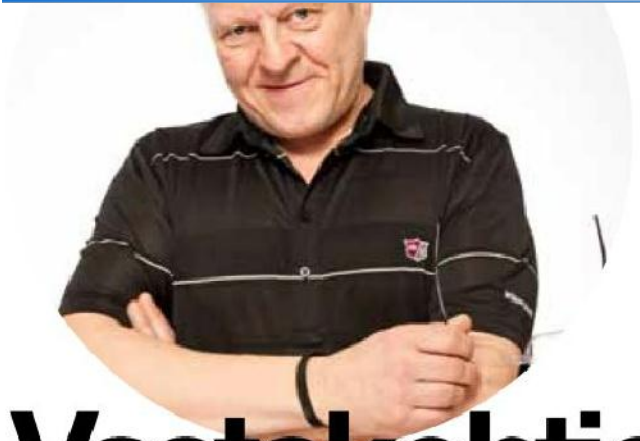


[Click Here to upgrade to  
Unlimited Pages and Expanded Features](#)



# Vastakohtien maailma

## Järkeä ja tunteita

Saadessani ensimmäiset silmälasini seitsemän vuoden iässä, oli näöntarkastuksen jälkeen sankojen vallinnan vuoro. Kun olimme valinneet tyylikkäämmät, eli tässä tapauksessa halvimmat pokat, katsoin itseäni optikko-liikkeen peilistä ja sanoin, että näillä näkee jo heti paljon paremmin. Äitini ja optikko hekottelivat ääneen. En loukkaantunut, koska todellakin koin heti näkeväni paremmin silmälasilla, joista tosin puuttui vielä linsit.

Vasta paljon myöhemmin tajusin, kuinka erilaisilla silmälasilla voi nähdä erilaisia asioita. Ja halvalla – ilman linssejä. Yhdenlaisilla lasilla järjen vastakohta on tunteet. Kun vaihdamme lasit, niin voimme huomata, että järjen vastakohta ei olekaan tunteet vaan järjettömyys ja tunteiden vastakohta ei ole järki vaan tunteettomuus.

Opetan valmentamilleni urheilijoille, että tarkoituksena on hyödyntää kaikki maailman asiat, jotka kohtaamme. Ei koiteta unohtaa, nollata tai mitätöidä, vaan tutkia kaikki hankalimmatkin asiat niin monesta suunnasta ja niin monelta etäisyydeltä, että ne oppii käyttämään itselleen tai joukkueelleen hyödyllisesti. Katsotaan niitä monilla lasilla ja ihmetellään tapahtumia yhteisesti ääneen, kunnes saamme treenattua aiemmin ongelmaksi kutsumastamme osaamattomuudesta parhaan vahvuutemme.

## Laseilla ja ilman

Olen tehnyt valtaosalle valmentamistani

urheilijoista nykytrendin mukaan ilmaisen näöntarkastuksen ja löytänyt heidän näkökyvystään monenlaisia puutteita.

Osa ei ole nähnyt tavoitteitaan tarkasti ja kirkkaina, joku toinen taas ei ole nähnyt omia vahvuuksiaan, monilla hajataitto on irrottanut toisen silmän fokuksen realistisista osatavoitteista ja alkanut nähdä näkökentän laidoilla esteitä ja ongelmia. Joillain karsastus on hajottanut kohdennuksen epäoleelliseen, silmän laiskuus on voinut hidastaa kehonkin toimintaa. Jonkun liikaa valvoneet silmät ovat kirvelleet hikipisaroista. Osalla katse on kääntynyt menneisyyteen ja osa on ollut katsovinaan eteenpäin, mutta tuijottanutkin koko ajan peruutuspeiliä. Joillain silmät lasittuvat jokaisesta vastoinkäymisestä – huonoimmillaan jopa vastoinkäymisen mahdollisuudesta.

Lopulta olemme kuitenkin aina löytäneet lasit, joilla näkee paljon paremmin kuin aiemmin. Ja lähes aina asioita, joita paljaalla silmällä ei huomaa. Useilla urheilijoillani onkin paljon runsaampi valikoima laseja kuin Sir Elton Johnilla.

## Jännitys ja ?

Moni ihminen ajattelee jännityksen ja jännittävyyden vastakohtaksi rentoutta. Joissain yhteyksissä näin saattaa ollakin. Urheilussa käytetään paljon aikaa rentouden löytämiseen suorituksissa, mutta silloin kun tavoitellaan optimaalista suoritustasoa, voi olla hyvä pohtia, mitä oikeastaan kannattaa tavoitella. Tavoite on sellainen osaamisen taso ja am-

Golfyhteyksissä usein mentaalivalmentajaksi tituleerattu Matti Henttinen toimii fyysikka- ja mentaalivalmentajana Helsingin Taitoluisteluklubin maailmanmestarijoukkue Rockettesille. Lisäksi hänellä on valmennettavia muun muassa purjehduksessa, alppihiihdossa miekkailussa, cheerleadingissä, tenniksessä, golfissa, ampumarheilussa, ratsastuksessa ja jääkiekossa. Urheilijoiden valmentamisen lisäksi hän tekee myös valmentajien sekä urheilijoiden vanhempien työhönohjausta ja coachingia.

Teksti: Matti Henttinen Kuva: Sami Välikangas

mattitaito, jossa joka tilanteessa voi rajattomasti luottaa omaan kykyihinsä onnistua. Rentouden sijaan tavoitteena on pikemminkin suoritustaso, jossa urheilijan tietoinen mieli ei ole oman suorituksen tiellä.

Usein aloitteleva autoilija kokee ajamisen stressaavana. Tekeminen on maksimaalisen tietoisuutta. Vaihteen vaihtaminen, välikaasu, vilkun käyttö ja kaistan vaihtaminen ovat kaukana rennosti. Joku rohkea voi nopeasti vilkaista peileistä, jos jännitykseltään joutaa. Oma fokus on täyttyneenä tietoisesta toiminnasta ja joskus auto voi sammua – vaikkei se ole hybridi.

Tulisiko ajamisesta helpompaa, jos se olisi rennompaa? Pitäisikö tehdä rentoutusharjoituksia? Kannattaisiko istua auton vieressä Lootus-asennossa ja imitoida auton tyhjäkäyntiääntä?

Jännittäminenkin on taitolaji. Mitä enemmän sitä harjoittelee sitä paremmaksi siinä kehittyä. Moni osaa tehdä jännittämisen pelkäämällä virheiden tekemistä. Mutta kuten jazz-trumpetisti Miles Davis sanoi: ”Turha pelätä virheitä, koska ei niitä ole edes olemassa. On vain oppimista.”

Jännittämisen vastakohta ei ole rentous vaan osaaminen ja ammattitaito. Jos epäilee tai tietää osaamisensa riittämättömäksi, ainoa oikea tapa toimia on jännittää. Eivät ne taidot golfissaakaan kehity, vaikka kuinka keskittyisi ja rentouttaisi itseään. Itseään voi yrittää hujata, mutta kehon tuntemukset paljastavat yrityksen.