



## Sanna Kämäräinen

Henkinen valmentaja, puhuja,  
huippu-urheilija

[www.sannakamarainen.fi](http://www.sannakamarainen.fi)



### Henkisen puolen rooli huippu-urheilussa

Me kaikki käymme läpi ulkoista ja sisäistä matkaamme. Ulkoisessa on asiat jotka tapahtuvat ympärillämme, kuten tulokset, mitalit ja saavutukset. Sisäisessä on oma kasvu ja miten reagoimme ulkoiseen. Lopulta merkitystä on sillä, mitä meissä tapahtuu sisäisesti. Jos vain takerrumme siihen, mitä tapahtuu ulkoisesti, emme ehkä huomaa, mitä olemme oppineet matkan varrella. Vahvuutemme ja oppimamme kokemukset kantavat koko loppuelämämme.

Kämäräinen alkoi huomioida sisäisen puolen merkitystä enemmän vuodesta 2012 lähtien, jolloin hänellä oli Helsingin EM-kisat ja taustalla aiempia pettymyksiä. Hän alkoi keskittymään henkiseen puoleen ja teki töitä henkisen valmentajan kanssa. Seuraava kausi meni hyvin ja hän heitti arvokisoissa ennätysen. Hän toteutti myös monta muuta unelmaansa. Kämäräinen päätti 20 vuotta kestäneen kiekonheittouransa syksyllä 2020.

### Henkinen vahvuus

Tärkein kysymys on se miten ihminen voi silloin, kun hänellä ei mene hyvin. Huippu-urheilun sanotaan olevan 90 % mentaalista ja 10% fyysistä. Keho on yleensä treenattu tosi hyvään kuntoon, mutta h-hetkellä onnistumisen ratkaisee se, kuka on henkisesti yhtä vahva kuin fyysisesti.

Nykyään henkisen puolen valmennuksesta puhutaan enemmän kuin aiemmin. Myös huiput puhuvat siitä, millaista valmennusta he ovat tehneet ja mitä vaikeuksia heillä on ollut. Näin nuoretkin näkevät että näistä asioista voi puhua ja tätäkin puolta on kehitettävä.

Usein vaadimme itseltämme liian paljon, vaikka jo yritämme parhaamme. Kämäräinen kuntoutui vuosia sitten yllättävästä selkäleikkauksesta ja hän joutui käsittelemään kiekonheittouran lopettamista jo vuonna 2015. Mitalit ja menestyminen eivät takaa onnellisuutta.

Urheilu-ura voi olla paras itsensä kehittämisen koulu jos tekee työtä itsensä kanssa. On tärkeä miettiä omia arvojaan ja kuka on ihmisenä myös ilman urheilijan roolia.

Henkinen valmennus tulisi olla mukana jo nuoresta lähtien kun aloitetaan treenaaminen. Valmentajakoulutuksiin pitäisi myös tuoda mukaan näitä asioita. Esimerkiksi joukkueissa ei usein uskalleta mennä kertomaan siitä jos itsellä on vaikeaa. Toisen arvostelussa pitäisi aina olla tosi tarkka. Emme voi tietää minkä polun toinen on kulkenut. Kulttuurin pitäisi muuttua niin että arvostaisimme ja kannustaisimme sitä että ihminen yrittää. Kannustusta saisi myös matkalla eikä vain silloin kun saa tuloksen.

## Tie huipulle

Kämäräisen ura lähti aikanaan liikkeelle siitä että hän oli ollut treeneissä, jossa oli mukana vieraileva valmentaja. Kuulantyyntö treeneissä valmentaja pysäytti hänet ja sanoi että voisit kokeilla kiekonheittoa ja olla hyvä siinä. Tämä kannustus muutti Kämäräisen koko elämän. Rinnalla kulkemisen, yhdessä tekemisen ja itseän uskomisen merkitys on valtava. Kämäräinen teki unelmatuloksensa 28-vuotis syntymäpäivänään.

Epäonnistumiset kuuluvat matkaamme, eikä niitä tarvitse hävetä. Epäuskon hetkinä on hyvä että joku uskoo itseän itsen puolesta. Emme saavuta mitään yksin. Kriisit kasvattavat meitä jos otamme niiden opin vastaan pysähtymällä ja tarkastelemalla mitä ne herättävät itsessä. Omia tunteita on tärkeä käsitellä.

Kämäräinen kävi NLP- ja Mindcoach koulutusta ja mietti että olisi upeaa opettaa näitä asioita muille. Hän oli aiemmin elämässään ajatellut ettei halua tehdä mitään muuta kuin urheilua. Muutos oli iso. Hän perusti urheilu-uransa aikana mentorointi projektin koska toisten auttaminen ja rinnalla kulkeminen olivat jo silloin niin isoja arvoja hänelle.

Hän mentoroi myös vuoden verran seitsemää nuorempaa urheilijaa. He käsittelivät asioita joita huippu-urheilijan polulla voi tulla eteen. Kaikki kampailevat samojen asioiden parissa.

TerveysSummit liittyy Kämäräisen polkuun niin, että hän sai siitä vuonna 2019 idean omaan Henkisesti Vahva Summittiinsa. Hän mietti että miksei tällaista avointa kulttuuria ole urheilussa. Summitissaan hän haastatteli neljätoista huippu-urheilijaa ja he käsittelivät nimenomaan aiheita joista ei yleensä puhuta, kuten esimerkiksi mielikuvaharjoittelua ja tunteiden käsittelyä. Kämäräinen tekee nyt henkistä valmennusta muille urheilijoille ja haluaa auttaa isommin. Hän on kiitollinen että on löytänyt tästä intohimon.

Jokainen saa tavoitella mitä ikinä haluaa. Huipulle pääseminen merkitsee eri asioita eri ihmisille. Urheilijan arvokisamitaleihin on monta eri tietä. Haastatteluissa oli erilaisia persoonia ja tarinoita siitä miten he olivat menneet oman polkunsu kautta huipulle. Puhuttiin myös muun muassa henkisestä vahvuudesta ja itsetuntemuksesta.

Meidän pitää tehdä jatkuvasti työtä itsemme kanssa, koska muutamme ihmisinä. Kun rohkeasti käsittelemme asioita, niin saamme muitakin taitoja, kuten järjestelmällisyyttä, organisointikykyä, tahtoa ja sisukkuutta. Opimme myös tavoittelemaan jotain päämäärää ja löydämme omia vahvuuksiamme.

## **Vinkkejä nuorille jotka tähtäävät huippu-urheilun pariin**

Ymmärrä että henkinen valmennus kuuluu harjoitteluun siinä missä fyysinenkin. Ei ole tärkeintä onnistutko h- hetkellä. Kaikille tulee vastoinkäymisiä, se kuuluu asiaan. Oleellista on se, miten pärjää niissä hetkissä ja pääsee niistä yli vahvempana. Älä pelkää epämiellyttäviä tunteita, niitä tulee ja menee ja niitä käsitellään. Kiinnitä huomiota itsetuntemukseen, mieti millaisia kysymyksiä haluat kysyä itseltäsi ja miten analysoit omaa tekemistäsi. Tee myös rentoutumisharjoittelua. Tämä kaikki on vastapainoa kovalle fyysiselle treenille. Kannattaa tavoitella omaa unelmaansa.

Kämäräinen hoitaa terveyttään ja hyvinvointiaan olemalla lempeä itseään kohtaan ja liikkumalla, syömällä ja nukkumalla hyvin. Hän myös kiinnittää huomiota aivojen terveyden tukemiseen. Hän on oppinut kuuntelemaan itseään enemmän ja tekee asioita jotka tuntuvat hyvältä ja tuovat elinvoimaa. Keho rakastaa liikettä. Tärkeää on myös hyvät ihmissuhteet, mielen treenaus ja se että ruokkii itseään positiivisilla ajatuksilla.