, Suomi viiden mitalin kokonaisuudella hieman kauempana kärjestä. Pohtivaa mieltä saattaa askarruttaa, mistä edellä mainittujen maiden menestys johtuu. Monille voi olla yllätys, että Kanadan

olympiajoukkueen mukana Vancouverissa oli 15 urheilupsykologia tai muuta alan ammattilaista, Norjalla kuusi. Suomen kisajoukkueeseen ei mahtunut ainuttakaan urheilupsykologia. Korrelaatio mitalien määrän ja urheilupsykologien määrän välillä ei välttämättä tarkoita sitä, että näiden maiden menestyksen tausta olivat nämä psyykkisen valmistuksen ammattilaiset. Toisaalta varmuudella voidaan sanoa, että suorituksen kannalta näistä urheilupsykologeista ei ainakaan ollut haittaa. Kisoissa mukana olleiden urheilupsykologien määrää tärkeämpi asia on se, että mm. Norjalla, Kanadalla ja USA:lla psyykinen valmistautuminen on ollut keskeinen osa urheilijoiden harjoittelua ja kisoihin valmistautumista. Erityisiä taloudellisia panostuksia psyykkisen valmistautumiseen ei ole edellä mainituilta mailta vaatinut.

Psyykkisen valmistautumisen tärkeys tulee esiin ennen kilpailusuoritusta. Huippujääkiekkoilija, jonka kanssa työskentelen, kuvasi edellisessä tapaamisessamme valmistautumisen tärkeyttä osuvasti: ”kun kiekko putoaa jäähän, peli on jo pelattu”. Hänen viestinsä oli, että ellei valmistautuminen ja pelivire ole kohdallaan, suorituksen aikana näitä on vaikea enää korjata.

### Urheilupsykologia on tullut huippu-urheiluun jäädäkseen

Urheilupsykologia ja urheilupsykologit ovat tulleet huippu-urheiluun jäädäkseen. Tulevaisuudessakin ne maat ja urheilijat, jotka ymmärtävät, uskaltavat ja osaavat käyttää erilaisia menetelmiä hyödykseen, tulevat voittamaan tärkeimmät kilpailut. Viesti valmentajille ja urheilujohtajille on yksinkertainen: jos halutaan samanlaisia tuloksia kun tähän mennessä on saatu, kannattaa jatkaa samojen asioiden tekemistä. Mikäli tulosten toivotaan olevan toisenlaisia, tulee tapojenkin muuttua.



Kuva 1. Kanadan, Norjan ja Suomen saavuttamat olympiamitalit Vancouverissa, sekä kisoissa mukana olleiden urheilupsykologien tai psyykkisten valmentajien määrä.

Matti Jaakkola  
Urheilupsykologi

Suomen Urheilupsykologisen yhdistyksen (SUPY ry) varapuheenjohtaja