

# Opas golf-flown tavoitteluun talvikaudella

## Sisältö

1 Tavoittelisitko golfin flowta? .....	1
2 Golfissa pelitilanteet ovat erilaisia .....	1
3 Golffarin haasteita flown tavoittelussa .....	2
4 Miten harjoitella flowtilaan pääsyä talvitreeneissä .....	3
5 Flow-harjoitteita .....	4
Chippi-harjoite hallissa .....	4
Haasteiden ja taitojen tasapaino puttitreeneissä kotona tai hallissa .....	4
6 Tartu haasteeseen .....	5

## 1 Tavoittelisitko golfin flowta?

Meillä golffareilla on erilaisia tavoitteita. Monet tavoittelevat hyviä tuloksia. Toiset ponnistelevat voittaakseen kisoja, toiset kokeakseen onnistumisen elämyksiä ja ehkä pienoista itsetyytyväisyyttäkin. Mikä sen mukavampaa, kun peli sujuu.

Flown metsästäjiäkin löytyy. Sanotaan, että flowtila on niin hieno kokemus, että kerran sen tunnustettuaan, siihen haluaa palata tai sen haluaa löytää uudelleen. Omat flow-kokemukseni siivittivät minut tutkimaan ilmiötä ja kirjoittamaan aiheesta pari kirjaakin jo vuosia sitten. Tutkimustulokseni golffareiden ja tennispelaajien haastatteluista saivat vahvistusta omista kokemuksistani.

Tenniksessä on helpompaa päästä pelaamaan flowssa kuin golfissa. Tulkinnaksi tarjoutuu pelien erilainen luonne. Tenniksessä ainoastaan syöttötilanne vastaa golfin tyypillistä lyöntitilannetta. Siinä valta on täysin pelaajalla. Hän voi itse päättää, milloin aloittaa lyöntinsä ja millaisen lyönnin pamauttaa vastustajan kenttään. Muissa lyöntitilanteissa on reagoitava vastustajan lyönneihin. Pelistä tulee yhteinen, rytmi ja sen vaihdokset sekä monet muut tekijät luovat jatkuvia ja yllättäviä haasteita. Peliin on helppo uppoutua pitemmäksikin aikaa.

## 2 Golfissa pelitilanteet ovat erilaisia

Voisi kuvitella, että mahdollisuutesi hallita peliä ovat suuremmat. Lyöthän liikkumatonta palloa ja jatkat aina siitä, mihin olet itse pallosi lyönyt. ”Vastustajasi” voi vain ihmetellä vierestä tekemisiäsi. Asiaa ei kuitenkaan tee helpommaksi se, että vastustajalla ei ole mahdollisuuksia asettaa sinulle haasteita. Golffari saa syyttää epäonnistuneesta lyönnistä vain itseään. Eikä se aina ole kovin mukavaa.

Golffarit tavoittelevat flowssa tai zonella pelaamista moninaisin keinoin. Haetaan syvää keskittymisen tilaa, rentoutunutta jopa meditatiivista tilaa. Valmentajat puhuvat ”pään tyhjentämisestä”. Sanonta johtaa hyvin erilaisiin miellelyhtymiin. Viimeistään Mindfulness on opettanut meille, että pään tyhjentäminen ei ole mahdollista. Ajatuksia tulee ja menee koko ajan. ”Ajattelen, siis olen” totesi filosofi jo kauan sitten.

Urheilupsykologia vakuuttaa, että toimintamme käynnistyy ja saa vaikutteita kaiken aikaa kehon ja mielen yhteistyöstä. Ajatuksemme, tunteemme ja toimintamme kulkevat käsi kädessä. Aivoissamme tapahtuva ns. toiminnanohjaus (executive functions) on tärkeässä roolissa käynnistäessään ja ylläpitäessään tarkoituksellista toimintaa. Jokainen golflyönti on käynnistettävä tietoisesti, mutta ennen tätä ovat aivomme tehneet jo paljon töitä ihan huomaamatta.

Pitääkö meidän siis pyrkiä vaikuttamaan aivotoimintaamme käynnistääksemme ja ylläpitääksemme flowta? Onko se edes mahdollista? Kyllä, vastaavat aivotutkijat. Ammattilaisgolffarit ovat ”rapakon takana” jo pitkään hyötyneet yhteistyöstä aivotutkijoiden kanssa.

Voisimmeko me tavalliset golffarit ilman aivoaaltojen mittauslaitteita hyötyä näistä tutkimusten ja kokeilujen tuloksista? Kyllä, vastaamme Flowing Golf Teamin kokemusten pohjalta.

### 3 Golffarin haasteita flown tavoittelussa

Pienistä tiedonjyvistä voidaan koota tutkimushypoteeseja ja testata niitä käytännössä. Jokainen golffari voi tehdä näin.

Tiivistän nyt muutamia tiedonjyvistä vahvistuneita näkemyksiä golffareiden haasteeksi. Jos nämä vaikuttavat sinusta kokeilemisen arvoisilta niin ole hyvä! Voit myös väittää vastaan, mutta kokeile ensin vakavissasi ja anna palautetta.

1. Golfkierros kestää monta tuntia. Ei ole mahdollista, että aivosi jaksaisivat ylläpitää samaa optimaalista keskittymisen tilaa koko ajan. **On järkevää sulautua aaltoilevaan pelirytmiin.** Voit oppia sopivan pelirytmän, jossa keskittyminen nousee ja laskee lyöntitilanteissa ja lyöntien välillä annat ”aivojesi” levätä.

**Flow on uppoutumista käsillä olevaan tehtävään.** Tehtäväsi on saada pallo haluamaasi kohteeseen. Toimintasi kohdistuu siis itsestä ulospäin ja aikaansaa vapautumisen palloon osuttaessa. Jos havaintosi kohdistuvat tärkeällä hetkellä tarkkailemaan kehosi tuntemuksia, olet hukassa.

2. **Flowtila edellyttää selkeitä tavoitteita eli mielikuvaa siitä, mitä pitäisi saada aikaan.** Mielikuvat tavoitteista voivat olla hyvin erilaisia. Jos mielikuva on kuva itsestäsi ylimpänä palkintopallilla, se voi motivoida sinua vaikeina hetkinä muistuttaen pitkäntähtäimen tavoitteestasi tai unelmastasi, mutta se ei vahvista keskittymistäsi käsillä olevaan tehtävään.

**Golfkierroksella on tärkeää luoda mielikuva kulloinkin käsillä olevasta tehtävästä.**

Kannattaa liittää mielikuva pallon lennosta valitsemaasi kohteeseen käsillä olevan lyönnin suunnitteluun (osaan lyöntiprosessia, osaan omaa valmistautumisrutiinia).

**Näin vahvistat keskittymistäsi tehtävään ja edistät flowta.**

- 3. Flowtilan aikana on saatava johdonmukaista ja välitöntä palautetta siitä, kuinka lähelle tavoitetta on päästy.** Golflyönnissä on tavallaan kyse ongelman ratkaisemisesta. Sinun on ratkaistava ennen lyöntiä kaksi ongelmaa: mihin lyönnillä kannattaa pyrkiä ja millä mailalla ja lyönnillä voit toteuttaa suunnitelmasi.

**Lyönnin jälkeen on tärkeää arvioida, miten lähelle tavoitettasi pääsit.** Aivot tarvitsevat tätä seurantatietoa muokatakseen tietoja omassa muistipankissa, jota hyödynnät tietäen tai tiedostamatta uusissa tilanteissa. Aivot yhdistävät seurantatietoihin myös kehosi lyöntituntemukset. Saat onnistumisen kokemuksia, jotka vahvistavat itseluottamustasi, kun pääset vähitellen yhä lähemmäksi tavoitteitasi. Palautteesta saat myös tietoa, joka auttaa valitsemaan tulevia kehittämiskohteita. Voit kuitenkin jättää tarkemmat analyysit pelikierroksen päättymisen jälkeisiin pohdintoihin. Epäonnistumisen kokemukset on helpompaa sivuuttaa kuittaamalla.

- 4. Haasteiden ja taitojen tasapaino on flow-tutkimuksen peruskauraa.** Haasteet pitää voida kokea riittäviksi, jotta motivaatiosi säilyy, kun joudut pinnistelemään tavoitteiden saavuttamiseksi. Tämä on myös taitojesi jatkuvan kehittymisen edellytys. Puhutaan myös kasvun mindsetistä, eräänlaisesta positiiviseksi koetusta halusta kehittyä harrastuksessaan, työssään ja erilaisissa taidoissaan.

**Golfkierroksella flown tavoittelua edistää toiveikkuus ja usko omiin mahdollisuuksiin realismia täysin unohtamatta.** Ei kannata pyrkiä ”rauhottumaan hampaat irvessä”, kun edessä on vaativa tehtävä. Rauhoittuminen on kuitenkin välttämätöntä tilanteissa, joissa ylikierroksilla käynti uhkaa tehtävän suorittamista. Flow-fiiliksen hakemisessa auttaa tunnetilan tasaamisen ohella asioiden asettaminen mittasuhteisiinsa. Onko niin järkyttävää lyödä veteen? Mitä se merkitsee sinulle? Voithan vaikka onnistua lyömään holarin seuraavalla väylällä, tai eagelin.

## 4 Miten harjoitella flowtilaan pääsyä talvitreeneissä

Flowtilaan pääsyä harjoitellaan niin kesällä kuin talvellakin vahvistamalla niitä taitoja, jotka ovat flown edellytyksiä. Flowtilan edellytyksiä ovat useiden tutkijoiden mukaan seuraavat:

- haasteiden ja taitojen tasapaino
- itsetietoisuuden esiinnousu
- selkeät päämäärät
- yksiselitteinen palaute

Näitä edellytyksiä voi hyvin harjoitella pienillä erillisillä tehtävillä kotona ja hallissakin.

Flow on yksilöllinen psyykinen kokemus, jota luonnehtivat flowtilan aikaiset ja flowtilan jälkeiset kokemukset:

- keskittyminen käsillä olevaan tehtävään
- hallinnan tunne
- itsetietoisuuden kadottaminen
- aikakokemuksen muuttuminen
- autotelinen kokemus.

Flowkokemukset voi tunnista pieniä flow-harjoitteita tehdessä, kun on päässyt harjoittelussa hiukan alkua pitemmälle. Tehtävään uppoutuminen on tästä hyvä esimerkki.

Talviharjoittelussa flowta esiin houkuttelevat tilanteet järjestetään itse. Flow vaatii tilanteilta tietyt reunaehdot. Keskiössä on käsillä oleva tehtävä. Sen pitää olla selkeä ja riittävän haasteellinen. Toinen tärkeä ehto on, että tehtävästä on saatava luotettava ja välitön palaute. Näin sinä voit tarkistaa, oletko menossa oikeaan suuntaan ja tapahtuuko edistymistä.

Tässä muistilista harjoitteiden luomisessa huomioon otettavista asioista:

- itseä kiinnostavan golftaidon parantaminen
- tehtävän (harjoitteen) selkeys, yksiselitteinen todentaminen suorituksen onnistumisesta
- mahdollisuus onnistua tehtävän suorittamisessa esim. alussa 50/50%
- vaikeusasteen vähittäinen nostaminen
- lyhytkestoinen suoritus
- toistojen riittävä määrä
- häiriötön ja keskittymistä edistävä ympäristö

## 5 Flow-harjoitteita

### Chippi-harjoite hallissa

Harjoituksen tavoite: **Lyönnin päämäärän asettaminen (tehtävän määrittely) ja palautteen hankkiminen**

Harjoite edistää myös mielikuvan luomista ja käsillä olevaan tehtävään keskittymistä.

1. Aseta harjoittelun tavoite, esim. pallon jääminen viheriöllä gripin mitan sisälle reiästä 6 metrin etäisyydeltä, 4/5 onnistunutta kahdessa peräkkäisessä 5 chipin sarjassa.
2. Chippaa 5 kertaa peräjälkeen. Totea tulokset. Toista 5 chipin sarjoja.
3. Kun olet saavuttanut tavoitteen, vaikeuta tehtävää, esim. pidentämällä matkaa.
4. Jälkiarviointi tehtävän suorituksesta: Mihin pallot olivat päätyneet suhteessa reikään.
5. Jälkiarviointi flow-kokemuksesta: Onnistuitko luomaan harjoitteen, joka oli sopivan haastava sinun taidoillesi? Ei liian helppo, mutta ei liian vaikeakaan. Pääsitkö tehtävän aikana tekemisen imuun? Olisitko halunnut jatkaa tehtävää aikarajan jälkeen?

### Haasteiden ja taitojen tasapaino puttitreeneissä kotona tai hallissa

Harjoituksen tavoite: **Opettele luomaan haasteiden ja taitojen tasapaino -harjoitteita erilaisissa tehtävissä tai osatehtävissä, tässä harjoitteessa putissa.**

Treenituokion aikaraja esim. max 15 min. Varmista, että toistoja ehtii tulla riittävästi, mutta ei liikaa. Älä pidä taukoja kesken tehtävää.

1. Aseta harjoittelun tavoite, esim. 2 metrin matkalta 4/5 puttia ”reikään” kahdessa peräkkäisessä 5 putin sarjassa.
2. Puttaa 5 puttia peräjälkeen. Totea tulokset jokaisen 5 viiden putin sarjan jälkeen.
3. Kun olet saavuttanut tavoitteen esim. kaksi kertaa peräkkäisissä 5 putin sarjoissa, vaikeuta tehtävää/haastetta.
4. Jälkiarviointi tehtävän suorituksesta: hyödynnä tehtävän vaikeustason muokkaamiseen.
5. Jälkiarviointi flow-kokemuksesta: Onnistuitko luomaan harjoitteen, joka oli sopivan haastava sinun taidoillesi? Ei liian helppo, mutta ei liian vaikeakaan. Pääsitkö tehtävän aikana tekemisen imuun? Olisitko halunnut jatkaa tehtävää aikarajan jälkeen?

Seuraavalla kerralla sinun on helpompi asettaa sopiva haaste taidoillesi. Voit kirjata muistiin, minkälaisen harjoituksen tekisit seuraavalla kerralla.

Huomautus: Varmista, että oma puttiliikkeesi on riittävän hyvällä tasolla. Voit testata tämän aluksi. Käytä peiliä tai kuvaa kännykällä alkuasentosi ja puttiliikkeesi. Jos et ole tyytyväinen puttisi tekniseen suoritukseen, harjoittele mielellään ensin perusasiat sellaiselle tasolle, että olet itse tyytyväinen. Näin saat harjoitteesta kaksinkertaisen hyödyn. Tulet toistoilla vahvistaneeksi puttitekniikkaasi samalla kun harjoittelet flown edellytyksiä. Helpot puttiohjeet löydät esim. kirjasta ”Matikka, Leena ja Kaarenmaa, Jussi (2011): Kehity golfaajana, s. 73 - 91.

## 6 Tartu haasteeseen

Flown tavoittelu on hauskaa. Erityisen hauskaa se on, kun huomaa edistyvänsä ja tavoittaa flown, aluksi lyhyeksi ajaksi ja myöhemmin pitkäksi ajaksi.

Edistyminen nopeutuu harjoittelemalla. Harjoittelu helpottuu hyvillä ohjeilla ja valmentajien tuella.

Flowing Golf Team on valmis auttamaan sinua.

Klikkaa linkkiä ja tutustu keinoihimme sivustolla: <http://flowingsport.com>

Uudenlaiselle verkkokurssille ”Golfarin loikka talvitreeneihin” pääset klikkaamalla linkkiä: <https://flowingsport.com/golffarin-loikka-talvitreeneihin/> Katso tarjous!

Tervetuloa mukaan!

Leena Matikka ja Tinnu Paloranta

Flowing Golf Team