

Pekka Hämäläinen

**MYÖTÄ-
TUNTOINEN
VAL
MEN
NUS**

Metodeistaan kertovat

Henrik Dettmann

Jukka Jalonen

Mika Lehtosuo

Marianne Miettinen

Anu Oksanen

Antti Pennanen

Erkka Westerlund

MINERVA

Myötätuntoinen valmennus

Pekka Hämäläinen

MYÖTÄ- TUNTOINEN VALMENNUS

Metodeistaan kertovat

Henrik Dettmann

Jukka Jalonen

Mika Lehtosuo

Marianne Miettinen

Anu Oksanen

Antti Pennanen

Erkka Westerlund


minerva
MINERVA KUSTANNUS
HELSINKI

© Pekka Hämäläinen ja Minerva Kustannus, 2022
Minerva Kustannus on osa Werner Söderström Osakeyhtiötä
www.minervakustannus.fi

Ulkoasu: Taittopalvelu Yliveto Oy
ISBN 978-952-375-927-5
Painettu EU:ssa

*”Olin kuvitellut olevani suuri johtaja. Nyt tajusin
olevani pelaajien palvelija. Se ei tehnyt minusta
heikompaa johtajaa, vaan vahvemman”.*

HENRIK DETTMANN

SISÄLLYS

Lukijalle	9
Johdanto	12
Myötätuntoisen valmennuskulttuurin voima	12
Miksi valmennuskulttuurin muutos on välttämätön?	14
Hyppy monologista dialogiin	19
Voita vastustajasi – voita itsesi!	21
Mestarivalmentajien apu	24
Ei! pelolla johtamiselle	27
I Voittamisen kiehtova mysteeri?	31
Leijonakuninkaan voittokarjajhdus	32
1. Geeneihimme rakennettu kilpailuvietti	36
2. Tärkeintä on voittaa – itsensä	43
3. Voittamisen filosofiasta	49
4. Lopputulos hyvin tehdystä työstä	63
II Miten kasvaa voittajaksi?	69
1. Luottamussuhteen rakentaminen	71
2. Itseluottamuksen perusta lapsuudenkodissa	75
3. Eheän vanhemmuuden haaste	90
4. Mieskuvan muutos	100
5. Itseluottamuksesta, toivosta ja sinnikkydestä	110
6. Päästä irti vanhasta kuormasta	117
7. Mitä haluan elämältäni?	122
8. Kokonaishyvinvoinnin merkitys.....	129

9. Mielen kasvuhaasteet	142
10. Mielen valmentaminen	149
III Mestarivalmentajien opit käytössä	163
1. Voittajajoukkueen rakentaminen	165
2. "Kun aika on" – Jääkiekon maailmanmestaruus 2019 ..	183
3. Kommentteja mestaruudesta ja muita kasvutarinoita	209
4. Valmentajaksi kasvaminen	226
5. Valmentajan tunteet ja mielenhallinta	242
6. Voittojen ja tappioiden käsitteleminen	249
7. Valmentajan kovimmat paikat	257
8. Tärkeintä on voittaa itsensä	271
9. Valmentamisen syvempi ulottuvuus	274
10. Ahdistuksen työstäminen	281
IV Myötätuntoisen valmentamisen vallankumous	293
1. Kunnioittavan kohtaamisen taito	294
2. Valmentajan tärkein tehtävä: auttaa urheilijaa tuntemaan itseään	301
3. Nöyryyttämisestä ihmisarvoiseen valmennukseen	311
4. Asenteensa voi valita	323
5. Myötätuntoinen valmennus työelämässä	326
V Hakuna matata	329
Myötätunnon uskomaton voima	331
Kiitokset	340

LUKIJALLE

Nimeni on Pekka Hämäläinen. Asun Lohjan keskustassa rakkaan vaimoni Merja-Riitan kanssa.

Lapset jälkikasvuineen ovat lentäneet pesästä jo aikaa sitten. Olemme hyväkuntoisia ja koemme, että meillä on työelämässäkin vielä paukkuja jaettavaksi. Ehkä viisautta, joka tulee vain kokemuksen kautta. Lastenlapsia on kymmenen, ja pääsemme heitä tarpeen tullen ja useimmiten ihan omasta halustakin hoitamaan ja tapaamaan.

Työurani olen tehnyt työyhteisökouluttajana, terapeutina ja reilut kymmenen viimeistä vuotta myös mentaalivalmentajana. Tämä on minun 23. kirjani.

Kehityksen näkeminen omassa työssäni terapeutina ja mentaalivalmentajana, sen että ihminen tarttuu omaan elämäänsä ja alkaa viedä sitä haluamaansa suuntaan, on todella palkitsevaa. Se ei ole minun ansiotani. Minähän olen vain kuunnellut ja tehnyt ehkä oikealla hetkellä oikean kysymyksen. Todellinen kasvu tapahtuu ihmisessä itsessään ja aina hänen omasta halustaan. Tutkittuaan itseään ihminen on valmis päästämään irti vanhoista pidäkkeistään ja tarttumaan elämän tarjoamaan uuteen mahdollisuuteen. Tuo uusi tuntuu hänestä aluksi pelottavalta, koska hän ei voi mitenkään tietää, mitä se tuo tullessaan. Hän näkee kuitenkin jo paremman kuvan itsestään. Intuitiivisesti hän aavistaa ja tietää, että tälle polulle kannattaa astua.

Läsnäolo prosessissa, jossa ihminen työstää sisäistä minäänsä, energisoi myös minua, ja se on äärimmäisen kiinnostavaa. Se opettaa minulle uutta, antaa voimia jaksamiseen ja uskoa siihen, että teen merkityksellistä työtä. Uskon todella, että mielen valmennus kuuluu kaikille. Kun ihmisen mieli vapautuu häntä sitovista kahleista, esimerkiksi pelosta, häpeästä ja syyllisyydestä, hän uskaltaa olla rehellisesti oma itsensä. Hän tunnistaa, kuka on, mitä hän haluaa elämältä ja on valmis ottamaan vastuun omasta itsestään. Hän alkaa johtaa itseään. Hän rohkenee nähdä uuden paremman kuvan itsestään ja lähtee pyrkimään sitä kohti. Itse asiassa hän kasvaa näkemään omaa suuruuttaan, oman sisäisen valonsa kirkkautta, ja jonain päivänä hän on kyllin rohkea paljastamaan valonsa myös muille ihmisille.

Minua tuntevat tietävät, että jääkiekko on aina ollut suuri rakkauteni. Olen syntynyt ja kasvanut Lappeenrannassa, jossa ei 1960- ja 1970-luvuilla ollut mitään muuta suurta kuin SaiPa. Näin minä oman kaupunkini silloin nuorena miehenalkuna mielsin. Lätkä jotenkin koukutti minut. Siinä oli säpinää ja meininkiä.

Opin käymään nuorena poikana SaiPan peleissä, ja siitä tuli intohimoni. Minusta ei koskaan tullut pelaajaa, mutta elämäni myöhemmissä vaiheissa olen voinut antaa omaa osaamistani takaisin seuralle erilaisina mentaalivalmennuksen palveluksina. Olen koutsannut vuosien ajan useita SaiPan valmentajia ja myös joitakin SaiPan hallinnon esimiehiä. Pelaajia olen tavannut tarpeen tullen. Tällä hetkellä olen mukana SaiPan prospekt-ryhmän kuvioissa ja koutsaan nuoria lupauksia ja heidän valmentajiaan.

Vuoden 2010 aikana olin vetämässä mentaalivalmennuksen koulutusta SM-liigan päävalmentajille yhdessä Tappara-ikoni Rauno Korven kanssa. Tapasimme tuon porukan kanssa kahdeksan työpäivän ajan. Prosessi oli vuoden mittainen. Pitkän urani aikana olen harvoin tavannut yhtä kiitollista koulutusryhmää. Niin huippuasiantuntijoita kuin SM-liigan päävalmentajat omassa osaamisessaan olivatkin, he olivat aidosti kiinnostuneita

siitä, miten henkinen valmennus voisi tehdä heistä vielä taitavampia valmentajia.

Tämän arvokkaan prosessin jälkeen syntyi kirjani *Voittoon – mentaalivalmennusta jääkiekkoilijoille ja muille tavoitteellisille* (Kirjapaja 2012). *Voittoon* on urheilijoille ja pelaajille tarkoitettu valmennusopas.

Toivon sinulle oivaltavia lukuhetkiä tämän kirjan parissa. Anna valosi loistaa!

JOHDANTO

Myötätuntoisen valmennuskulttuurin voima

Valmennuskulttuuri elää tällä hetkellä mielenkiintoista murrosvaihetta. Kovan linjan valmentajakeskeisyydestä ollaan siirtymässä urheilijalähtöiseen ja urheilijaa persoonana kunnioittavaan valmentamiseen. Niin joukkue- kuin yksilölajeissakin valmentamisessa pyritään luottamuksen rakentamiseen valmentajan ja urheilijan välille. Tämä nähdään perustana hedelmälliselle yhteistyölle, jossa urheilija voi kasvaa omaan potentiaaliinsa ja saavuttaa yhdessä asetetut tavoitteet.

Myötätuntoinen kohtaaminen ja kunnioittava dialogi ovat luottamuksen rakentamisen keskiössä. Se tarkoittaa, että valmentajan monologista on siirrytty dialogiin, molemminpuoliseen vuorovaikutukseen. Kumpikin osallistuu, käy keskustelua ja haluaa oppia toiselta. Valmentaja ja urheilija ovat samalla tasolla kohtaamassa toisiaan ihmisinä. Valmentaja ei asetu pelaajan yläpuolelle, kaiken osaajaksi ja tietäjäksi, vaan hän on urheilijan palvelija, jonka tehtävä on auttaa urheilijaa ja joukkuetta saavuttamaan paras potentiaalinsa. Tärkeänä osana prosessia myös urheilija auttaa valmentajaa löytämään parhaan osaamisen itsestään ja tuomaan sen valmennuksen käyttöön.

Menestyväksi urheilijaksi ja joukkueeksi kypsyminen on kolmen peruselementin tuotos.

Ensinnäkin tarvitaan ymmärrys siitä, ettei mitään voi saavuttaa ilman kovaa työntekoa. Ankaran ponnistelun asenne onnistumisineen ja takapakkeineen rakentaa menestyksen pohjan. Prosessi opettaa kärsivällisyyttä ja pitkäjänteisyyttä, jotka ovat keskeisiä tekijöitä matkalla urheilijaksi mutta myös ihmisenä kasvuun. Menestyvät urheilijat ovatkin poikkeuksetta vahvoja, voimakastahtoisia ihmisiä. He tietävät tavoitteensa ja pyrkivät määrätietoisesti niitä kohti. Haluan kuitenkin painottaa, että sisäinen vahvuus ei tarkoita ulkoista uhoamista, patsastelua tai pönötystä. Ihminen, joka on sisäisesti vahva, ei tarvitse tällaisia kainalosauvoja. Vahva ihminen uskaltaa tunnistaa myös oman heikkoutensa ja kasvuhaasteensa sekä myöntää avuntarpeensa. Vahvuus syntyy usein juuri heikkouden tunnistamisesta ja nöyrästä valmiudesta tehdä omien vaikeuksiensa kanssa töitä.

Toiseksi tarvitaan yhteys omiin henkisiin voimavaroihin, niiden tunnistamiseen ja käyttöönottoon. Oman mielen mentaalivalmennus onkin vähintään yhtä tärkeää kuin lihasvoiman ja nopeuden treenaaminen ja pelitaitojen kehittäminen. Tiukkosten matsien isot voitot saavutetaan aina henkisten voimavarojen avulla. Se urheilija, ja joukkue, jonka kantti kestää kovien paikkojen prässin, vie voiton.

Kolmas tärkeä elementti on sosiaalisten taitojen kehittäminen sekä positiivinen ja kunnioittava suhde itseen, joukkueovereihin, vastustajiin ja ylipäänsä toisiin ihmisiin. Jokainen urheilija tarvitsee ympärilleen ravitsevia ihmissuhteita, jotka kannustavat heitä unelmien saavuttamisessa ja tukevat silloin, kun tulee epäonnistumisia ja vastoinkäymisiä. Mestaruuksien voittamiseen tarvitaan näitä kaikkia.

Myötätuntoinen valmennus on suunnattu ennen kaikkea urheiluvallmentajille, mutta myös kaikille valmennus-, opetus-, ja esimiestyötä tekeville tiimien vetäjille. Erityisenä kohderyhmänä näen junioripelaajien vanhemmat, jotka antavat lapsilleen itsetunnon kasvun eväät jo tärkeinä varhaisina vuosina. Jos lapsi saa

vanhemmiltaan myötätuntoista, ehdotonta rakkautta, hänen sisäinen vahvuutensa pääsee kehittymään hyvään suuntaan. Hän oppii selviytymään arjen haasteista ja vastoinkäymisistä. Hän näkee omat kehittymismahdollisuutensa ja ymmärtää, että tekemällä työtä saavutetaan tuloksia. Hän osaa kohdella itseään myötätuntoisesti ja epäonnistuessaan olla armollinen itselleen. Kun lapsi oppii nämä tärkeät taidot, hän osaa hyväksyä myös sisarusensa ja kaverinsa myötätuntoisesti. Tässä on loistavat lähtökohdat joukkuepelaamiseen ja omaan kasvuun joukkueessa.

Miksi valmennuskulttuurin muutos on välttämätön?

Haaste valmennuskulttuurin uudelleenarviointiin ja muutokseen on noussut niin urheilijoiden omista kokemuksista kuin myös valmentajien tarpeesta muuttaa asenteitaan ja käytöstään. Urheilijat ovat alkaneet puhua entistä suoremmin voimien loppumisesta, siitä miten itsensä rääkkääminen pilasi elämän tai miten seinä tuli vastaan. Yksi keskustelun avaajista oli Kiira Korpi, joka ymmärsi vasta uransa lopetettuaan, kuinka armoton hän oli ollut itselleen ja muille.

Taitoluistelijat ovat tulleet esille, kun he ovat kokeneet joutuneensa nöyryytetyiksi ja alistetuiksi valmentajan huonon kohtelun vuoksi. Enää ei haluta hyväksyä valmentajan autoritaarista ylimielisyyttä eikä kaltointohtelua. Viesti on selkeä: valmentajan rooli ei oikeuta huonoon käytökseen. Sen on loputtava.

Julkisuudessa on jo pitkään puhuttu seksuaalisen häirinnän ongelmista ja sen aiheuttamasta haavoittuvuudesta. Samoin voimakkaasti on tullut esiin rasistinen vihapuhe ja erilaisuuden hyväksymättömyys ihonvärin, seksuaalisen suuntautumisen tai vammaisuuden vuoksi. Joskus kiusaamiseen ja joukon ulkopuolelle jättämiseen riittää, että olet persoonana erilainen, ajattelet

omilla aivoillasi, sanot mielipiteitäsi ääneen, uskallat olla oma itsesi tai pukeudut poikkeavalla tavalla. Urheilville nuorille tällainen ei-hyväksyvä asenne on aiheuttanut kohtuutonta kärsimystä ja jopa pysäyttänyt lupaavan kehityksen. Samaa ikävää kohtelua voivat todistaa myös ne omien kasvukipujensa kanssa taistelevat nuoret, jotka eivät urheilua harrasta. Ei-hyväksymisen ilmapiirissä on raskasta kehittyä ilman toisten nuorten ja kypsien aikuisten tukea. Tästä meidän kaikkien aikuisten ja koko yhteiskunnan pitäisi ottaa koppia.

Aivan viime aikoina urheilijoiden väsymisen, uupumisen ja loukkaantumisten aiheuttaman stressin lisäksi mukaan julkiseen keskusteluun on tullut iso huoli urheilijoiden mielenterveysongelmista. *Helsingin Sanomien* mielipidepalstalla julkaistiin 8.10.2020 Johannes Parkkosen ja Timo Räikkösen erinomainen kannanotto otsikolla Nuoren urheilijan mielen hyvinvointia pitää tukea.

Yle Urheilun äskettäin toteuttama, huippu-urheilijoiden henkistä hyvinvointia kartoittanut kysely osoittaa, kuinka monet huippu-urheilijat kamppailevat mielenterveytensä kanssa.

Etenkin kilpailuissa epäonnistuminen ja menestyspaineet, loukkaantumiset, itsetunto-ongelmat sekä urheilun ja muun elämän yhteensovittamisen vaikeudet aiheuttavat kyselyn mukaan huippu-urheilijoilla erilaisia mielenterveyden häiriöitä.

Tyypillisiä oireita ovat ahdistus, uupumus, loppuunpalaminen, unihäiriöt sekä masennus ja pitkäaikainen, haitalliseksi koettu stressi.

Lapsuus ja nuoruus ovat keskeisiä vaiheita mielenterveyden edistämiseen ja ongelmien ennaltaehkäisyyn, myös urheilun maailmassa. Urheilijoiden mielenterveystaitojen harjoittaminen tulisikin aloittaa jo mahdollisimman varhaisessa vaiheessa. Tällaisia taitoja ovat esimerkiksi itsensä arvostaminen, tunne- ja

JOHDANTO

vuorovaikutustaidot, myönteisyys, joustavuus sekä uskallus pyytää apua.

Edellytyksenä mielenterveystaitojen oppimiselle on, että lasten ja nuorten urheilun parissa toimivat valmentajat sekä valmennusta tukevat ja kehittävät toimijat ymmärtävät mielenterveyden merkityksen toimintakyvyille, oppivat itse mielenterveystaitoja ja osaavat hyödyntää niitä osana valmennusta.

Olennaista on myös valmentajien taito ottaa huolet puheeksi rakentavasti ja hyväksyvästi sekä tarvittaessa ohjata lapsi ja nuori ammattiavun piiriin.

Suunnitelmalliselle mielenterveysosaamisen vahvistamiselle on selvä tarve suomalaisessa urheiluvalmennuksessa.

Nuoren urheilijan mielen hyvinvoinnin tukemisessa voidaan lähteä liikkeelle myös pienin, arkisin askelin. Usein riittää jo kiinnostus ja läsnäolo keskusteluhetkissä. Kysyminen ja puheeksi ottaminen viestivät välittämisestä ja luovat turvallisuutta. Kuulluksi tuleminen ja henkilökohtainen huomio ovat jo itsessään merkityksellisiä.

Urheiluympäristöt tarjoavat parhaimmillaan erinomaiset puitteet lasten ja nuorten kasvulle ja kehitykselle.

Turvallisessa toimintaympäristössä nuori urheilija voi tulla hyväksytyksi omana itsenään, näyttää tunteitaan, ilmaista ajatuksiaan sekä epäonnistua, oppia virheistä ja yrittää uudestaan.

Lasten ja nuorten urheilussa on mahdollista luoda koko elämänmittaiselle terveydelle ja mielen hyvinvoinnille vankka pohja, joka kannattelee niin huippu-urheilun haasteellisissa vesissä ja karikoissa kuin elämässä yleensäkin.

Mistä tämä kaikki kertoo? Minulle kasvavien lasten ja nuorten ongelmat kertovat karua kieltään siitä, että maailmastamme on tullut suvaitsemattomuuden, ahdasmielisyyden ja vihapuheen temmellyskenttä. Tässä pyörityksessä nuori ei tiedä, keneen

***”Olen kyllästynyt voittamisen ylikorostamiseen.
Minua kiinnostaa enemmän oppiminen, jonka
sivutuote voittaminen on.”***

- Erkka Westerlund

Valmennuskulttuuri elää tällä hetkellä voimakasta murrosvaihetta, kun urheilijat ovat alkaneet puhua entistä suuremmin voimiensa loppumisesta ja kokemastaan kaltoinkohtelusta.

Valmentajakeskeisen kovan linjan tilalle on noussut myötätuntoinen valmennus. Sen keskeisenä tavoitteena on rakentaa luottamus valmentajan ja urheilijan välille. Ongelmien ratkaisuja etsitään yhdessä, ja valmennettavan koko potentiaali pyritään saamaan käyttöön.

Mestarivalmentajat johdattelevat myötätuntoisen ja kannustavan valmentamisen ytimeen. Asiantuntijoina ovat suomalaiset huippuvalmentajat *Henrik Dettman, Jukka Jalonen, Mika Lehtosuo, Marianne Miettinen, Anu Oksanen, Antti Pennanen ja Erkka Westerlund*. Lisäksi siteerataan edesmenneen valmentajalegenda *Aki Hintsan* ajatuksia valmennuksen ja elämän kokonaisvaltaisuudesta.

Myötätuntoisen valmennuksen metodit sopivat mihin tahansa urheilulajiin harrastajatasolta ammattuurheiluun, mutta myös kaikille opetus-, ja esimiestyötä tekeville. Erityisenä kohderyhmänä ovat herkässä iässä olevat juniorit ja heidän vanhempansa.

Pekka Hämäläinen on lohjalainen työyhteisöjen vuorovaikutuskouluuttaja, perheterapeutti ja kirjailija, jonka kirjoja on myyty kymmeniätuhansia kappaleita. Hän on kirjoittanut mm. kirjat *Rennosti vastuullinen työssä ja elämässä, Elämä on epäreilua – Hyväksy ja anna anteeksi, Sinulla on vain yksi elämä ja Elämisen vimma ja syvä ilo*.

ISBN 978-952-375-927-5



9 789523 759275

79.1

Kansi Taittopalvelu Yliveto Oy
www.minervakustannus.fi



minerva