

MAKKE LEPPÄNEN | NIKO LEPPÄNEN

# ITSELUOTTAMUS KUNTOON!



MENTAALIVALMENNUSTA MAALIVAHDEILLE

**[ITSELUOTTAMUS.COM]**

HUIPPUSUORITUS MIELESSÄ

## KIRJOITTAJAT



### **Niko Leppänen, mindset coach**

Niko on mentaalivalmentaja ja puhuja ja tietokirjailija. Hän on ensimmäisiä suomalaisia, joka on tutustunut ns. kolmen prinssiin ymmärykseen ihmismielen toiminnasta. Nikolla on ollut ainutlaatuinen mahdollisuus opiskella mielen toimintaa ja oman ajattelun ymmärrystä maailman johtavien opettajien ja valmentajien johdolla viime vuodet ja tuoda oppejaan Suomeen alan pioneerinä.

Nikolla urheilutaustaan kuuluu jääkiekon pelaamista b-juniori-ikäiseksi asti. Oman urheilu-uransa jälkeen Niko on seurannut aktiivisesti jääkiekkoa kaukalon laidalta. Yksi Nikon tämän hetken päämääristä on tarjota kansainvälistä huippumentaalivalmennusta suomeksi nuorille urheilijoille, jotka ovat ammattilaisuransa alkutaipaleella. Tavoitteena on auttaa heitä löytämään itsestään ne psyykkiset voimavarat, jotka lajin huipulla pärjäämisen vaaditaan ja valmistamaan heitä kohtaamaan tulevat haasteet henkisesti vahvoina yksilöinä.

### **Makke Leppänen, PsyM, mindset coach**

Makke on seniorimaalivahti sekä mentaalivalmentaja. Hän on valmentavan psykologian maisteri ja Suomen johtavia asiantuntijoita urheilijoiden ja johtajien mindsetin kehittämisen alueella. Hän on toiminut itse urheiluvalmentajana 25 vuotta, mm. ammattivalmentajana 7 vuotta pesäpallossa Sotkamon Jymyssä sekä Sotkamon urheilulukiossa. Makke on opiskellut urheilu psykologiaa ja mentaalivalmentamista, mm. Sydneyn yliopistossa.

Tällä hetkellä Makke auttaa eri lajien maajoukkueiden urheilijoita ja -joukkueita kehittämään mentaalisia valmiuksiaan ja suorituskyykyään kilpailutilanteissa. Lisäksi hän on luonut valmennusmallin, jossa yhdistetään fyysinen ja mentaalinen harjoittelu toisiinsa arkipäivän harjoittelussa.

- Niko ja Makke ovat yhdessä kirjoittaneet kirjan *Itseluottamus - kestomenetyks mielessä* (Viisas Elämä 2017).

**HUIPPU-  
SUORIUTUMINEN  
LÄHTEE KORVIEN  
VÄLISTÄ.**



# MIKSI LUKEA TÄMÄ KIRJA JA KEHITTÄÄ OMAA ITSELUOTTAMUSTA SEKÄ MENTAALISTA SUORITUSKYKYÄ?

## HUIPPUSUORITUS = POTENTIAALI + ITSELUOTTAMUS

Oli laji mikä tahansa, huippusuorituksen tekemiseen vaaditaan kahden elementin – fyysisen ja henkisen - yhteispeliä.

Viittaamme sanalla ”potentiaali” niihin lajitekneillisiin taitoihin, kestävyys- ja nopeusominaisuuksiin sekä peliälylliseen ymmärrykseen, joita voi fyysisen harjoittelun kautta kehittää yhä korkeammalle tasolle. Yksinkertaisesti sanottuna mitä paremman tuloksen haluaa tehdä omassa lajissaan, tai mitä korkeammalla tasolla haluaa urheilla, sitä korkeampi fyysinen potentiaali tarvitaan.

Toinen osa yhtälöä on ”itseluottamus”. Itseluottamuksella viittaamme niihin mentaalipuolen henkisiin valmiuksiin, jotka mahdollistavat fyysisten taitojen, eli fyysisen potentiaalin, maksimaalisen hyödyntämiseen suorituksen aikana. Pelkät lajitaidot ja huippuunsa hiotut fyysiset valmiudet eivät yksinään riitä huippusuorituksen tekoon. Vaaditaan myös kykyä saada itsestä huippusuoritus irti silloin kun sitä vaaditaan.

### Kestääkö pää?

Urheilumaailma on täynnä esimerkkejä urheilijoista, joilla on kaikki vaadittavat fyysiset ominaisuudet huippusuorituksen tekoon, mutta joiden henkiset valmiudet ovat vajavaiset. Sanotaan usein, että tällaisten urheilijoiden ”pää ei kestä” huippusuorituksen tekoa. He eivät kykene siis ulosmittaamaan koko potentiaaliaan vaan suoriutuvat kaukana omien kykyjensä ylärajoista.

Aivan samoin voimme löytää lukuisia esimerkkejä maalivahdeista, jotka ovat fyysisiltä valmiuksiltaan jäljessä esimerkiksi kanssakilpailijoitaan, mutta joiden henkinen kapasiteetti on niin kovalla tasolla, että he pystyvät suoriutumaan aivan oman potentiaalinsa ylärajoilla ja siten kompensoivat puutteitaan.



Maalivahdit, jotka kykenevät suoriutumaan huipputasolla päivä toisensa jälkeen omaavat sekä korkean potentiaalin, eli fyysiset valmiudet, että korkean itseluottamuksen, eli henkiset valmiudet. Nämä urheilijat menestyvät säännöllisesti omassa sarjassaan ja suoriutuvat aivan oman potentiaalinsa ylärajoilla päivästä toiseen.

Jääkiekkomaalivahdin toiminta on jatkuvaa mentaalista huippusuoriutumista. Se vaatii pitkää oppimisen ajanjaksoa: mentaaliharjoittelua, fyysistä treenaamista ja halua kehittää itseään ihmisenä.

Maalivahdit ovat paljon vartijoina. Maalivahdit ovat samaan aikaan sekä yksilöurheilijoita että joukkue-urheilijoita. Onnistuminen maalivahtina vaatii erinomaista oman energian säätelyä ja kykyä säädellä omaa mieltä: ajatuksia ja tunteita.

## Onko maalivahdit erilaisia kuin kenttäpelaajat?

*”Ne on tietyllä tavalla oma rotunsa niin kun on aina sanottu. Varsinkin pelaava maalivahti niin kyllä se elää sen pelipäivän omaa maailmansa.*

*Hyvä esimerkki siitä on Backströmin Nikke, Minnesotassa, käytiin siellä Liuksen Jonin kanssa Koivun Mikon vieraana kolme vuotta putkeen. Pelipäivänä Mikolla on tapana käydä aina jossain ravintolassa syömässä ja mentiin Jonin kans tietysti mukaan. Kolme suomalaista siellä, sitten Backström tulee ravintolaan, ei tuu lähellekään istumaan meitä, ei edes morjesta tai sano sanaakaan ja mä sit kysyin Mikolta että mitä tää nyt oikein on ja kuulin et Nikke vaan ei puhu pelipäivinä mitään ja se asia sivuutettiin sitten sillä.”*

**- JANI KIVIHARJU, TPS-PELAAJA JA NYKYINEN VALMENTAJA**

Henkinen vahvuus on yksi tärkeimmistä asioista, joka erottaa huippumaalivahdit keskivertovahdeista. Kun haluat menestyä maalivahtina, aivoja ja mieltä pitää hoitaa ja kehittää, jotta oma henkinen kovuutesi vahvistuu. Maalivahdin mentaaliharjoittelu tähtää erinomaiseen henkiseen kuntoon: itseluottamukseen, voitontahtoon, kykyyn tehdä nopeita päätöksiä ja vaistotorjuntia, tavoitteellisuuteen, peliällyyn, pelirohkeuteen, ja nollaamiskykyyn.

Tämän e-kirjan tavoitteena on auttaa ymmärtämään huippusuoriutumisen logiikkaa maalivahdina ja antaa eväitä ja työkaluja mentaaliseen harjoitteluun.





# JUSSI MARKKANEN KIINNOSTUI MENTAALIHARJOITTELUSTA JA OMAN MIELEN KEHITTÄMISESTÄ...

Jussi Markkanen on yksi Suomen menestyneimmistä jääkiekkomaalivahdeista. Hän pelaa edelleen 41-vuotiaana ammattilaisena SM-liigaseura Lappeenrannan Saipassa. Hänen uransa ei ole aina ollut yhtä nousukiittoa. Matkalla on ollut paljon loukkaantumisia, karvaita tappioita ja selviytyminen 5-vuotiaan poikansa traagisesta kuolemasta Venäjällä pelikauden aikana.

*”Maalivahti on joukkueen tukipilari. Paljon vartijana. Maalivahdin hyvä toiminta näkyy usein koko joukkueen voittona. Epäonnistuminen näkyy punavalona selän takana. Silloin syyttäviä sormia nousee pystyyn.*

*Maalivahti joutuu tekemään pelin aikana nopeita ratkaisuja ja päätöksiä. Ei ole aikaa pohtia miten toimia. Ratkaisut ovat intuitiivisia. Vaistotorjuntaja. Vaihtoehdot on pitkäaikaisen harjoittelun seurauksena ohjelmoitu selkäyttimeen, joten nopeat päätökset ovat mahdollisia.*

*Maalivahdilla pitää olla kyky pitää mieli kirkkaana ja energisenä. Aivojen ja mielen taustahäly tulee osata hiljentää. Sen oppii mielen lihasten säännöllisen treenaamisen ja huoltamisen seurauksena.”*

- JUSSI MARKKANEN



## Tyyni mieli on kaiken maalivahtitoiminnan ydin...

*”Huippusuoritus tulee siitä et on semmonen tavallaan hyvä fiilis ja luottamus, että ei niin kun oikeastaan pyörittele tai ajattele mitään negatiivisia juttuja tai epäonnistumista. Että tavallaan pystyy suuntaamaan keskittymisen oikeisiin asioihin, se on sellaista hyvin yksinkertaista, ei pyöri mitään muuta mielessä, että tavallaan pitää aika pienenä sen oman maailman silloin kun pelaa, et se on vaan kiekko ja pelaajat ja missä ne pyörii ja muuta – silloin tulee se hyvä suoritus. Oma maailma kavennetaan todella pieneksi.”*

- VEINI VEHVILÄINEN, KÄRPÄT

## MITÄ ON ITSELUOTTAMUS?

*Itseluottamus on luottamusta omiin kykyihin tehdä huippusuoritus. Ennen kaikkea se on ymmärrystä siitä, että potentiaali huippusuoritukselle on aina olemassa riippumatta sisäisistä (mielen- ja tunnetila) tai ulkoisista olosuhteista.*



Itseluottamuksen tila on luonnollinen perustilamme. Se on tila, jossa olisimme suurimman osan ajasta, elleimme yrittäisi niin kovin päästä kyseiseen tilaan.

**MAALIVAHTI JUSSI MARKKANEN** on kertonut esityksissään omasta urastaan, siitä miten hän kolmikymppisenä alkoi lukea kirjoja oman mielen toiminnasta ja mentaalisestä valmennuksesta. Se auttoi häntä ymmärtämään itseään ja omaa mieltään paremmin. Sen kautta tapahtui henkinen kasvuharppaus ja peli parani sen seurauksena huomattavasti. Sama on tapahtunut monen huippumaalivahdin kohdalla.

Kolmekymppinen maalivahti on uransa ehtopuolella. Miksi havahtuminen oman mielen ja mentaalilihasten kehittämiseen tapahtuu vasta silloin?

Jos haluaa pärjätä maalivahtina huipulla, on tärkeää ottaa aikaa itsepohdinnalle, oman ajattelun ja mielen valmentamiselle. Lue vaikka yksi kirja vuodessa, joka auttaa ymmärtämään omaa itseäsi sekä mielesi ja ajattelusi toimintaa paremmin.





## Ole parhaiden joukossa: kirkasta ja kehitä ajatteluasi reflektoinnin avulla

*"Kyky sisäisen maailmamme ajatteluun ja pohdintaan on ydintaito hyvän maalivahtipelin kehittämiseksi."*

- MIKE VALLEY

## Aivot ovat vahvin lihaksesi!

*"Aivot ovat tärkein pääomasi, ne eivät käytössä kulu. Aivot tarvitsevat sopivan määrän elämyksiä, treenaamista ja lepoa. Aivot, mieli ja keho ovat kokonaisuus, jonka tasapainotilaan jokainen voi vaikuttaa omalla elämäntavallaan ja siihen liittyvillä valinnoilla. Suojele aivojasi iskuiltä ja päihteiltä."*

-KITI MULLER

Urheilupsykologia on tutkinut henkistä ja psyykkistä valmentautumista useita vuosikymmeniä. Oman mielen valmentamisen vaikutukset urheilijan aivojen toimintaan ja sitä kautta ajattelumalleihin ja tunnetiloihin ovat herättäneet mielenkiintoa erityisesti psykologiassa ja neurotieteessä, joka tutkii aivojen ja hermoston toimintaa.





# NELJÄ FAKTAA AIVOISTA JA MIELESTÄ

- 1 Meillä on aivot ja mieli ja niillä on yhdessä elintärkeä rooli pelaamisessamme. Mieli on vaistotorjuntajonon takana. Se säätelee energian ja informaation virtaa aivojen ja kehomme välillä. Mieli vaikuttaa tunteisiimme, ajatteluun ja käyttäytymiseemme pelitilanteiden aikana.
- 2 Aivoilla, mielellä ja keholla on tiivis yhteys toisiinsa. Mielellä on yhteys esimerkiksi henkiseen uupumiseen, fyysiseen sairastumiseen, mutta myös onnistumiseen ja uskomattomilta tuntuviin "game saver" -suorituksiin.
- 3 Psykologinen hyvinvointi ja mentaalinen kyvykkyys ovat mielentiloja, joihin voimme vaikuttaa oman mielen valmentamisen menetelmillä. Erilaiset mielen valmentamisen harjoitteet, kuten jooga, meditaatio, mielikuvaharjoittelu ja keskittymisharjoitteet parantavat maalivahtipeliä ja kehittävät henkistä jaksamista.
- 4 Mieli luo ajatukset, jotka taas luovat tunteet, kuten epävarmuuden tai pelon. Oman mielen rauhoittamisella pystymme vähentämään stressihormonien erittymistä, eli liiallisen jännityksen syntymistä. Rauhoittuminen ja rentoutumiseen laskeutuminen on menetelmä, jonka voi oppia ja joka ehkäisee myös stressistä aiheutuvien fyysisten vammojen ja uupumisen syntymistä.

## Miksi mieltä kannattaa valmentaa?

*"Urheilijan on tärkeää oppia havainnoimaan, mitä hänen mielessään tapahtuu ja miten se vaikuttaa hänen tunnetilaansa."*

- ANTHONY GRANT, VALMENTAVAN PSYKOLOGIAN PROSESSORI,  
SYDNEYN YLIOPISTO

Aivot on kuin lihas ja se muodostuu erilaisista osista. Aivojen ja mielen treenaamista voidaan verrata kuntotreenaamiseen, kuten esimerkiksi kuntosaliharjoitteluun tai muuhun oheisharjoitteluun. Tutkimukset tukevat tiettyjen mielen valmentamisen menetelmien parantavan yksilön vaistotorjuntajonon, pelirohkeutta, peliälyä ja nollaamiskykyä. Mielen valmentaminen on yhteydessä myös laadukkaampaan nukkumiseen ja uneen, vähentyneeseen negatiiviseen ajatteluun ja parempaan keskittymiskykyyn.

Oman ajattelun havainnoinnin avulla pystymme ymmärtämään mitä mielessämme tapahtuu ja miten se, mitä mielessämme tapahtuu, vaikuttaa ajatuksiimme, tunteisiimme ja sitä kautta toimintaamme. Tietoisuus näistä syy-seuraussuhteista auttaa meitä näkemään, miten mieleemme tulkitsee ja kääntää erilaiset pelitapahtumat tarinoiksi ja sisäiseksi höpinäksi. Esimer-



kiksi maalivahti joka jää märehdimään helppoa maalia, on seuraavasta tilanteesta myöhässä ja siten heikentää vaistotorjuntujen toteutumista.

## Miksi Kipper oli yksi suurimmista?

*”Se oli varmaan se eleettömyys, se oli ihan sama vaikka asfalttijyrä olisi ajanut yli niin Miika olisi vaan nostanut maskin ja juonut vähän ja nojannut siihen ylärimaan. Mikään ei hetkauttanut Kiprun tekemistä, ei sitten mikään. Hyvä esimerkki oli 99-finaali, vaikka IFK teki mitä, niin kun Rudikin (Jarkko Ruutu) sano jossain kirjassa jälkepäin, hänen käskettiin ajaa yli, Kipru nautti siitä, nosti kannun ja IFK menetti mestaruuden siihen.”*

- JANI KIVIHARJU

## Miksi toisilla pää kestää ja toisilla ei?

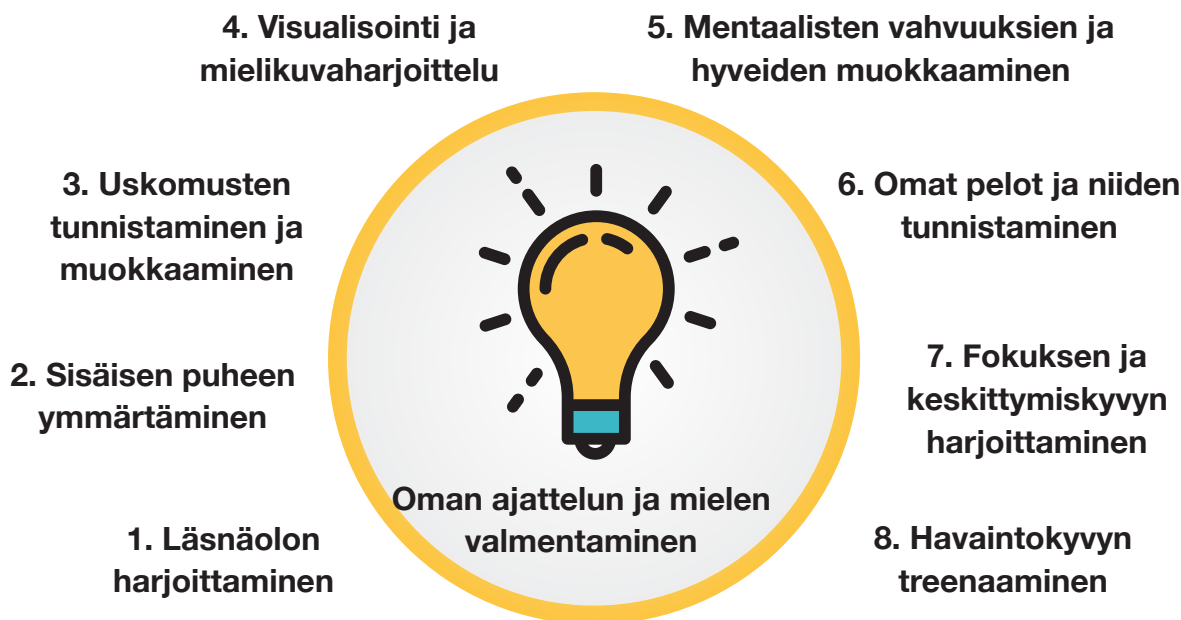
Mentaalisesti vahva maalivahti on sinut itsensä kanssa ja pystyy jakamaan omaa itseluottamusta ja voitontahtoa myös muille. Hän ei syytä ulkoisia olosuhteita omasta epäonnistumisestaan ja tappioistaan, eikä jää negatiivisen märehdimisen vangiksi. Hän osaa ottaa etäisyyttä oman mielen sisäiseen höpötykseen ja näkee laajemmasta perspektiivistä miten omat mielen tarinat vaikuttavat esim. omaan itseluottamukseen ja tunnetilaan. Tietoisesti mentaaliharjoittelua toteuttava on sopeutuvaisempi ja kyvykkäämpi säätelämään pelin sisällä tapahtuvia tunne- ja mielentilavaihteluita.

Mentaaliharjoittelun lopullisena päämääränä ja tavoitteena on kehittää huippusuoriutumisen ja onnistumisen taustalla olevia mentaaliliikkeitä kuten itseluottamusta, voitontahtoa, kunnianhimoa ja nollaamiskykyä.



## 8 HARJOITETTA MAALIVAHDIN MENTAALISEEN HUIPPUKUNTOON

Mielentilan kehittämisen ja valmentamisen tärkeimmät elementit ovat:



## 1. TYNY MIELI JA TIETAINEN LÄSNÄOLO

*"Tietoinen läsnäolo on mielentila, jossa olemme tietoisia omista tunteista, ajatuksista, mielenmalleista sekä olemme kykeneviä päästämään irti epäsuotuisista, niin etteivät ne enää rajoita meitä".*

- DANIEL J. SIEGEL

Tietoisien läsnäolon kyky kehittää kipperimäistä rauhallisuutta olla räjähtämättä vastustajille tai tuomareille, jotka ärsyttävät sinua. Se kehittää itsehillintää tilanteissa, joissa normaalisti ärsyyntyisit.

*"Itse uran alkuvaiheessa oli vaikeata ja hankalaa ja sitä pitkäänkin mielti pelin aikana jotain tilannetta mikä ei mennyt niin kun halusi ja jotain helppoa maalia mielti pitkään ja se vaikeutti sitä omaa peliä, mutta mä opettelin siinä uran aikana sellaista hengitystekniikkaa. Aloin keskittymään omaan hengitykseen ja sitä kautta tyhjensin päätä*



*negatiivisista ajatuksista ja se auttoi mua tosi paljon. Kun mä huomasin että mulla alkoi olla paljon painetta tai jännitystä tai pelkotiloja tai negatiivisia ajatuksia, niinkun pyrin rentouttamaan itseni, keskittymällä omaan hengitykseen. Se oli sellainen tekniikka mikä toimi itsellä hyvin.”*

**- MARKUS KORHONEN, ILVES-MAALIVAHTI JA NYKYINEN MAALIVAHTI-VALMENTAJA**

Joskus havahdumme, että olemme olleet lähettämässä viestiä jollekin ja jälkeinpäin mietimme, että tulikohan viesti lähetettyä vai ei. Joskus kadotamme tavaroita. Etsimme varusteita emmekä löydä niitä mistään. Lopulta havahdumme siihen, että vehkeet ovatkin olleet ihan vieressä. Usein olemme kuin unissakävelijöitä suorittamassa omia toimiamme, ilman että olemme oikeasti tietoisia siitä, mitä ympärillämme tapahtuu.

Tietoinen läsnäolo on opittavissa oleva taito, kuten pianonsoiton oppiminen tai hyvän perhos-torjunnan tekniikan hallitseminen. Tietoinen läsnäolo on oleilua tyynessä mielentilassa, jossa huomio kohdistuu tähän hetkeen, eikä päässä liikuviin ajatuksiin.

Tutkimusten mukaan tietoinen läsnäolo on yhteydessä parempaan keskittymiskykyyn. Tietoista läsnäolosta käytetään myös termiä tietoisuustaidot. Niillä tarkoitetaan kykyä olla aktiivisesti hereillä, olla hyväksyvä omia ajatuksiaan ja tunteitaan kohtaan.

## **Vaikuta pelipäiväsi kulkuun**

Läsnäoloa eli mindfulnessia voi harjoittaa muodollisesti erilaisten harjoitteiden avulla tai sitä voi harjoittaa tavallisissa arkipäiväisissä tilanteissa. Voit olla tietoinen syödessäsi, kävellessäsi tai valmistautuessa peliin. Tärkeintä on olla läsnä ja keskittyä jokaisella solullasi siihen, mitä olet tekemässä. **Tarkkaile omia ajatuksiasi ja tuntemuksiasi erilaisissa tilanteissa.**

Tietoista läsnäoloa voi harjoittaa vaikka kotona laittamalla puhelimen hetkeksi äänettömälle ja keskittymällä hengitykseen muutaman minuutin ajan. Tästä on tullut suosittu tapa useiden kansainvälisesti menestyneiden urheilijoiden keskuudessa.

Lyhyt harjoitus vähentää stressiä pelipäivän aikana ja lisää energiaa, mielen tyyneyttä ja keskittymiskykyä. Huomaa kuitenkin, ettei läsnäolon harjoittelussa ole kyse sellaisesta rentoutumisesta, jossa nukahdat harjoituksen aikana. Kyse on ennen kaikkea heräämisestä ja energisoitumisesta.





## MAALIVAHDIN LÄSNÄOLO -HARJOITUS

*Istu tasapainoisessa asennossa selkä suorana. Voit myös maata sängyllä, mutta jos sinulla on taipumus nukahtaa, on parempi istua.*

*Sulje silmäsi ja tule tietoiseksi hengityksestäsi.*

*Tunne, kuinka ilma virtaa sisään keuhkoihisi, ja tunne, miten se virtaa sieltä pois. Tunne jokaisella kerralla, miten keskittyminen hengitykseesi rentouttaa sinua ja mieltäsi.*

*Voit muutaman kerran toistaa mielessäsi: ”Tulen rauhallisemmaksi ja rauhallisemmaksi.”*

*Yritä olla läsnä ja tietoinen hengityksestäsi.*

*Voit laskea jokaisella sisään-ulos-hengityksellä yhdestä kolmeen ja aina saavuttuasi kolmeen, aloittaa laskemisen taas alusta.*

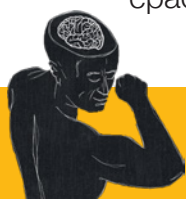
Tee tätä harjoitusta vaikka 5 minuuttia ennen peliin lähtöä ja tunnet, kuinka pystyt paremmin rauhoittamaan mielesi. Älä tuomitse itseäsi, vaikka mielesi vaeltaa aluksi ja on rauhaton. Moni luulee, että harjoitus on epäonnistunut, jos mieleen tulee häiritseviä ajatuksia. Se ei pidä paikkaansa. Sama tapahtuu alussa kaikille. Anna ajatusten mennä, tarkkaile niitä hetken ja päästä sitten niistä irti. Sinnikkäällä harjoittelulla kehität mielesi kykyä hiljentyä. Jos mielesi vaeltaa, hyväksy se ja palaa takaisin keskittymään pelkästään hengitykseen.

Pelin sisällä on myös tärkeää olla läsnä jokaiselle tilanteelle ja hetkelle. Se luo kanavan torjua vaistoilla ja olla tilannetietoinen. Erityisesti epäonnistumisen jälkeen pettymyksestä irti päästäminen on tärkeää. Hyvä neuvo on esim. omaan räpylään muistutuksen kirjoittaminen. **Tässä ja nyt!** Joka kerta kun menetät keskittymisesi tilanteesta, katso tekstiä ja palaa sen kautta peliin.

## 2. SISÄINEN PUHE

Meillä on käynnissä jatkuva sisäinen keskustelu itsemme kanssa. Sisäisen höpötyksen laatu ja määrä vaikuttavat itseluottamukseemme ja pelisuoritukseemme. Sisäinen höpötys, puhe, pohtii menneitä pelitilanteita ja murehtii tulevaa. Se suunnittelee, vertailee, kritisoi ja tuomitsee. Sisäinen höpötys on kuin radio, jonka keskustelukanava on auki 24/7. Yöllä höpötys saattaa jatkua unien muodossa ja pelit tulevat uniin. Valitettavaa on se, että usein sisäinen puhe lähettää luontaisesti liian paljon negatiivista ja häiritsevää ohjelmaa.

Sisäinen höpöttäjä on taitava ja luova tarinankertoja. Elämme elämämme aikana läpi pelottavia tapahtumia ja mieleemme kehittää niistä katastroffantasioita ja uhkakuvia. Näemme itsemme epäonnistumassa tiukoissa pelitilanteissa ja lukemassa pelitapahtumista ja tilanteista väärällä



tavalla. Mieli saattaa käyttää valtavasti aikaa ja energiaa menneiden ja turhan murehtimiseen. Huippupelissä mieli on tyyni ja kirkas ja olemme vailla oman mielen taustahälyä. Kun haluamme olla tarkempia mielen energiankäytössä, kannattaa tulla tietoisiksi omasta sisäisestä höpötyksistä ja mahdollisista ajattelueroista, sekä vapauttaa käyttöön enemmän myönteistä energiaa.

## YLEISIÄ AJATTELUEROJA:

### **'Mitä muut minusta ajattelevat'**

*Maalivahdeillekin hyvin yleinen tapa ajatella: "Mitähän muut mahtavat ajatella, jos en tänään onnistu. Mitähän valmentaja ajattelee? Mitähän pelikaverit supattavat selän takana? Entä katsojat? Nauravatko ne minulle?"*

### **Märehtivä ajattelu**

*"Miksi en osannut olla hereillä äskeisessä tilanteessa? Miksi tänään kaikki tuntuu menevän pieleen? Miksi en valmistautunut paremmin?"*

### **Katastrofiajattelu**

*"Jos en valmistaudu riittävästi peliin, niin en ole täysillä valmis peliin, enkä saa mitään kiinni. Häviämme pelin takiani. "*

### **Itseensä ottaminen**

*"On minun vikani, että vastustaja johtaa. Minun pitäisi ottaa kaikki kiekot kiinni. Voitto on täysin minun vastuullani"*

### **Toisen mielen lukeminen**

*"Valmentaja on pettynyt minuun. Pelikaverit ajattelevat minun olevan imuri"*

### **Vertailu muihin**

*"Toiset maalivahdit ovat aina parempia kuin minä..."*

### **Pitäisi-ajattelu**

*"Minun pitäisi harjoitella silleen ja silleen, koska..."*

## Miten suljemme omat aivot pelissä pois päältä?

On tärkeä hyväksyä oma sisäinen puhe. Hyvin yleinen sisäinen puhe maalivahdeille on 'vertailu muihin'. Pelin aikana keskitymme siihen, miten toinen maalivahti pelaa. Jos toinen pelaa hyvin, koemme painetta ja huonouden tunnetta. Meidän ei kuitenkaan tarvitse uskoa sitä lopullisena totuutena. Ajatuksemme ovat vain sanoja ja tarinoita, eivät faktaa tai totuutta. Mieleemme luonne on tarinankertoja, joka kehittää jokaisesta tapahtumasta oman tarinansa. Tärkeää on ymmärtää, ettei yksikään näistä mielen tarinoista ole absoluuttisesti totta.





Voit hyväksyä sisäiset tarinasi käyttämällä *oman ajattelusi kyseenalaistamisen tekniikkaa*. Se auttaa sinua pääsemään helikopteriperspektiiviin tarkastelemaan sisäistä puhettasi, hyväksymään puheesi vain osana mielesi toimintaa ilman liiallista kiinnittymistä siihen. Tämän avulla saat etäisyyttä omaan ajatteluusi ja voit muuttaa sisäistä puhettasi optimistisemmäksi ja tehokkaammaksi.

Voit nimetä tarinoitasi. Voit nimetä omat tutut sisäiset tarinasi, ja näin tunnistaa ne helpommin: esim. "Tämä nyt on tämä 'olenko valmistautunut tarpeeksi hyvin ja olenkohan tänään tarpeeksi hyvä veska'-tarina. Tämäkin tarina syö turhaan itseluottamustasi pelin aikana. Seuraavassa osassa on vielä lisää uskomuksia, jotka synnyttävät näitä turhia itsensä alentamisen tarinoita.





### 3. USKOMUKSET

Uskomukset vaikuttavat ajatteluamme ja käyttäytymiseemme. Uskomusten kautta luot ajatteluketjun ja suhtautumistavan eteen tuleviin asioihin ja tilanteisiin. Yleinen uskomus liittyy suorittamiseen ja onnistumiseen. Monella on uskomus, että aina pitää onnistua. Tai minun pitää onnistua täydellisesti. Virheitä ei salli. Tässä on kyse täydellisyyden tavoittelusta ja perfektionismista. Tuolla uskomuksella ei kuitenkaan välttämättä pärjää maalivahtina. Pitää uskaltaa pelata rohkeasti ja kokeilla nopeasti uusia asioita. Osa kokeiluista johtaa epäonnistumisiin. On tärkeä hyväksyä se. Luo itsellesi ajatus, että joissakin tilanteissa ja kokeiluissa virheet ovat sallittuja. Sitä kautta opin huippumaalivahdiksi.

**Laita ensin uskomuksesi kuntoon!**

#### MAALIVAHDEILLE TYYPILLISET USKOMUKSET

##### Huippusuoritusta estävät uskomukset:

Virheitä ei saa tehdä – Virheet ovat pahasta

Nollapeli on kaiken a ja o

Ensimmäisen viiden minuutin aikana ei saa mennä maaleja

Tänään pitää ottaa huippukoppeja ja gamesavereita

Jos en tänään pelaa hyvin, menetän ykkösvahdin paikan

Olen liian pienikokoinen

##### Huippusuoritusta edistävät uskomukset:

Jokainen virhe ja epäonnistuminen mahdollistaa oppimisen ja kehittymisen

On ihan ok pelätä erilaisia asioita – paras tapa on hyväksyä ne

Ekojen minuuttien tapahtumilla ei ole väliä, millainen peli tänään tulee

Voimme pelata hyvin, vaikken ota tänään huippukoppeja

Kun opin virheistäni, saan pelata jatkossakin

Kaiken kokoiset maalivahdit voivat päästä maailman huipulle





## 4. PURA VALMISTAUTUMISMYTTISI

*”Moni maalivahti tekee pelaamisestaan itselleen vaikeaa. Itseluottamusta ja turvallisuuden tunnetta varten luodaan pelipäiväksi useita rutiineja. Kun rutiineja on liikaa, niistä tulee henkisesti raskaita toteuttaa. Tällöin yritämme kontrolloida kaikkea mitä ympärilämmme tapahtuu.*

*AHL:ssä saatoimme joskus tulla pelipaikalle tosi myöhään bussin hajoamisen takia. Tällöin oivalsin, että voin pelata hyvin, vaikken toteutakaan kaikkia peliin valmistautumisen rutiineja. Ei ole olemassa logiikkaa, että pelaisin hyvin, vaikka toteutan systemaattisesti rutiinini. Pohjois-Amerikassa esimerkiksi warm up -lämmittely kentällä on sitä varten, että siellä lämpiää tarpeeksi peliä varten.”*

**- ANTERO NIITYMÄKI, NHL-MAALIVAHTI**

Ehkä yleisin harhaluulo huippusuorituksesta on ajatus, jonka mukaan se miten hyvin olemme valmistautuneet suoritukseen etukäteen määrittää onnistumisemme tai epäonnistumisemme kyseisessä tehtävässä. Käytännössä tämän voi esittää yksinkertaisena kaavana:

**hyvä valmistautuminen = hyvä suoritus, huono valmistautuminen = huono suoritus.**

Mikäli tämä olisi totta, tarkoittaisi se sitä, että joka kerta kun valmistaudut oikein huolella ennen suoritusta kykenet huippusuoritukseen. Ja toisaalta aina, kun valmistautuminen menee jostain syystä pieleen, tuloksena on epäonnistuminen.

Mutta jos oikein pohdit tätä asiaa, löydät varmasti omasta elämästäsi esimerkkejä, joissa valmistauduit mielestäsi todella huolella suoritukseen ja tuloksena oli ns. pannukakku, kun taas vastaavasti joskus et juuri ehtinyt valmistautumaan ollenkaan ja täydeksi yllätykseksi suorituksesi hipoi omien kykyjesi ylärajoja.

Pohdittuasi asiaa tarpeeksi huolellisesti tulet todennäköisesti vääjäämättömään johtopäätökseen: ennen suoritusta tapahtuvan keskittymisen ja suorituksen välillä ei ole syy-seuraussuhdetta. Eli valmistautuminen ei määritä onnistumista tai epäonnistumista.

Kun maalivahti uskoo kyseiseen ”valmistautuminen määrää suorituksen” –myyttiin, saattaa tällä uskomuksella olla negatiivisia vaikutuksia itse suoritukseen. Jos tällainen henkilö alkaa suorituksen aikana murehtia sitä, miten valmistautuminen ei mennytkään putkeen, itse suoritus kärsii. Ei toki siksi, ettei valmistautuminen osunut kohdilleen vaan siksi, että henkilön pää täyttyy tällöin turhanpäiväisestä ajattelusta ja tämä kasaantuva ajattelu estää pääsemästä siihen tyynen mielen flow-tilaan, jossa huippusuoritukset tapahtuvat.



## MAALIVAHTIEN MYYTTIEN MURTAMINEN:

Jos jotain paikkaa sattuu ja kolottaa...



...en pelaa tänään hyvin ja tästä ei tule hyvä peli!

En nukkunut päiväunia...



...en voi pelata tänään hyvin

Jos en valmistaudu niin kuin aina tai en ehdi tekemään kaikkia valmistautumisrutiineja...



...peleaan huonosti

Jotta pelaan hyvin...



...minun pitää syödä kanapastaa!

### Huolehdi nämä rutiinit:

*Mieti ennen jokaista peliä tulevan pelin haastavimmat tilanteesi ja tee lyhyt n. 5 min mielikuvaharjoittelu vaistotorjuntajonon edesauttamiseksi*

*Muistuta itseäsi siitä, että voit olla parhaimmillasi missä tahansa ja milloin tahansa*

## 5. KEHITÄ VAISTOTORJUNTOJASI

### Visualisointi ja mielikuvaharjoittelu

*"Teimme mielikuvaharjoittelua siten, että kävimme positiivisia ja hyviä onnistumisia läpi. Ennen pelejäkin saatto olla hyvinkin että mielti mitä tulee tapahtumaan tuossa pelissä että millasen maalin mä teen."*

- MIKA NIEMINEN, MAAILMANMESTARI 1995

Yksi tehokkaimpia muotoja kehittää omaa suorituskykyä, vaistotorjuntajonon sekä reaktionopeutta on visualisointi ja mielikuvaharjoittelu. Sitä on käytetty jo pitkään menestyksekkäästi huippu-urheilun harjoittelussa. Sen tieteellinen vaikuttavuus on todettu sadoissa tutkimuksissa. Sen avulla saamme ohjelmoitua aivoillemme onnistuneita suorituksia, jotka sitten näkyvät pelissä vaistotorjuntoina ja game-savereina.

Mielikuvaharjoittelu auttaa valmistautumaan positiivisesti tärkeisiin pelitilanteisiin: näemme oman onnistumisemme mielikuvissamme etukäteen epäonnistumisen sijasta.



## ANTERO NIITTYMÄEN TAPA TEHDÄ MIELIKUVAHARJOITTELUA:

*”No hyvin pitkälti kävin pelipäivänä läpi erinäköisiä tilanteita mitä voi olla ja sitten kun tietää ketä vastaan kuitenkin peli on ja on ottelupalaverit ja muuta niin siitä sitten poimi pelaajia, mitä pelaajat tykkää tehdä tietyssä tilanteessa ja miten niiden yli- ja alivoimapelaamisessa tietenkin, että mitä vaihtoehtoja siellä on ja kävi niitä läpi ja eri tapoja niitä pelata ja ihan mielessä yksittäisiä tilanteita läpi ja pelaajan ehkä laukauksia. Tietyllä tavalla kun oli muutaman vuoden ollut niin oppi tietämään mihin pelaajat tykkää ampua ja tietenkin sit näkee vielä pelejä ja highlightteja telkkarista niin saa jonkun näköisen kuvan varsinkin kärkijätkistä että mitä ne tykkää tietyssä paikoissa tehdä niin semmosia kävi aina läpi ja koitti mahdollisimman hyvin sitä kautta valmistautua ja valmistaa kroppaa myös siihen mitä edessä on.”*

- ANTERO NIITTYMÄKI

Mielikuvaharjoittelussa keskitytään positiivisten mielikuvien avulla näkemään itsensä suorittamassa tulevaa tiukkaa torjuntatilannetta. Tärkeää on tulevan suoritusympäristön näkeminen ja onnistumis-mielikuvien toistaminen. Jo viiden minuutin mielikuvaharjoittelu ennen haastavaa suoritusta näyttää tutkimusten mukaan parantavan suorittamisen tasoa ja laatua.

## MIELIKUVAHARJOITUS

Harjoitus kestää 5–10 minuuttia.

*Rentouta itsesi. Hengitä syvään kymmenen kertaa. Keskity kuulemaan hengityksesi ja tuntemaan, miltä ilma tuntuu, kun se menee keuhkoihisi ja kun keuhkosi tyhjenevät. Näe itsesi mielikuvissasi omassa lempiympäristössä, oli se sitten aurinkorannalla tai metsässä.*

*Näe, ensin ulkopuolelta, miten joku huippumaalivahti on torjumassa tilanteita, joissa haluat kehittyä. Ota mukaan mielikuviasi joku huippumaalivahti, jota pidät ammattilaisena, ja näe miten hän hoitaisi kvseisen tilanteen. Ota mukaan esikuvasi ja näe, miten hän tuo peliisi uusia ratkaisuvaihtoehtoja. Katsele mielessäsi tilannetta ulkopuolisin silmin.*

*Katsele mielessäsi seuraavaksi itseäsi toteuttamassa torjuntaja. Näe miten olet torjumassa haastavaa tilannetta. Näe mielikuvissasi, miten vastustaja tulee maalille ja tekee ratkaisun, mutta luet tilanteen ja teet torjunnan.*

*Käy avointa keskustelua esikuvasi kanssa. Ota avoimena vastaan kaikki uudet ratkaisuehdotukset. Kun sinusta siltä tuntuu, avaa silmäsi ja lopeta harjoitus.*



## Mielikuvaharjoittelun yhdistäminen oheisharjoitteluun

Mitä enemmän näet itsesi torjumassa onnistuneita suorituksia mielikuvissasi, sitä paremmin ohjelmoit aivojasi vaistotorjuntoihin sekä samalla kehität reaktionopeuttasi. Huippumaalivahti pystyy yhdistämään suurimman osan oheisharjoitteista onnistuneisiin pelitilannetorjuntoihin sekä samalla hermottamaan pelissä tarvittavia lihaksia oikealla tavalla.

Valitse osasta oheisharjoitteistasi sellaiset, jotka liität sellaisiin pelitilanteisiin ja torjuntoihin, joita haluat kehittää. Joka kerta kun toistat harjoitetta tai lihaskuntoliikettä, näet itsesi pelitilanteessa suorittamassa onnistunutta torjuntaa. Tämän kautta kehität reaktionopeuttasi.

## 6. FOKUS JA KESKITTYMISKYKY

### Mikä tekee Tuukka Raskista niin hyvän?

*”Olin 16-vuotiaiden maajoukkueessa, kun se tuli ensimmäistä kertaa Savonlinnasta ja pääsi näihin Leijonakuvioihin mukaan, silloin jo näki siinä, että siitä pojasta voi tulla jotain. Hän on sellainen, että pystyy sulkemaan häiriötekijät pelin aikana. Luulen, että hän pystyy pitämään fokuksen täysin siinä pelissä, ei jää kauheasti harmittelemaan, jos sattuu imaisemaan jonkun helpon maalin. Sama kun se oli Ilveksessä, niin Tuukka oli henkisesti hirmu vahva. Se mulla ainakin on jäänyt tosi hyvin mieleen.”*

- JANNE JANSSON, ILVEKSEN PITKÄAIKAINEN HUOLTAJA

Suurimpia haasteita maalivahdilla on fokuksen ja keskittymiskyvyn säilyttäminen.

Keskittymiskyvyllä tarkoitetaan kykyä keskittää oma mieli haluttuun kohteeseen, esim. vastustajiin ja kiekkoon, jättämällä muut asiat huomion ulkopuolelle. Sen tavoitteena on kehittää kykyä keskittyä niihin asioihin, joihin haluamme kullakin hetkellä fokusoida ja syventyä koko olemuksellamme ja energiallamme. Päivittäinen tietoisien läsnäolon harjoittaminen kehittää myös fokuksen hallintaa ja keskittymiskykyä.

### MAALIVAHDIN FOKUSHARJOITTELU:

*Keskity hengitykseen ja laita kiekko eteesi, johon kohdistat katseesi 5 minuutin ajaksi. Joka kerta kun mieli alkaa vaeltaa, palauta keskittyminen hengityksen seuraamiseen ja kohdistat katseesi kiekkoon.*





## 7. NOLLAAMISKYKY – MITEN PÄÄSTÄ YLI VIRHEISTÄ JA EPÄONNISTUMISTA?

*”Yks isoin juttu on se että vaikka menee maaliin, helppo tai ei, niin se jatkuu ihan samanlaisena se tilanne, se on mun mielestä yksi huippumaalivahdin iso edellytys että se pystyy nollamaan sen heti, vaikka yks helppo menee niin so what. Et jos ne ei yhtään tee noi kenttäpelaajat niin ei se kyllä sitten hänen mokansa sitten oo. Et se pystyy pelaamaan sillä omalla tasollaan vaikka tulis joku lapsus”.*

- MIKA NIEMINEN

Yksi tärkeimmistä henkisistä kyvyistä, joka erottaa menestyneet urheilijat muista huipputasolla urheiltaessa, on heidän kykynsä päästä nopeasti yli pettymyksistä ja epäonnistumisista. Tähän kykyyn viitataan usein käsitteellä ”nollaamiskyky”. Toisin kuin ehkä yleisesti kuvitellaan, nollaamiskyky ei ole mikään supervoima, jonka jotkin harvat onnekkaat omaavat. Päinvastoin, kyseessä on meihin jokaiseen sisäänrakennettu ominaisuus, jota olemme hyödyntäneet useasti elämämme aikana, etenkin ollessamme pieniä lapsia.

Lapsena meidän täytyi käydä läpi pitkä epäonnistumisen kierre ennen kuin esimerkiksi kävelystä tuli meille luontaista. Periksi antaminen ei ollut meille vaihtoehto huolimatta jatkuvista pyllähtämisistä vaan jatkoimme yrittämistä niin kauan, kunnes vihdoinkin hallitsevamme sen. Lapsena emme siis koskaan jääneet murehtimaan epäonnistumisia vaan jatkoimme eteenpäin yhtä tarmokkaana kuin aiemmin.

Tästä voimme vetääkin sellaisen mielenkiintoisen johtopäätöksen, että kyky **olla olematta pääsemättä yli**, eli tapamme jäädä murehtimaan menneitä suorituksia, on ajatusmalli, jonka olemme oppineet ja omaksuneet kasvaessamme aikuisiksi. Ja kuten jokainen omaksumamme ajatusmalli, säätelee se käyttäytymistämme usein ilman, että olemme siitä tietoisia.







# HUIPPUMAALIVAHDIN AJATUSMALLI: ONNISTUN TAI OPIN

## POHDINTA:

---

*”Miten elämäsi olisi erilaista, jos näkisit virheet ja mokat pelkästään positiivisena asiana ja olisit sen myötä valmiina rohkeasti haastamaan itseäsi virheiden ja mokienkin nojalla?”*

---



## Miten kehittää käytännössä omaa nollaamiskykyä?

Maalivahdin aivot ja mieli ovat kovilla koko pelipäivän. Palautuaksemme tarvitsemme rutiineja, joilla järjestämme ajatuksemme. Tarvitsemme päivittäisiä hetkiä, joissa jäsenämme asioitamme ja annamme aivomme organisoida asiat niille kuuluviin paikkoihin. Jos emme kykene luomaan nollausrutiineja, olemme pulassa. Aivomme aloittavat tämän työn, kun olemme juuri nukahtamassa tai yön aikana nukkuesamme. Unen laatu heikkenee ja seuraavan päivän energia on vähäisempi.

Pelin jälkeinen **nollaamisajattelukävely** on hyvä tapa pohtia asioita ja rauhoittaa oma sisäinen dialogi ennen nukkumaan menoa. Mieti mikä pelissä onnistui, mitä teet ensi kerralla tilanteissa toisin ja mitä opit pelistä. Tällaiset rauhalliset ajatteluhetket ovat niitä kaikkein parhaimpia, koska se nopeuttaa omaa oppimista ja kehittää omaa nollaamiskykyä.

Huippumaalivahti erottuu siitä, että hän osaa nollata epäonnistumiset ja virheet nopeasti sekä oppii myös hyvistä peleistä seuraaviin peleihin. Tätä tekniikkaa voi käyttää 30 sekunnin ajan pelin aikana esim. päästetyn maalin jälkeen, muutaman minuutin tauolla tai vaikka 5-10 minuutin ajan pelin jälkeisen loppuverryttelyn tai kotona tapahtuvan venyttelyn aikana.

Maalivahti ei voi jäädä märehtimään epäonnistumista, puolustajan virhettä tai helppoa maalia. Jokainen huippumaalivahti osaa nollata tilanteen ja siirtyä eteenpäin. Alla oleva tekniikka on hyvä tapa päästä tilanteista nopeasti eteenpäin.

## MAALIVAHDIN NOLLAAMISTEKNIikka PELITILANTEISIIN, TAUOLLE SEKÄ PELIN JÄLKEEN:

### 1. HENGITÄ KOLME KERTAAN SYVÄÄN

### 2. OTA VOITTAJAN MINDSET

- Hyväksy, mitä tapahtui. Yksikään maalivahti ei ole täydellinen
- Aika mennä eteenpäin ja oppia tilanteesta

### 3. OPPIMISPOHDINTA

- Kolme asiaa, mitkä meni hyvin
  - Mitä teet ensi kerralla toisin
  - Mitä teen huomenna paremmin
- Mitä opin mahdollisesta virheestäni





## 8. PELKOTILAT JA NIIDEN TUNNISTAMINEN

*”Mun mielestä kaikilla maalivahdeilla, jopa niillä niin sanotusti henkisesti vahvoilla, myös heillä on pelkotiloja. Kun seuraa itse paljon maalivahteja, niin ehkä sen erottaa siitä kuinka nopeasti pystyt nollaamaan jonkun tilanteen tai käsittelemään jotain negatiivisia asioita, miten nopeasti se unohtuu ja miten pystyt jatkamaan sen jälkeen peliä. Siitä sen niin kun näkee.”*

- MARKUS KORHONEN, ILVES

Kaikki meistä maalivahdeista pelkää jotakin. Kaikki meistä jännittää. Hyviä uutisia. Olet terve. Se erottaa meidät psykopaateista. Se on merkki, että olemme tosissamme. Ei merkki, että olemme huonoja tai meissä on jotain vikaa. Tai että korvien välissämme viiraa. Kaikki haastattemamme huippuvahdit puhuivat, miten alkuun pelotti mennä isoille areenoille, jossa oli paljon katsojia. Kaikki olivat myös olleet sitä mieltä, etteivät varmaan muut pelkää, minä vain. Pelko on normaalia. Pelon kanssa oppii elämään, kun sen osaa tunnistaa ja hyväksyä.

*”Pelkään, että joku tekee maalin, katsomo, kun siellä on paljon porukkaa, en tykkää että on niin paljon ihmisiä yhdessä paikassa, et niitä on niin paljon joita tulee kattoo. Epäonnistuminen eniten ja se että jos menee huonosti niin sitten vaihdetaan pois. Se on ehkä se suurin pelko.*

- DOMINIC HRACHOVINA, TAPPARA

### MAALIVAHDEILLE YLEISIÄ PELKOJA:

- Tänäpä on katsomossa agentti, pitää onnistua
  - Tänäpä on paljon katsojia
- Tämä peli ratkaisee mun tulevaisuuden
- Joukkue voi hävitä mun virheeseen
- Mitä jos munaan itseni muiden edessä



## MAALIVAHDIN MENTAALILIHASTEN KEHITTÄMINEN:

### Luo itsellesi mielen kuntosalin harjoitusohjelma:

Urheilupsykologit kannustavat urheilijoita tekemään mentaaliharjoittelua ainakin kolmesti viikossa 15 minuutin ajan. Lyhyt, mutta säännöllinen harjoittelu näyttää tuovan parhaita tuloksia. Se voi olla esimerkiksi joka aamuinen keskittymisharjoitus tai viiden minuutin visualisointiharjoitus ennen tärkeää peliä.

Oman ajattelun ja mielen valmentaminen on mielentilan ja asenteen kehittämistä. Se on mentaalisten lihasten kasvattamista, tekemistä joustavammaksi, kimmoisammaksi ja kestävämmäksi.

Harjoittelu vaatii samanlaista kärsivällisyyttä ja pitkäjänteisyyttä kuin fyysisenkin kunnon kehittäminen. Mikään ei tapahdu hetkessä. Yksilön kyky rentoutua ja keskittää ajatuksensa haluttuun kohteeseen näyttää olevan huippusuorittamisen keskiössä. Jos 10 minuuttia on iltaisin liikaa, ota aikaa oman mielen valmentamiselle 60 sekuntia.

Tutkimuksen mukaan jo 60 sekunnin keskittyminen syvään hengitykseen auttaa palautumaan sekä henkisestä että fyysisestä suorituksesta. Jokainen meistä tarvitsee tällaisia taukoja päivän aikana, eikä sen pitäisi olla ajanpuutteesta kiinni.

### ALOITA NÄISTÄ:

1. Aloita mielikuvaharjoittelun toteuttaminen säännöllisesti
2. Tee maalivahtien oppimispohdinta pelien jälkeen
3. Tunnista säännöllisesti omia pelkojasi ja nimeä ne



## **Taustalla olevia lähteitä, mm.**

Andersen, M. B. (2009). The “canon” of psychological skills training for enhancing performance. In K. F. Hayes (Ed.), *Performance Psychology in Action: A Casebook for working with Athletes, Performing Artist, Business Leaders and Professionals in High-Risk Occupations*. Washington: APA.

Davidson, R. J., Kabat-Zinn, J., Schumacher, J., Rosenkrantz, M., Muller, D., Santorelli, S. F., et al. (2002). Alterations in Brain and Immune Function Produced by Mindfulness Meditation. *Psychosomatic Medicine*, 65, 564-570

Gelinas, R. & Munroe-Chandler. 2006. *Psychological Skills for Successful Ice Hockey Goaltenders*

Hays, K.F., & Brown, C.H. (2004). Keeping your head: Mental skills. In *You're On: Consulting for Peak Performance* (pp. 105-129). WashingtonDC:APA

Langer, E.J. 1989. *Mindfulness*. A Merloyd Lawrence books.

Leppänen & Rauhala. 2012. *Johda ihmistä. Psykologiaa johtajille*. Talentum

Muller, K. 2007. Miten huolehdin aivoistani?, KELA 26.4.2007. [http://www.kela.fi/in/internet/liite.nsf/NET/010607101909HJ/\\$File/kmuller260407.pdf?OpenElement](http://www.kela.fi/in/internet/liite.nsf/NET/010607101909HJ/$File/kmuller260407.pdf?OpenElement)

Seligman, M. 2011. *Flourish. A new understanding of happiness and well-being. – and how to achieve it*. Nicholas Brealey Publishing. Lontoo.

Siegel, D.J. (1999). *The Developing mind*. The Guilford press. New York

## **Haastattelut:**

Markus Korhonen, Ilves  
Janne Jansson, Ilves  
Veini Vehviläinen, Kärpät  
Dominic, Tappara  
Antero Niittymäki, TPS  
Otto Myllynen, JYP  
Jani Kiviharju, TPS  
Janne Laine, HIFK  
Jan Lundell, HIFK  
Ville Husso, HIFK  
Jussi Makkanen, SAIPA (seminaaripuhe)

## **Kirjan kansi ja taitto:**

Antti Tuomisto, Tanssivat Sudet

# KIINNOSTUITKO LISÄÄ ITSELUOTTAMUKSESI KEHITTÄMISESTÄ?



Tilaa kirja tästä: [www.bit.ly/adlibris-itseluottamus](http://www.bit.ly/adlibris-itseluottamus)



Se mitä teet nyt, näkyy tulevaisuudessa...

# WOOOM

[www.wooom.fi](http://www.wooom.fi)





**[ITSELUOTTAMUS.COM]**

*HUIPPUSUORITUS MIELESSÄ*