



Pois mielestä! Kiekkoilijan keskittymistä häiritsevät monenlaiset ajatukset.

## Ilmiö Mielen valmentaminen jääkiekossa

# Pääasia

Huipputasolla voittaa aina se, joka on henkisesti vahvin. Tämän suomalaiset ovat tajunneet, valmennusajattelun vallankumousta vaatineen Erkka Westerlundin johdolla. Mutta onko kiekkoilijoiden henkisistä voimavaroista otettu käyttöön vasta murto-osa?

HARRIPIRINEN

**M**entaalivalmennus. Mitä ajattelet nyt? Siinäpä homman ydin. Jo sana itsessään herättää ajatuksia ja mielipiteitä ääri-laidasta toiseen. Yksi nousee heti takajaloilleen ja julistaa koko touhun olevan silkkaa huuhaata. Toisen mielestä on ihan kiva, että sellaista yritetään, muttei siitä mitään hyötyä ole.

Näiden ajatusten taustalla lienevät lähes legendaariset tarinat 1970- ja 1980-luvuilla jääkiekkjoukkueissa kokeilluista »henkisen valmennuksen» sessioista. Hulluimpia lienee tapaus, jossa pelaajat makuutettiin rentoutumistarkoituksessa pimeään pukukopin lattialle kuuntelemaan valaiden paritteluaani. Pelaajia myös saatettiin kehottaa kuvittelemaan itsensä kellumassa vedessä kevyenä kuin perhonen. Tai vakuutettiin, että kun tarpeeksi uskotte itseenne, Neuvostoliiton maajoukkuekin on lyötävissä.

Tällä vuosituhannella Suomessakin on vihdoin alettu ymmärtää, että henkisten voimavarojen merkitys huippu-urheilussa on hyvin merkittävä – aivan huipulla jopa ratkaiseva. Myös keinot noiden voimavarojen esiin saamiseen ovat hieman kehittyneet.

Kaiken lähtökohta on se, mitä urheilija eli ihminen ajattelee – ennen suoritusta, suorituksen aikana ja sen jälkeen.

Niistä ajatuksista koostuvat menestymisen esteet ja mahdollisuudet.

**K**aksi vuotta sitten Veikkaaja kysyi suomalaisilta mentaalivalmennuksen ammattilaisilta ja huippuvalmentajilta, miksi suomalainen häviää »aina». Viime keväänä SM-liigakauden sensaatiopelaaja, HPK:n puolustaja Mikko Mäenpää kertoi Veikkaajassa tehneensä vuoden ajan yhteistyötä henkisen valmennuksen ekspertin kanssa.



Samoihin aikoihin Erkka Westerlund vaati Veikkaajan jutussa suomalaisen urheiluvalmennukseen vallankumousta: keskiöön olisi nostettava ihminen ja tämän hyvinvointi. Viime kevään MM-kisojen ja marraskuun Karjala-turnauksen yhteydessä Jääkiekkoliitto järjesti Westerlundin aloitteesta SM-liigavalmentajille koulutusta henkisestä valmennuksesta.

Parin viime vuoden ajan mentaalivalmennus jääkiekossa on ollut vahvasti tapetilla. Sen tärkeydestä vallitsee jo yksimielisyys. Enää kiistellään siitä, mikä on oikea tapa.

Ei ole yhtä oikeaa tapaa. Kiekko-piireissä vallalla olevan ajattelutavan mukaan mentaalivalmennus on läsnä koko ajan ja kaikkialla.

»Se kuuluu valmentamiseen yhtä kiinteästi kuin kaikki muukin: on taktinen, tekninen, fyysinen ja mentaalipuoli. Minulle se on jokapäiväistä työtä joukkueen ytimessä. Normaalia maalaisjärjellä ja kansankielellä tapahtuvaa, pelaajan omien voi-

mavarojen ja pelkojen kautta tapahtuvaa valmennusta – niiden esiin tuomista ja poistamista», Bluesin sensaatiomaisesti välieriin luotsannut Petri Matikainen näkee.

Tämän koulukunnan äänekkäin puolestapuhuja on Westerlund. Hänen mukaansa mentaalivalmennus on kokonaisvaltaisen valmennusprosessin ylivoimaisesti tärkein osa-alue, ja sen tärkein toteuttaja on päävalmentaja.

»Henkisen valmennuksen pitää olla läsnä aina, kun urheilija harjoittelee. Siksi on luonnollisinta, että siitä vastaa päävalmentaja», Westerlund linjaa.

»Kaikessa huippu-urheilussa henkisen valmennuksen pitäisi olla lähtökohta. Nykyään, kun valmentaja ei tee mentaalivalmennusta tai tällä ei muka ole aikaa siihen, turvaututaan helposti ulkopuoliseen apuun. Itse en suosisi ulkopuolista tahoja kuin erikoistapauksissa: kun normaalin ihmisen työkalut loppuvat.»

Westerlund tuli maininneeksi yhden keskeisen ongelman: »ei muka ole aikaa». Miten päävalmentajan aika ja osaaminen voisivat riittää kaiken muun ohessa täysipainoiseen mentaalivalmennukseen, kun ryhmässä on vähintään 25 persoonaa erilaisine tarpeineen?

»Se on menestymisen kannalta keskeisin osa-alue. Jos siihen ei ole aikaa, ei kannata tuhlaata aikaa muihinkaan asioihin», Westerlund paalluttaa.

JYPin kolmeen peräkkäiseen run-

kosarjavoittoon valmentanut Risto Dufva on samoilla linjoilla.

»Mentaalivalmennus on tärkein asia, josta joudun yksin vastaamaan ja josta minulle maksetaan palkkaa. Jos hankkisimme ulkopuolisen mentaalivalmentajan, sehän tarkoittaisi, että minä olisin turha ukko, kun en pysty töitäni tekemään.»

»Mielestäni kyse on elämän ymmärtämisestä, ja mikä on urheilun paikka elämässä. Tämä asia puetaan johonkin hienoon urheilupsykologian verhoon, mikä on varmaan oma taiteenlajinsa», Dufva näkee.

**M**itkä joukkueet ovat kuuluvan SM-liigakauden positiivisimmat yllättäjät? Runkosarjassa Ilves ja Ässät. Onko sattumaa, että juuri Ilves ja Ässät käyttivät kauden aikana ulkopuolista mentaalivalmennuksen ammattilaisia?



On vain valistuneita arvioita, ei oikeita vastauksia.

Tässä saattaa A-maajoukkueen päävalmentajan Jukka Jalosen mukaan olla yksi syy, miksi mentaalivalmennus ei ole vielä kunnolla lyönyt läpi Suomessa.

»Hyödyn mitattavuus on niin vaikeaa. Jos treenaat jalkoihin voimaa, tulos näkyy punttisalilla. Mutta entä jos sanot, että pelasit tiukassa paikassa paremmin, koska olet saanut henkistä valmennusta? Mustaa valkoisella ei ole, mutta se pitää paikkansa, jos urheilija itse kokee niin», Jalonen sanoo.

Leijona-luotsi kannustaa pelaajia käyttämään mentaalivalmennuksen

ammattilaisten palveluja. Useat suomalaiset NHL-pelaajat tekevätkin niin säännöllisesti – samoin moni maamme huippuvalmentajista.

»Haluaisin madaltaa pelaajien kynnystä pyytää apua. Henkinen vahvuus on huipputasolla lopulta tärkein asia, kun tasot ovat muuten niin pienet. Kun osaaminen ja kyvyt ovat olemassa, kyse on siitä, saako urheilija ne irti tiukassa paikassa, kun pitäisi saada. Siinä meillä Suomessa on isoa heilahtelua», Jalonen on huomannut.

Hän näkee mentaalivalmennuksen nimenomaan yksilövalmennuksena.

»Tiedän, että siitä on ollut monelle apua. Kyse on siitä, että pelaaja oppii tuntemaan itsensä ja sen, miten hän reagoi tiukassa tilanteessa, ja onko se reaktio hyvä vai huono. Pitää myös oppia keskittymään ja valmistautumaan asioihin ja kestäämään painetta. Nämä asiat vaativat ammatti-ihmistä; harva meistä valmentajista on perehtynyt näihin asioihin perin pohjin», Jalonen tietää.

»Mutta ehkä se vähän kuvaa suomalaista mentaliteettiä, että ensin tulivat fyysikka- ja vasta myöhemmin mentaalivalmentajat. Ensin jalat kuntoon, sitten vasta pää. Kannattaisikohan asiaa ajatella toisinpäin?»

Ilveksessä ja Ässissä valmennus tunnusti kykijensä rajallisuuden. Ilveksessä mentaalivalmentajan ja stressinhallinnan kouluttajan Minna Marshin palvelujen käyttö alkoi urheilujohtaja Seppo Hiitälän aloitteesta.

»Meillä oli muutama pelaaja, joiden halusin menevän Minnan juttuun. Peliesitykset kauden aikana näyttivät minulle, että kyseisille pelaajille tästä oli selkeästi hyötyä», Hiitälä kertoo.

Marsh näkee suomalaisessa jääkiekossa paljon hyödyntämätöntä potentiaalia.

»Sanoisin, että lähes jokaisesta pelaajasta saisi enemmän irti mentaalivalmennuksen keinoin.»

Marsh muistuttaa tarkoitettavansa mentaalivalmennuksella ihan eri asioita kuin esimerkiksi Westerlund ja Dufva.

»Olen mielenhallinnan asiantuntija. Ykkösasia työssäni on auttaa urheilijoita jäsentämään omaa mieltään: miten ohjataan ajatuksia ja tunteita ja miten säilytetään vireystila kovassa paineessa. Tämä on vaativaa hienosäätöä yhdessä urheilijan kanssa, koska jokainen urheilija on erilainen», Marsh selventää.

»Se, mitä minä teen, on päävalmentajalle hyvin vaikeaa, jos ei mahdollontota hoitaa. Kuka voi olla monen alan asiantuntija», Marsh kysyy.



Jatkoajoilla korostuu fyysinen ja henkinen jaksaminen. Miikka Tuomainen ratkaisi Lukolle voiton HIFK:sta väliräivauksessa.

## »Sanoisin, että lähes jokaisesta pelaajasta saisi enemmän irti mentaalivalmennuksen keinoin.»

**Ä**ssät usutti pelaajansa viime kesänä pariksi päiväksi PCM-valmentaja (prosessikommunikaatiomalli) Mika Kuusiston pakeille.

PCM:n peruslähtökohta on jaoitella ihmiset luonteiden mukaan kuuteen eri persoonallisuustyyppiin. Esimerkiksi Ässä-puolustaja Ville Uusitalo sanoi tammikuussa Veikkajassa vakuuttuneensa kurssin annista.

»Heräsin, kun siellä kerrottiin tietynlaisesta ihmistyyppistä. Tuntuu siltä kuin äijä olisi lukenut päiväkirjaani», Uusitalo sanoo.

Tuo äijä antoi Ässien pelaajille ja valmennukselle arvokasta informaatiota ja työkaluja.

»Muuten voi viedä pitkän ajan ennen kuin oppii tuntemaan pelaajat ja sen, miten erilaisia pelaajia pitää käsitellä. Joku vaatii voimakkaan haas-

teen, toiselle riittää positiivinen sana», Ässät runkosarjan kakkoseksi luotsannut Pekka Rautakallio.

Mika Kuusiston mukaan suurimmat ongelmat suomalaisessa jääkiekossa – ja urheilussa ylipäänsä – syntyvät juuri siitä, että valmentajien ihmistuntemus ja ihmisjohtamistaidot ovat hyvin vajavaiset.

»En jaksa edes käsittää, miten huonot ne ovat vielä tänä päivänä. Ihmisten erilaisuuden ymmärtäminen on ihan lapsenkengissä.»

Kuusistoa ärsyttää, että henkinen valmennus mielletään yhä aivan liikaa hokkuspokkus-jipoiksi.

»Esimerkiksi Ässien tapauksessa valmentajat saivat pelaajat ymmärtämään, miten valitavan määrän fyysisistä töistä voittaminen vaatii. Haastattellessani kaikki pelaajat loppupelellä he olivat todella väsyneitä. Väsymyksen ja haastattelujen perusteella tiesin, että nyt oli tehty kunnolla töitä, ja myös joukkuehenki vaikutti paremmalta kuin vuosiin», Kuusisto sanoo.

»Vasta, kun joukkue on fyysisesti, taidollisesti ja taktisesti vahvempi kuin vastustaja, astuu henkinen vahvuus merkittävästi rooliin. Äärirajoilla juuri henkiset tekijät nousevat ratkaiseviksi», hän alleviivaa.

Eli lajitaitojen ja asenteen on olta-

va huippukunnossa ennen kuin henkisestä valmennuksesta on mitään hyötyä. Taitojen puutteesta Suomessa on puhuttu vuosia,

mutta se tulee yllätyksenä, että asennekin on asiantuntijoiden mukaan retuperällä. Erään SM-liigavalmentajan mukaan raa'asti arvioiden »korkeintaan 20 prosentilla liigakiekkoilijoista oma tahtotekijä on sil-

lä tasolla kuin sen huippu-urheilijalla pitää olla.»

Väite on karu, mutta myös Marsh on huomannut tämän.

»Minua hämmästyttää, että kaikilla liigapelaajilla oma tavoite ei ole kovin selvä», Marsh sanoo.

»Monesti lähemme konkreettisesti miettimään tavoitetta ja analysoimaan tarkkaan, mikä estää ja mikä puoltaa tavoitteeseen pääsyä.»

Kuulostaa helpolta: jutellaan pelaajan kanssa ja mietitään, miten tämä pääsee tavoitteisiinsa. Westerlund kiittaakin Marshin edellisen kommentin sanomalla, että »ei siihen psykologiaa tarvita».

»Sen pitää kuulua normaaliin valmennusprosessiin. Valmentaja ja urheilija määrittelevät yhdessä tavoitteet ja keinot, jolloin valmentaja pystyy heti ensimmäisessä harjoituksessa sanomaan, minkä urheilija tekee sovitusti ja minkä huonosti», Westerlund näkee.

## Mikko Mäenpää kirjoittaa ja huijaa itseään

**PÄÄ JUMISSA.** Mitä sekin oikein tarkoittaa? Tähän kysymykseen maajoukkuepuolustaja Mikko Mäenpää lähti vajaan kolme vuotta sitten oimaisesti etsimään vastausta.

»Lajislangissa puhutaan, että peli ei kulje, kun on pää jumissa. Se on suurinta paskaa mitä voi olla, ikuinen tekosyy. Alkoi ärsyttää, että eihän tuollaista mörköä voi olla olemassa.»

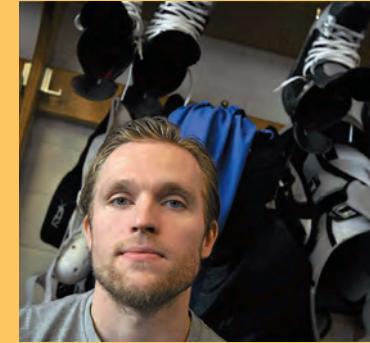
»Oikeasti kyse on siitä, että epäonnistumiset jäävät kalvamaan mieltä, ja kierre jatkuu.»

Tuon kierteen Mäenpää halusi katkaista. Hän alkoi tavata urheilupsykologia ja huomasi pian edistystä. Hän oppi valmistautumaan paremmin ja purkamaan tapahtumat kunnolla.

»Kun on kolme peliä viikossa, on tärkeää saada jo pelattu ottelu nopeasti pois mielestä. Pitää pystyä käsittelemään ja hyväksymään onnistuminen ja epäonnistuminen. Kun peli alkaa, edellinen ei saa enää vaivata.»

Mäenpään käyttämä metodi on kirjoittaminen.

»Kun kirjoitan ennen peliä, joudun ihan oikeasti miettimään ja käymään asioita läpi. Silloin ajatuksista saa järjellisen kokonaisuuden. Kun asiat



Puolustaja Mikko Mäenpään mukaan mentaalivalmennuksessa oleellista on tietää, miten »kaali» toimii.

ovat paperilla, ne ovat totta, olemassa. Pelin jälkeen joudun käsittelemään, mitä tapahtui ja miksi. Kun asiat on sylkäisty ulos päästä ja paperi laitettu mappiin, se peli on jo menneisyyttä. Silloin ei pääse syntymään kierrettä, että menee »vati» jumiin.»

Mäenpää sanoo ymmärtäneensä myös keskittymisen merkityksen.

»Pelin sujumisen määrittelee hyvin pitkälti se, mitä pelaaja tekee ennen peliä. Mutta on hyvin yksilöllistä, mikä toimii kenelläkin. Joku haluaa rauhallisen olon, jollakulla pitää olla

silmät ulkona päästä. Oleellisinta on tietää, mikä itselle toimii. Kun sen tietää, täytyy vähän kuin huijata itsensä optimaaliseen olotilaan.»

Tässä kohdassa avainasemassa on urheilijan itsetuntemus.

»Teimme mentaalivalmentajani kanssa aluksi kolme tai neljä pitkää ja uuvuttavaa persoonallisuustestiä. Ilman sitä hommasta ei tulisi mitään. Valmentajan ja urheilijan pitää tietää, miten kaali toimii ja kenen kanssa ollaan tekemisissä. Vain siten valmentaja voi antaa avun oikealla tavalla.»

Mäenpää muistuttaa, että mentaalivalmennus on molemmille osapuolille vaativaa työtä.

»Mentorini kysyi ensimmäisessä puhelussa, että ymmärrät kai hankkivasi nyt itsellesi paljon lisää töitä. Mutta oman kehityksen vuoksihan niitä töitä tehdään.»

Mäenpään mukaan ei voi olettaa, että kiekkovalmentaja on myös mentaalivalmennuksen ammattilainen.

»Jos valmentaa jääkiekkjoukkuetta, on ihan mahdoton vaatimus, että sama tyyppi perkaa 25 ihmistä niin, että mennään ihan ytimeen. Se on niin kova työmaa.»



## ASIALLISET HOMMAT HOIDETAAN. MUUTEN OLLAAN KUIN ELLUN KANAT.

Hyvinvointi syntyy oikealla työllä. Ei laiskottelulla, eikä tyhjän tekemisellä. Kaikki hyvin tehty työ on arvokasta. Ja kun työt on tehty elämä maistuu paremmalta, laiskottelukin. Oikeastaan juuri tästä on kysymys Kokoomuksen verouudistuksessa. Se nimittäin kannustaa enemmän tekemiseen kuin olemiseen.

Kokoomuksen neljä askelta kohti Paremminvointivaltiota:

TYÖLLISTÄVÄ  
VEROUUDISTUS

PAREMPI TYÖELÄMÄ,  
PIDEMMÄT TYÖURAT

IHMISLÄHEISET  
PALVELUT

HYVÄ TYÖ  
KANNATTAA AINA

**KOKOOMUS**  
WWW.PAREMMINVINTIVALTIO.FI

**M**onet liigavalmentajat kuitenkin yliarvioivat kykynsä – tai eivät ymmärrä, miten suurta hyötyä entistä paremman henkisen valmennuksen kautta on saatavissa.

Joukkueen menestyksen kannalta päävalmentajan luomalla ilmapiirillä on suuri merkitys, ja tämän on tärkeää olla aidosti kiinnostunut pelaajien henkisestä hyvinvoinnista. Mutta varsinaisesta mentaalivalmennuksesta puhuttaessa nämä ovat korkeintaan esiaskelia.

Jos halutaan saada urheilijan henkiset voimavarat kokonaan käyttöön, on päästävä tämän pään sisään.

Marsh ja Kuusisto lähtevät työssään siitä, millainen on urheilijan persoonallisuus, miten aivot toimivat, millaisia ominaisuuksia oikealla ja vasemmalla aivolohkolla on, ja miten persoonallisuus vaikuttaa näiden aivolohkojen toimintaan.

Ei enää niin simppeleä, vai?

»Mielestäni mentaalivalmennus herättää yhä vastustusta siksi, että tästä aiheesta ei tiedetä tarpeeksi», Marsh sanoo.

Samaa mieltä on maajoukkuepuolustaja Mikko Mäenpää, jolla on hyviä kokemuksia mentaalivalmentajan käytöstä.

»Etenkin valmentajien pitäisi Suomessa tajuta, ettei kyse ole mistään muoti-ilmiöstä. On olemassa tällainen osa-alue, joka on ainakin jääkiekossa jäänyt kokonaan huomiotta.»

»Ei tämä mitään voodoota ole, vaan yhtä tärkeä tai jopa tärkeämpi valmennuksen osa-alue kuin mikä tahansa muu. Pelistä 80–85 prosenttia pelataan päässä», Mäenpää sanoo.

Marsh tietää liikkuvansa tunneherkällä alueella, mutta sanoo leimautumisen uhallakin, että hänen mielestään valmentajien egot tulevat liian usein toiminnan tielle.

»Mentaalivalmennusta tarkastellaan liian usein monenlaisten valtakysymysten kautta. Valtapelit ja egot sanelevat aika paljon ja ajavat joskus jopa urheilijan tai joukkueen edun edelle.»

Kuusiston mukaan päävalmentajilla – muissakin lajeissa kuin jääkiekossa – on hirveä auktoriteetin menettämisen pelko.

»Moni pelkää kohdata pelaajia kunnolla eli jutella siitä, miltä näistä oikeasti tuntuu. Vaikuttaa myös siltä, että mentaalivalmentajia ei haluta noteerata kunnolla, kun pelätään, että osa kunniasta lähtee pois päävalmentajalta», Kuusisto hämmästelee.

Mäenpään mukaan valmentajat ovat väärillä raiteilla, jos ajattelevat mentaalivalmentajan astuvan omille varpailleen.



**Blues on osoittanut henkistä vahvuutta tänä keväänä. Iiro Tarkki ja Jere Karalahti ovat pystyneet venymään huipputasolleen.**

**»Etenkin valmentajien pitäisi Suomessa tajuta, ettei kyse ole mistään muoti-ilmiöstä. On osa-alue, joka on jäänyt kokonaan huomiotta.»**



»Täytyisi ymmärtää, että tämä on ihan oma tieteenlajinsa, johon on omat koulunsa. Päävalmentajan pitäisi nähdä asia niin, että mentaalivalmennus on hänelle tukitoimi eikä uhka.»

Kuusisto on huomannut, että usein loppukauden ratkaisupelien lähestyessä mentaalivalmentajat heivataan syrjään.

»Ja asian kuuluisi olla juuri päinvastoin. Loppupelit ovat oikeasti ihan oma maailmansa, ja myös aivoja tulisi valmentaa niihin etukäteen. Pitäisi ymmärtää, miten aivot reagoivat suuriin odotuksiin. Muuten on vaara, että otteista katoaa rentous ja luovuus, ja pelistä tulee kankeaa.»

**N**yt kun tiedetään edes ylimalkaan, että tehokkaassa mentaalivalmennuksessa pitää päästä oikeasti ravistelemaan pelaajien aivoja, on esitettävä uudelleen perustavanlaatuisen kysymys: miten päävalmentajien aika ja osaaminen voisivat riittää pään valmentamiseen kunnolla?

»Eihän se (aika) koskaan riitä. Niin paljon kohtauksia ei pysty tekemään, että aika riittäisi tasapuolisesti kaikille», Matikainen vastaa.

»Kun ei toimi yli-eikä alivoima, ei hyökkäys- eikä puolustuspelejä, valmentajilla on oikeasti ihan hirveä määrä töitä. Mutta onko valmentajien vastaus, että ajan on vaan riitettävä ja tämä on osattava?» Seppo Hiitelmä ihmettelee.

On se. »Sen henkilön pitää valvoa tekemistä, joka on sopinut urheilijan kanssa tavoitteista ja keinoista. Tai sitten se henkinen valmentaja alkaa olla paikalla joka päivä ja osaa erottaa, milloin urheilija tekee oikeita ja vääriä asioita», Westerlund linjaa.

Westerlund voisi siis teoriassa nähdä ryhmässään mentaalivalmentajan, mutta vain, jos tämä olisi ti-

min täysjäsen. »En edes puhuisi henkisestä valmennuksesta, jos joku ulkopuolinen tulee mukaan ennalta määrättyksi ajaksi ja on urheilijan kanssa kontaktissa silloin tällöin.»

Hiitelmä taas näkee ulkopuolisen, luotettavan keskustelukumppanin ehdottoman tärkeänä pelaajan ja joukkueen kehityksen kannalta.

»Uskaltaako pelaaja tunnustaa heikkoutensa päävalmentajalle, vai pelkääkö tämä menettävänsä ylivoima-aikansa, jos myöntää koutsille pelkonsa? Minulle on ollut jopa yllätys, että pelaajilla on kuulemma aika paljon erilaisia haasteita. Niistä on helpompi puhua jollekulle muulle», Hiitelmä kertoo.

Vuoden 1985 mestarivalmentaja esittää tämän päivän päävalmentajille tiivistävän kysymyksen:

»Eivätkös valmentajat ole käyneet kaikki mahdolliset kurssit, ja silti melkein joka seurassa on erikseen fysiikkavalmentaja. Miksi mentaalivalmennus eroaa fysiikkavalmennuksesta erityisalanä, että siinä valmentajat eivät tarvitse ammattilaisten apua?»

Kuka haluaa vastata? ▣

