



Opas Golf Flown tavoitteluun

Kuinka parantaa mahdollisuuksia golfin flown löytämiseen ja saada peli kulkemaan

Tässä oppaassa opit:

- mitä flow tarkoittaa golfissa
- miksi flow on golfissa erityinen haaste
- miten voit harjoitella flown edellytyksiä käytännössä

Oppaan on laatinut Flowing Golf Team:

urheilupsykologi Leena Matikka ja

kilpapelaja Tiina-Maija (Tinnu) Paloranta

www.flowingsport.com

Tavoittelisitko golf-flowta?

Kun peli kulkee vaivattomasti, tiedät olevasi jossakin erityisessä tilassa.

Lyönnit syntyvät ilman pakottamista, keskittyminen tuntuu luonteelta ja aika ikään kuin katoaa. Tätä tilaa kutsutaan flowksi.

Monet golffarit tavoittelevat hyviä tuloksia. Toiset unelmoivat kilpailumenestyksestä, toiset onnistumisen elämyksistä ja peli-ilosta. Yhä useampi tavoittelee myös flow-kokemusta. Ei siksi, että se takaisi täydellisen kierroksen, vaan koska se tekee pelaamisesta mielekäästä.

Flow on kiehtova kokemus. Kun sen kerran tunnistaa, sen haluaa löytää uudelleen. Omat flow-kokemukset veivät Leenan tutkimaan ilmiötä tarkemmin ja kirjoittamaan siitä kirjoja sekä tutkimaan flowta golffareiden ja tennispelaajien parissa. Tutkimukset ja käytännön työ ovat vahvistaneet käsitystä siitä, että flow ei ole sattumaa – mutta sitä ei myöskään voi pakottaa.

Tässä oppaassa tarkastelemme flowta nimenomaan **golffarin näkökulmasta**.

Voiko flow-tilaan päästä lajissa, jossa jokainen lyönti alkaa paikallaan makaavasta pallosta?

Miten golf eroaa muista urheilulajeista?

Ja ennen kaikkea: *mitä golffari voi itse tehdä luodakseen flowlle otolliset olosuhteet?*

Ennen kuin jatkat lukemista, pysähdy hetkeksi:

Milloin olet viimeksi pelannut kierroksen – tai edes muutaman reiän – jolloin tekeminen tuntui vaivattomalta ja peliin uppoutuneelta?

Seuraavissa luvuissa pureudumme siihen, miksi flow syntyy golfissa pelin ehdoilla ja miten flown edellytyksiä voi harjoitella tietoisesti.

Golfissa flow syntyy pelin ehdoilla

Golf näyttää helpolta hallita, mutta tuntuu usein päinvastaiselta.

Golffari lyö liikkumatonta palloa. Jokainen lyönti alkaa pysähtyneestä tilanteesta, ja peli jatkuu aina siitä, mihin pallo on päätynyt. Ulkopuolinen voisi ajatella, että pelaaja kontrolloi tekemisensä täysin.

Moni golffari kuitenkin tietää, ettei asia ole näin yksinkertainen.

Golfissa vastustaja ei aseta haasteita puolestasi. Haasteet syntyvät omassa mielessäsi.

Epäonnistuneen lyönnin jälkeen on helppo etsiä syytä itsestä: *Miksi en onnistunut? Miksi tein virheen juuri nyt?*

Tämä tekee golfista psykologisesti vaativan lajin.

Vertailu tennikseen auttaa ymmärtämään ilmiötä.

Tenniksessä vain syöttö muistuttaa golflyöntiä siinä mielessä, että syöttäjä päättää itse, milloin ja miten lyönti toteutetaan. Muissa tilanteissa pelaaja reagoi vastustajan lyönteihin. Pelin rytmi, vaihtelevat tilanteet ja jatkuva vuorovaikutus auttavat uppoutumaan tekemiseen.

Golfissa jokainen lyönti on "syöttö". Jokainen lyönti on käynnistettävä tietoisesti.

Tämä katkoo pelin rytmiä ja tekee flow-tilaan uppoutumisesta haastavampaa, mutta ei mahdotonta.

Moni golffari etsii flowta väärästä paikasta.

Flowta yritetään saavuttaa:

- pakottamalla itsensä rauhalliseksi
- tyhjentämällä mieli
- keskittymällä "oikealla tavalla"

Urheilupsykologian ja aivotutkimuksen näkökulmasta tämä ei toimi.

Ajatukset, tunteet ja toiminta ovat jatkuvassa vuorovaikutuksessa. Ajattelua ei voi sammuttaa, eikä tarvitse.

Jokainen golfyönti käynnistyy tietoisesti, mutta sitä ennen aivot ovat jo valmistelleet suoritusta huomaamattakin. Flow ei synny mielen hallinnasta, vaan **toiminnan ehdoista**.

Voiko tavallinen golffari hyötyä tästä tiedosta?

Ammattilaisgolffarit ovat jo pitkään hyödyntäneet aivotutkimusta harjoittelussaan. Mittalaitteita ei kuitenkaan tarvita, jotta perusperiaatteita voi soveltaa.

Flowing Golf Teamin kokemusten perusteella tavallinen golffari voi kohtuullisen helposti oppia:

- tunnistamaan tilanteet, jotka tukevat flown syntymistä
- rakentamaan pelirytmää, jossa keskittyminen ja palautuminen vuorottelevat
- luomaan edellytyksiä flowlle ilman yliyrittämistä

Seuraavassa luvussa tarkastelemme konkreettisesti, **mitkä asiat golffarit kokevat haasteiksi flow-tilan tavoittelussa** ja miksi ne ovat niin yleisiä.

Golffarin haasteita flown tavoittelussa

Flow ei katoa siksi, että teet asioita väärin.

Useimmiten se jää syntymättä, koska pelin luonne haastaa mielen toimintaa tietyillä tavoilla.

Seuraavassa on koottu muutamia flow-tutkimukseen ja käytännön kokemuksiin perustuvia havaintoja golffarin haasteista. Voit suhtautua niihin kriittisesti, mutta kokeile ensin rauhassa ja tee omat johtopäätöksesi.

1. Golf vaatii joustavaa keskittymistä

Golfkierros kestää useita tunteja. Aivot eivät jaksa ylläpitää yhtäjaksoista, voimakkaan keskittymisen tilaa koko kierroksen ajan, eikä niiden tarvitsekaan.

Flowta tukee pelirytmimi, jossa:

- keskittymisen voimakkuus tiivistyy luonnollisesti lyöntitilanteissa
- lyöntien välillä mieli saa palautua

Yritys olla "koko ajan valmiina" johtaa usein väsymiseen ja yliyrittämiseen.

Mitä tämä tarkoittaa käytännössä?

Hyvä pelirytmimi ei tarkoita samana jatkuvaa tarkkaavaisuutta, vaan taitoa siirtyä keskittymisestä palautumiseen ja palautumisesta keskittymiseen.

2. Flow-tila tarvitsee selkeän, konkreettisen tavoitteen

Flow-tila edellyttää mielikuvaa siitä, mitä ollaan tekemässä. Golfissa tämä tarkoittaa selkeitä lyöntikohtaisia tavoitteita.

Yleiset tavoitteet, kuten tulos, sijoitus tai onnistunut kierros voivat motivoida, mutta ne eivät auta keskittymään käsillä olevaan lyöntiin.

Lyöntikohtainen tavoite:

- suuntaa huomion tavoiteltavaan kohteeseen
- vapauttaa kehon toimintaan
- tukee uppoutumista tehtävään

Mitä tämä tarkoittaa käytännössä?

Ajatus pallon lennosta valitsemaasi kohteeseen on usein tehokkaampi kuin huomion suuntaaminen omaan suoritukseen.

3. Flowssa huomio suuntautuu itsestä ulospäin

Flowssa huomio kohdistuu tehtävään, ei omaan kehoon tai suorituksen arviointiin.

Jos ratkaisevalla hetkellä tarkkailet:

- kehon tuntemuksia
- lyöntitekniikkaa
- ajatuksiasi

huomiosi siirtyy pois itse tehtävästä.

Golfissa tehtävä on yksinkertainen: saada pallo lyönnin avulla haluaasi kohteeseen.

Mitä tämä tarkoittaa käytännössä?

Hyvä mielikuva kohteesta auttaa kehoa toimimaan luontevasti ilman tietoista ohjausta.

4. Flow tarvitsee välitöntä ja johdonmukaista palautetta

Jokainen golflyönti on pieni ongelmanratkaisutilanne. Ennen lyöntiä teet suunnitelman. Lyönnin jälkeen saat välittömän, näköhavaintoon perustuvan palautteen siitä, miten lähelle tavoitetta pääsit.

Tämä palaute on aivoille arvokasta tietoa.

Aivot:

- yhdistävät palautteen kehon tuntemuksiin

- muokkaavat muistijälkiä tulevia tilanteita varten
- vahvistavat onnistumisen kokemuksia

Yksityiskohtainen analyysi kannattaa tehdä kierroksen jälkeen.

Mitä tämä tarkoittaa käytännössä?

Lyönnin jälkeen riittää lyhyt toteamus: mihin pallo päätyi suhteessa tavoitteeseen.

5. Haasteiden ja taitojen tasapaino

Flow syntyy tilanteissa, joissa haaste on sopivassa suhteessa taitoihin. Liian helppo tehtävä tylsistyy. Liian vaikea kuormittaa.

Golfissa tämä tasapaino vaihtelee jatkuvasti:

- kentän
- sään
- oman vireystilan
- pelitilanteen mukaan

Siksi flow vaatii joustavuutta ja halua kehittyä.

Mitä tämä tarkoittaa käytännössä?

Flown kannalta tärkeää ei ole virheettömyys, vaan sopiva haaste.

6. Tunnetila ja suhtautuminen epäonnistumisiin

Flowta tukevat toiveikkuus ja realistinen luottamus omiin mahdollisuuksiin. Liialliset vaatimukset tai pakotettu rauhoittuminen vievät helposti väärään suuntaan.

Golfissa epäonnistumiset kuuluvat peliin.

Kysymys ei ole siitä, lyötkö joskus veteen, vaan siitä, miten suhtaudut tapahtuneeseen.

Mitä tämä tarkoittaa käytännössä?

Asioiden asettaminen mittasuhteisiin auttaa nollaamaan tilanteen ennen seuraavaa lyöntiä.

Yhteenveto

Golffarin haasteet flow-tilaan pääsemisessä eivät johdu useinkaan henkilökohtaisista puutteista. Ne liittyvät lajin luonteeseen.

Seuraavissa luvuissa keskitymme siihen, miten näihin haasteisiin voi vastata harjoittelun avulla.

Miten harjoitella flow-tilaan pääsyä golfissa

Flow ei ole tila, jota voi käskyttää esiin.

Sitä voi kuitenkin harjoitella, aivan kuten teknisiä tai fyysisiä taitoja. Harjoittelun tavoite ei ole täydellinen suoritus, vaan olosuhteiden luominen sellaisiksi, joissa flown tavoittaminen on mahdollista.

1. Harjoittele keskittymisen rytmiä

Flowta tukeva keskittyminen on joustavaa ja rakentuu hetkistä, joissa:

- keskittymisen tasoa nostetaan kohti lyöntiä
- huomion annetaan vapautua lyönnin jälkeen

Harjoittelussa tämä tarkoittaa tietoista rytmiä:

- ennen lyöntiä: keskittymisen tiivistyminen
- lyönnin jälkeen: irrottautuminen

Mitä tämä tarkoittaa käytännössä?

Harjoittele lyöntirutiinia, jossa keskityt vahvasti vain lyöntiprosessin ajan, ja annat keskittymisen vapautua lyönnin jälkeen.

2. Aseta jokaiselle lyönnille selkeä tavoite

Flow edellyttää konkreettista tavoitetta. Harjoittelussa tämä merkitsee sitä, että jokaisella lyönnillä on tarkoitus.

Tavoite voi olla:

- tiettyyn kohteeseen pääseminen
- tietynlaisella lentokaarella kohteeseen pääseminen
- tietylle alastuloalueelle pääseminen

Tärkeintä on, että tavoite on **selkeä ja havaittava**.

Mitä tämä tarkoittaa käytännössä?

Valitse lyönnille aina tarkka kohde – älä lyö vain “sinne päin”.

3. Suuntaa huomio tehtävään

Flowssa huomio suuntautuu ulospäin. Se on tehtävässä, ei itsessä.

Harjoittelussa tämä tarkoittaa:

- vähemmän lyöntitekniisiä ohjeita itselle lyönnissä
- enemmän mielikuvia ja kohteeseen suuntautumista

Tekninen harjoittelu vaatii omat hetkensä. Flow-harjoitteissa ei korjailta tekniikkaa.

Mitä tämä tarkoittaa käytännössä?

Lyöntihetkellä yksi ajatus riittää: pallo kohteeseen eli kohti valitsemaasi pääte pistettä.

4. Hyödynnä välitöntä palautetta tietoisesti

Jokainen lyönti antaa palautteen. Harjoittelussa on hyödyllistä pysähtyä hetkeksi havainnoimaan tätä palautetta.

Palaute saa olla yksinkertaista ja toteavaa:

- päätyikö pallo valittuun kohteeseen
- lähtikö pallo tavoiteltuun suuntaan
- oliko lentorata toivotun kaltainen

Lyhyt havainto riittää.

Mitä tämä tarkoittaa käytännössä?

Lyönnin jälkeen toteat mielessäsi yhden asian, joka vastaa tavoitetta.

5. Säädä haastetta taitotasosi mukaan

Flow syntyy, kun tehtävä haastaa sinua sopivasti. Harjoittelussa tämä edellyttää, että uskallat muuttaa vaatimustasoa.

Voit säätää haastetta muuttamalla esimerkiksi:

- lyöntimatkaa
- kohteen kokoa
- mailaa
- ympäristöä (esim. epätasainen alusta, vino lyöntipaikka, tuulen suunta)

Mitä tämä tarkoittaa käytännössä?

Jos harjoitus tuntuu liian helpolta tai vaikealta, muuta sitä.

6. Harjoittele suhtautumista epäonnistumisiin

Flow ei edellytä virheettömyyttä. Se edellyttää taitoa jatkaa tehtävässä myös epäonnistumisen jälkeen.

Harjoittelussa tämä tarkoittaa:

- virheiden hyväksymistä ja nopeaa kuittausta

- huomion palauttamista seuraavaan yritykseen

Mitä tämä tarkoittaa käytännössä?

Kohtele epäonnistunutta lyöntiä informaationa, ei arviona itsestäsi. Hanki toistoja onnistumisia.

Yhteenveto

Flowta edistävä harjoittelu ei ole pelkästään joukko erillisiä harjoitteita. Se edistää myös tapaasi suhtautua siihen, *miten* harjoittelet ja *miten* pelaat kenttää.

Haasta itsesi ja ota seuraava askel

Haasta itsesi ja anna flown yllättää. Flow ei synny pakottamalla. Se syntyy tilanteissa, joissa haaste, uppoutuminen tehtävään ja välitön palaute kohtaavat.

Flow ei ole pysyvä tila. Et ole epäonnistunut, vaikka flow katoaa. Lyhyet flow-hetket ovat merkki siitä, että olet oikealla tiellä. Pidempi ja vakaampi flow syntyy harjoittelun kautta.

Harjoittele näitä neljää flown edellytystä:

- Haasteiden ja taitojen tasapaino
- Selkeät päämäärät
- Uppoutuminen käsillä olevaan tehtävään
- Yksiselitteinen palaute

Näitä et saa kerralla valmiiksi, vaan vähitellen. Flow-harjoittelu on helpompaa, kun et jää harjoittelussa yksin. Hyvät harjoitteet, selkeä rakenne ja valmennuksen tuki nopeuttavat edistymistä ja auttavat välttämään turhaa yrittämistä.

Haluatko saada tuloksia?

Jos haluat harjoitella näitä taitoja laadukkaasti ja tuloksellisesti, autamme sinua verkkokurssin harjoitteiden avulla.

Tutustu verkkokurssiin ja aloita harjoittelu:

<https://flowingsport.com/nain-loydat-golf-flown-verkkokurssi/>

Tervetuloa mukaan matkalle kohti sujuvampaa ja nautinnollisempaa golfia.

Leena Matikka ja Tinnu Paloranta
Flowing Golf Team

Tutustu verkkokurssiin: Näin löydät Golf Flown