

TENNIS

# Zen ja tenniksen pelaamisen taito

► Mailapelivalmentajia kiinnostaa mielen vahvistaminen

Arno Seiro

► **Timo Klemola** istuu tyyne risti-istunnassa ja kertoo edessään oleville oppilailleen yksinkertaisen itämaisen totuuden ihmismielestä.

”**Mieltä voi kehittää** kuten lihastakin. Tätä ei vain ymmärrä länsimaissa”, Klemola sanoo.

Kauniaisten nuorisotalolle on kokoontunut mailapelivalmentajia, jotka innostuivat Klemolan henkisestä valmennuksesta marraskuussa Pajulahden urheiluopistolla.

Tennispelaaja **Aki Rahusen** maailman sadan parhaan joukkoon 1990-luvulla valmentanut **Reino Jokinen** on myös mukana.

Hän halusi Pajulahden kokemuksen jälkeen olla mukana ryhmässä, jota Klemola valmentaa kahdeksan kertaa kolmen tunnin ajan.

Tavoitteena on oppia hallitsemaan hermonsäätöä ottelutilanteissa ja pystyä säännöllisesti saavuttamaan *flow* eli pelihurmos.

**Klemola, 54, on** mustan vyön karateka, joka on opettanut

erilaisia itämaisia lajeja yli 30 vuotta.

”Esimerkiksi jooga on systemaattinen metodi *flow’n* aikaansaamiseksi”, Klemola kertoo.

Hänen oppinsa nojaavat vanhaan itämaiseen filosofiaan, mutta samoja ajatuksia käytetään nykyään myös monissa länsimaaisissa terapiamuodoissa.

Klemola on juuri äsken päättänyt harjoituksen, jonka aikana oppilaat ovat keskittyneet hengityksensä laskentaan.

**Kun ihminen keskittyy** vain yhteen asiaan, esimerkiksi hengitykseensä, muut häiritsevät ajatukset vaimenevat.

Klemola puhuu paljon minä ykkösestä ja minä kakkosesta, jotka hän on ristinyt Ykäksi ja Kakeksi. Tämän veijarikaksikon esitteli amerikkalainen **W. Timothy Gallwey** liki 40 vuotta sitten kirjassaan *The Inner Game of Tennis*, suomeksi *Voita vastustajasi, voita itsesi*.

Gallwey opetti, että minä ykkönen on mielen osa, joka puhuu koko ajan ja usein negatiivisesti. Minä kakkonen taas on se mielen osa, joka vain tekee. Jos urheilija pystyy olemaan minä kakkosen vallassa,



Reino Jokinen (vas.) on mukana mailapelivalmentajille tarkoitetulla henkisen valmennuksen kurssilla. Kurssin vetäjän Timo Klemolan lähestymistapa henkiseen valmennukseen on zeniläinen.

hänen suorituksensa muuttuvat helpoiksi. Kaikki tapahtuu kuin itsestään, ja peli kulkee kuin unelma.

Klemola opettaa, miten minä ykkösen esiin nostattamia ajatuksia ja tunteita voi käsitellä. Hän käyttää näistä kyvyistä nimeä tietoisuustaidot.

”**Oman tietoisuutensa** sisältöjä, esimerkiksi muistoja, tunteita ja ajatuksia, voi seurata kuin katsomosta käsin. Jos niitä yrittää estää, ne tulevat vain entistä voimakkaampina takaisin”, Klemola kertoo.

Tietoisuudesta kumpuavia asioita tulee Klemolan mukaan seurata ikään kuin sivusta ja hyväksyä ne.

**Klemola näkee** selvän eron tietoisuustaitoihin pohjautuvan valmennuksen ja länsimaisten henkisen valmennuksen välillä.

”Länsimaissa opettavat menetit ovat tempputiedettä. Siinä odotetaan, että joku kaveri laittaa sinut hypnoosiin ja sitten voit tehdä huippusuori-

tuksen. Se on väärä strategia pitkällä aikavälillä”, Klemola sanoo.

Tietoisuustaitoihin liittyvän lähestymistavan voi siirtää ko-

ko elämään.

”Länsimaaisessa tempputieteessä ei ole käsitystä, mihin suuntaan ihmistä kasvatetaan. Kun ihmisen tietoisuustaitoja

kehitetään, sillä luodaan kasvatuksellinen päämäärä koko elämään. Suuri viitekehys on elämä, urheilu on vain yksi pieni osa-alue siinä”, Klemola sanoo.

## Reino Jokinen haluaa syventyä henkiseen valmennukseen

HELSINGIN SANOMAT

► **Reino Jokinen** valmensi aikoinaan **Aki Rahusen** ensimmäiseen suomalaiseen arvoturnausvoittoon tenniksessä. Rahunen vei 1989 Prahassa 18-vuotiaiden Euroopan mestaruuden.

**Nykyään Jokinen** valmentaa Kauniaisten Grani Tennistä, jossa hänellä on muun muassa valmennettavanaan 14-vuotiaiden poikien Suomen mestari **Daniel Lassooy**.

Jokinen on yhä kiinnostuneempi tenniksen henkisestä

puolesta. Klemolan opit ovat tehneet vaikutuksen Jokiseen, joka aikanaan pelasi Suomessa A-luokan kärjessä.

”**Muistan hyvin** ottelupaineet omalta aktiiviuraltani. Jossain tiukassa paikassa, kun lähdin syöttämään kakkosta, oli aivan kuin joku olisi katsomosta kuiskannut tupla”, Jokinen kertoo mielen pelaamasta pelistä.

**Klemolan opit** ovat kirkkaita. Niiden soveltaminen käytäntöön on vaikeampaa ja vaatii harjoittelua.

Kurssilla on mukana HVS-tenniksen **Tapio Nurminen**, joka pelasi 1990-luvun lopulla maailman 200 parhaan tuntu-massa. Hän muistuttaa, että on erityisesti yksi kohderyhmä, jolle Klemolan opit saattavat tuottaa vaikeuksia.

”**Lapsille tämän** opettaminen on haastavaa”, Nurminen sanoo.

Saman vaikeuden myöntää myös Jokinen. ”En vielä tiedä, miten vien nämä opit lapsille. Jotenkin leikin kautta sen tulisi tapahtua”, Jokinen miettii.