

Tehot irti mentaaliva

Teksti: Sari Lapinleimu, kuvat Jukka Rimpiläinen



Seppo Palminen, Ville Salkola ja Elmeri Martovaara tietävät, että mielikuvilla on merkitystä – ja että tällaisiin ajatuksiin ei kentällä pidä vaipua.

Almennuksella



"Aika usein huippu-urheilijoidenkin suusta kuulee, että nyt ei ollut ´se päivä´. Jos edessä on tärkeä kisa, eikö olisi hyödyllistä varmistaa, että päivä on hyvä. Hyvän päivän voi luoda!" Näin väittää mentaalivalmentaja Panu Kuhlberg, jonka opissa myös Sarfvikin kilpajunnut ovat saaneet tukea harjoittelulle.

Tehot irti **mentaalivalmennuksella**

*Visualisoin
täydellisen lyönnin
(en kaikkia mahdollisia
pieleen menemisiä).*

Kahdeksannentoista reiän putti. Ratkaiseva lyönti, kaksi teknisesti yhtä taitavaa pelaajaa. Toinen kauhusta jäykkänä, toisella vahva tieto siitä, että pallo menee sisään.

– Tilanne on sama molemmille pelaajille. He kuitenkin kokevat ja ottavat sen vastaan täysin eri tavalla. Lopputuloksen ratkaisee pelaajien korvien väli, ei tekninen osaaminen, mentaalivalentaja Panu Kuhlberg sanoo.

Miten menestyjä mieltää pelitilanteet? Entä epäonnistuja? Tästä erosta mentaalivalentaja ammentaa omassa työssään niin ammattilais- kuin amatööriurheilijoidenkin kanssa.

– Kun ymmärretään tämä ratkaiseva ero, voidaan lähteä vaikuttamaan pelaajan mieleen: vahvistamaan vahvuuksia ja korjaamaan heikkouksia.

Mentaalivalmennuksen tavoitteena on päästä irti ei-toivotuista ajatusmalleista, korvata ne vahvistavilla mentaalistrategioilla ja saada näin valmennettavasta irti paras mahdollinen.

– Jos tekee asioita samalla tavalla kuin ennen, siitä ei seuraa uutta ja loistokasta vaan samaa tai vain vähän parempaa kuin ennen. Jos haluaa kehittyä ja päästä eteenpäin, on tehtävä jotakin toisin.

Irti negaatioista

Kuhlberg pitää golfin suurimpana haas-

*Keskityn vain
asioihin, joihin voin
vaikuttaa. Siis omaan peliin,
en kilpailijoihin.*

kuin ”mene bunkkeriin”. Pelaajan tulisi keskittyä siihen, mitä hän haluaa. Pitää siis suunnitella lyönti, jonka tulee teemmään – ei kaikkia niitä, joita ei halua tehdä.

Kuhlberg huomauttaa, että päätöksentekostrategioiden rooli on golfissa erityisen merkittävä.

– Jos alla on vaikka helppo missi, ryhtyy helposti ajattelemaan, että seuraavakin lyönti menee huonosti. Tämä taas vaikuttaa helposti maila- tai lyöntivalintoihin ja näkyy varmasti seuraavassa suorituksessa. Vaihtoehtoisesti voi opetella ajatusmallin, jolla saa edellisen lyönnin pyyhittyä mielestään ja keskityttyä täysillä tulevaan.

Fokus prosessissa

– Jos muutamme käsitystämme jostakin asiasta, myös käyttäytymisemme ja toimintamme muuttuu. Tästä mentaalivalmennuksessa on loppupeleissä kyse, Kuhlberg toteaa.

Kuhlbergin valmennustyö perustuu NLP:hen eli neuro-lingvistiseen ohjelmointiin. Käytettävissä on suuri joukko erilaisia menetelmiä ja työkaluja, joita hyödynnetään tarpeen mukaan.

– Valmennukset ovat erilaisia ja myös eri pituisia. Tuloksia saa tyypillisesti heti ensimmäisestä tapaamiskerrasta lähtien, ja joi-takin ajattelu- ja toimintatapoja saadaan muutettua nopeastikin.

*Jos epäonnistun,
unohdan mokaan heti
ja keskityn täysillä
seuraavaan lyöntiin.*

teena kierroksen kokonaisajan ja varsinaisen suorituksen välistä suhdetta. Toiseksi haasteeksi hän nimeää hienomotoriikan merkityksen: suorituksen onnistuminen tai epäonnistuminen voi olla millistä kiinni.

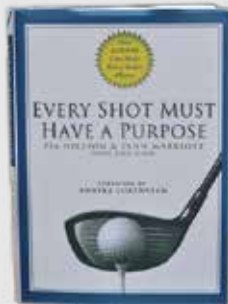
– Vaikka golfari treenaa lyöntiä kymmeniä ja satoja tuhansia kertoja, se menee silti eri tavalla vihaisena, innostuneena, itsevarmana tai jännittyneenä. Miten varmistetaan, että pelaajalla on mahdollisimman hyvä fiilis koko kierroksen ajan ja oikea asenne jokaisella lyönnillä?

Haastetta on myös katseen ja ajatuksen suuntaamisessa. Pelaaja katsoo usein juuri sinne, minne ei halua pallon menevän. Ainoa päässä pyörivä ajatus on usein ”kunpa se ei menisi bunkkeriin”.

Mieli kuitenkin menee sinne, mihin sitä ohjataan: toisin sanoen minne katsotaan ja minne kielletään menemästä.

– Mieli työstää tosi huonosti negaatioita. ”Älä mene bunkkeriin” on aivoille sama

Oletko jo tutustunut näihin?



Pia Nilsson, Lynn Marriott:
Joka lyönnillä tulee olla tarkoitus
(alkuteos Every Shot Must Have a Purpose); alkusanat Minea Blomqvist (2009).

”Hyvä peli alkaa oikeasta visiosta.” Tunnetun ja tunnustetun kaksikon vinkit henkisen vahvuuden kehittämiseen, pelirutiinien opetteluun ja itsetunnon vahvistamiseen.
www.vision54.com



Seppo Palminen:
Aina ei voi epäonnistua – golfissakaan
(2016)
Kokoelma golffilosofin tekstejä, kolumneja, pakinoita ja blogeja, hittejä ja huteja. Aikaisempaa tuotantoa Buddha pelaa golfia, Lisää buddhaa peliin, Buddhan eväät.
www.palminen.com



Sanna Nuutinen
Ajatuksia mentalipuolesta
Golfammattilaisen ja Suomen voittokaiden arvokisajoukkueiden (MM-pronssi 2012, EM-hopea 2014, EM-pronssi 2013) pelaajakapteenin ajatuksia golfin henkisestä puolesta.
www.golf.com -> blogit -> Sanna Nuutinen



Michael Neill:
Supercoach: 10 Secrets to Transform Anyone's Life (2010)
”Helppo, yksinkertainen ja runsaasti esimerkkejä sisältävä kirja jokaiselle, joka haluaa tietää, miten mieli toimii ja miten uskomukset vaikuttavat toimintaamme (Panu Kuhlberg)”.
www.supercoach.com



Taru Hermunen-Kuusela:
Golf – opas mielenhallintaan (2015)
Hieman teoriaa ja runsaasti käytännön vinkkejä, joilla golfaaja voi parantaa peliään pysyvästi. Aikaisempaa tuotantoa Onnistumisen avaimet golfarille – näkökulmia pelin kehittämiseen.
www.sirinium.fi



Marika Borg
Namaste
Sarfvikilaisen Marika Borgin luotsaama hyvän elämän koulutusorganisaatio, joka tarjoaa asiakkailleen kestäviä ja laadukkaita työkaluja muutokseen ja parempaan elämään.
www.namaste.fi

Tehot irti **mentaalivalmennuksella**

*Selätän
aggressiot nauramalla.
Hyvällä filiksellä
peli kulkee.*

Tähän nopeampaan kategoriaan kuuluvat yleensä selkeät ongelmat, joista halutaan eroon, kuten tietyn tyyppiset puttikamot – varsinkin, jos ongelma on vielä tuore. Toisessa ryhmässä on optimointi, niin sanottu winning tai gradual mindset. Millainen on vaihteittainen ja voittava asenne ja miten sellainen rakennetaan? Millaisia tavoitteita pelaajalla on? Millaisella asenteella sinne päästään? Miten edistymistä kannattaa seurata?

– Tällainen valmennus etenee kauden ja pelien aikana. Tiettyihin tilanteisiin pyritään istuttamaan vaihteittain oikeaa asennetta. Fokus on prosessissa ja oikeaan suuntaan menemisessä, ei lopputuloksessa: mahdollinen voitto syntyy ikään kuin kehityksen sivutuotteena.

Käännekohta Sotšin olympialaiset

Kuhlberg ei osaa sanoa, koska mentaalivalmennus rantautui Suomeen. Hänen ensimmäiset havaintonsa aihetta sivunneesta lehtileikkeestä ovat kuitenkin 1970-luvulla kilpailleesta, mentaalivalmentajaa käyttäneestä suomalaismäkihyppääjästä.

– Maailmalla asiaa tutkittiin 70-luvulla jo paljon. Suomessa siihen on suhtauduttu aika konservatiivisesti. Yhtenä käännekohtana voitaneen pitää Sotšissa kaksi vuotta sitten järjestettyjä talviolympialaisia, hän sanoo.

Mitä Sotšissa sitten tapahtui?

– Olympiajoukkueen tueksi lähti ensimmäistä kertaa psykologi; aikaisemmin mu-



Kuva: Antti Kirves

Panu “Kylmävuori” Kuhlberg

FM, kansainvälisesti lisensoitu urheilijoiden mentaalivalmentaja

Panu Kuhlberg pelasi 1990-luvulla amerikkalaista jalkapalloa mm. Italian Golden Leaguessa ja voitti sekä useita suomenmestaruuksia että euroopanmestaruuden Suomen maajoukkueessa. Kilpaurheilu-uran päätyttyä hän toimi projektinjohtotehtävissä mm. Nokia Designin globaalissa projektinhallintaorganisaatiossa. Aktiivinen urheileminen on jatkunut mitä erilaisimpien lajien – mm. moottoripyöräilyn, maastopyöräilyn, kiipeilyn ja crossfitin – parissa.

Mentaalivalmennukseen hurahdettuaan Panu on auttanut yrityksiä, urheilijoita ja urheilua harrastavia saavuttamaan haluamansa. Valmennettavien ikähaarukka vaihtelee 13-vuotiaista eläkeikäisiin. Tällä hetkellä Panu tekee yhteistyötä mm. Season Golf Academyn (SGA) kanssa.

Panu Kuhlberg

Light on Gravity

+358 40 7593 681

panu@lightongravity.com

lightongravity.com

www.facebook.com/lightongravity

kana oli aina ollut pappi. En missään tapauksessa halua vähätellä papin tarjoamaa tukea, mutta kyllä siihen liittyy ainakin minun mielessäni hienoinen odotus epäonnistumisesta.

Vaikka Suomen urheilupiireissä on lämmitetty mentaalivalmennukselle perin verkkaaisesti, se on kasvattamassa suosiotaan kiihtyvällä vauhdilla. Asenteet ovat muuttuneet, kun valmennuksen avulla on saavutettu hyviä tuloksia.

– Esimerkiksi Jyväskylän rallin voittanut Jari-Matti Latvala on puhunut avoimesti mentaalivalmennuksestaan. Sitä on hyödyntänyt myös poikien U20-jääkiekko- maajoukkue, joka voitti kotiturnauksessaan vuoden 2016 maailmanmestaruuden, Kuhlberg toteaa.

Kuhlbergin neljä nyrkkisääntöä

Vaikka jokainen valmennettava ja valmennusprosessi on erilainen, tietyt ajatusmallit ja toimintatavat palvelevat jokaista, joka haluaa kehittää mielenhallintaansa ja tätä kautta suorituskykyään:

Tarkkaile ajatuksiasi. Vaikutamme kehoomme ajatuksillamme, joten ei ole sama, mitä ja miten ajattelemme.

– Jos pystyt näkemään jo etukäteen ”sen täydellisen lyönnin”, onnistut huomatta-



vasti varmemmin kuin valmistautumalla mahdolliseen epäonnistumiseen, Kuhlberg sanoo.

Pyri eroon negatiivisista uskomuksista.

Tulkitsemme asiat uskomustemme kautta niin arjessa kuin pelissäkin. Mitä sinä ajattelet pieleen menneen lyönnin jälkeen? ”No niin, taas meni tämäkin kisa pilalle!” Vai: ”Seuraava lyönti onnistuu paremmin!” Onneksi uskomukset eivät ole absoluuttisia – niitä voi muuttaa!

Valitse rakentava tavoite. Määrittele tavoitteesi ja mieti, mitä siihen pääseminen vaatii. Keskity asioihin, joihin voit itse vaikuttaa, eli omaan toimintaan ja käyttäytymiseen.

– Tuloksen parantaminen keskimäärin kahdella lyönnillä on usein paljon toimivampi tavoite kuin voitto: sen saavutettuasi olet onnistunut, vaikka kisamenestystä ei tulisi-kaan. Voitto puolestaan riippuu aina myös kilpakumppaneiden suorituksista, joihin et voi vaikuttaa.

Tee asia kerrallaan! Jos tavoitteesi on iso, pilko se palasiksi: kaikkea ei tarvitse tehdä tai saavuttaa kerralla.

– Tiskivuori selätetään lusikka kerrallaan, ja loistoristeilijäkin syntyy lukuisten pienten osien summana. Aseta asiat mielesäsi jonoon (ei riviin) – näin näet vain yhden tehtävän kerrallaan, Kuhlberg toteaa.

Neuro Lingvistinen Prosessointi

NLP on malli aivojemme toiminnasta: miten opimme, ajattelemme, kommunikoimme, teemme päätöksiä ja motivoidumme sekä miten saamme aikaan haluttuja muutoksia. NLP on käytännöllinen tietoisuuden kasvattamisen väline. Se sisältää runsaasti tehokkaita menetelmiä henkilökohtaiseen muutokseen ja sujuvaan vuorovaikutukseen. NLP:tä käytetään ja sovelletaan mm. koulutuksessa, valmentamisessa, terapiassa, asiakaspalvelussa, myynnissä ja johtamisessa.

(Lähde: Suomen NLP-yhdistys)

AJATUKSEN VOIMALLA

Seppo Palmisen, Ville Salkolan ja Elmeri Martovaaran yhteisenä tavoitteena on pitää kentällä hauskaa. Haastavista paikoista selvittää tavoitetta tukevilla ajatus- ja toimintatavoilla.



Sarfvikin kilpajunnut, Ville ja Elmeri, tree-naavat paljon ja kisaavat aktiivisesti. Seppo kertoo ”läpsyttelvänsä omaksi ilokseen”.

Vaikka kisaajien ja läpsyttelijän lähtökohdat poikkeavat toisistaan, kolmikon asenteesta löytyy ainakin yksi yhteinen nimittäjä: kentällä halutaan nauttia ja pitää hauskaa.

Ilo irti, meni miten meni

– Mentaalipuoli alkoi kiinnostaa mua heti, kun aloin pelata, ehkä vuonna 1992. Jo se että ylipäättään ehdin kentälle, oli mulle taivas. Ihmettelin, miksi kaikki eivät suhtautuneet golfiin samalla lailla – ettei killalla ollutkaan kivaa, Seppo muistelee.

Myös Ville ja Elmeri ovat ehtineet oivaltaa ilon merkityksen nuoresta iästään huolimatta.

– Kun olin snadi ja nautin pelistä, taso nousi koko ajan tosi kovaa. Sitten tuli yksi kausi, kun peli ei kulkenutkaan niin hyvin. Aloin nälvä itseäni epäonnistumisista ja kauden jälkeen harkitsin tosissani lopettamista. Sen jälkeen olen yrittänyt pitää hauskuuden etusijalla: treenaan minkä jaksan, mutta pakkopullaa en tästä itselleni tee, Elmeri kertoo.

– Mulla kävi niin, että olin täällä 15-vuotiaana joka päivä kahdeksan tuntia. Hauskuus oli siinä, kun kilpailtiin huvikseen kavereiden kanssa. Kisoissa alkoi sitten se itsensä nälviminen. Nykyään ilo on taas se tärkein juttu: tavoitteena on pitää kentällä hauskaa, Ville täydentää.

Mielen hallintaa mentaalivalmennuksesta

Seppo tunnetaan golfin ilosanoman ja buddhamaisen ajatusmaailman väsymättömänä sanansaattajana. Viimeinen kirja, ”Aina ei voi epäonnistua – golfissakaan” ilmestyi maaliskuussa.

– Niin kauan kuin golfia pystyy pitämään leikkinä, on toivoa. Kun alkaa ottaa itsensä liian vakavasti, juttu alkaa karata käsistä, hän sanoo.

Ville ja Elmeri hakevat vahvistusta sisäiselle buddhalleen Season Golf Academyn syksyllä startanneesta mentaalivalmennuksesta. Reilusta kahdestakymmenestä golfarista muodostuvan ryhmän kouluttajana toimii Panu Kuhlberg.

– Odotan valmennuksen toimivan oikeanlaisten ajatusten herättäjänä. Harjoittelun avulla on tietoisempi, havahtuu tilanteisiin ja pystyy pitämään ajatukset kentällä kurissa, Elmeri toteaa.

Kaksikon tavoitteena on flow, jossa kaikki tuntuu onnistuvan. Ja ennen kaikkea sen ylläpitäminen koko kierroksen ajan.

– Kesken hyvin menneen kierroksen voi kadottaa hyvän tilan ja ryhtyä miettimään, mistä kaikesta pitää vielä selvittää. Menet uuden kymppille ja hutaset mettään. Mietit, että se oli siinä, Ville aloittaa.

– Jos ajatukset ovat hallinnassa, osaat käsitellä asian nopeasti ja tehdä järkeviä ratkaisuja. Et ota sitä draiveria ja yritä korjata virhettä saman tien. Valitset pienemmän kepin, pelaat varman päälle ja kompensoit epäonnistumisen myöhemmin.

Niskalenkki haastavista paikoista

Mitkä paikat ovat Sepolle, Villelle ja Elmerille erityisen haastavia? Millaiset tilanteet edellyttävät erityisen järeää mielenhallintaa? Ja miten niistä pääsee yli?

Villen haastavimmat hetket tulevat vastaan kisojen ykköstiillä.

– Siinä pitää nollata tilanne ja unohtaa, että on kisassa – mennä pelaamaan paineettomasti hyvää peliä. On mietittävä vain seuraavaa lyöntiä ja nähtävä sen onnistuminen. Että näin kun lyön, olen tuolla keskellä väylää. Ei niin että ”kohta mä taas oon tuolla vasemmalla metässä”. Positiivisen kautta.

Elmeri myöntää, että jotkut paikat omalla kentällä ovat jääneet alitajuntaan kammostuttamaan. Esimerkiksi ysin tiiboksit on suunnattu hämäävästi, 17:n väylä näyttää kapealta, ja kuutosella vaanii vasen visi.

– Toisaalta joka paikassa on joku häiritse-

vä pikku yksityiskohta. Rutiinien avulla ne oppii kuitenkin aika hyvin unohtamaan. Sepon haasteet ovat laadultaan hieman toisenlaisia.

– Haastavinta mulle on se, että fourso-mea pelatessa kaveri joutuu pelaamaan huonosta paikasta minun huonon lyönnin vuoksi. Mutta ei siinä auta kuin pyytää anteeksi ja toivoa, että kaveri onnistuu omassa lyönnissään paremmin, hän virnuilee.

– Niin ja vanhana miehenä mulle on haaste jaksaa kävellä uuden kentän 17:n mäki ylös – etenkin jos on kuuma päivä!

Kokeile näitä!

1. Viritä itsesi oikealle taajuudelle ennen peliä.

”Fiilistä voi nostattaa vaikka kuuntelemalla hyvää musiikkia kentälle ajassa.”

2. Hyödynnä rutiineja hankalissa paikoissa.

”Willmanin Rikukekka sanoi hyvin, että hankalia tilanteita pystyy hallitsemaan parhaiten tekemällä tietyt asiat aina samalla tavalla.”

3. Selätä negatiivisuus naurulla.

”Nuorempana epäonnistumiset saivat raivostumaan, mutta nyt osataan jo nauraa itsellemme. Nauramalla saa negatiivisen olon pois.”

4. Keskity seuraavaan lyöntiin.

”Unohtaa edellinen lyönti ja keskity seuraavaan. Mieti, mihin haluat päästä ja mitä se sinulta vaatii. Visioi onnistunut suoritus, älä metsään menemisii.”

4. Pidä mielessä Sepon uuden kirjan nimi.

”Aina ei voi epäonnistua – golfissakaan. Onnistuminen saattaa joskus odottaa itseään, mutta ennemmin tai myöhemmin se osuu väistämättä kohdalle.”