

URHEILU



Elias Eerikinharju (vas.) ja Frederic Merelle aloittivat yhteistyön sen jälkeen, kun Eerikinharju siirtyi pelaamaan Vilppaaseen.

Vamma opetti kärsivällisyyttä

Elias Eerikinharju on oivaltanut psyykkisen valmennuksen merkityksen.

SSS | Olli Mäntylä
oli.mantyla@sss.fi

Salon Vilpasta edustava ammattilaiskoripalloilija **Elias Eerikinharju**, 24, oli välttynyt aikuisuralaan loukkaantumisilta käytännössä kokonaan. Siksi häntä odotettiin syksyllä uudenlainen tilanne: olkapäävamma piti miesten korisliigapelaajan sivussa harjoituksista kolmen viikkoa.

Vamma ei urheilijoiden mitatuilla oloa iso tai erityisen pitkäkestoinen, mutta se tuntui pitkältä.

– Minulla oli takana tosi hyvä treenikesä, jonka aikana menin paljon eteenpäin. Siksi loukkaantumisen ärsytti, Eerikinharju kertoo.

Hän oli keskustellut muiden Vilppaan pelaajien kanssa henkisesti valmennuksesta. Sellaisia ovat käyttäneet noin vuotta nuoremmat **Aatu Kivimäki**, **Riku Laine** ja **Henri Kantonen**, joka suuntausi alkaneeksi kaudeksi Salosta Ranskaan.

Eerikinharju onkin tehnyt yhteistyötä ranskalaisen **Frederic Merellen** kanssa. Pelaaja purki tuntemuksiaan Merelle loukkaantumisen aikana.

– ”Fred” toi uusia ajattelutapoja siihen, miten suhtautua vammoihin. Luetteloin monta tuntemusta, kuten kärsimättömyyteni tölpuamisen aikana.

– Fred poimi niistä useammasta asiasta sen. Hän ehdotti, että yritäisin siirtää sen kärsivällisyyden pelikentälle. En ollut ajatellut tuolaista asiaa koskaan aiemmin, Eerikinharju miettii.

Vaikka hänetä jäi väliin vain kauden avausottelu, oli paluu erityisen miellyttävä kokemus koronatilanteenkin aiheuttaman yli seitsemän kuukauden pelitauon jälkeen. Comeback tapahtui kauden toisessa ottelussa Salohallissa Kobria vastaan.

Loukkaantumisen jälkeen jo otettua edellyttävää lämmittelytuttujen naamojen näkeminen katsomossa, Vilpas Ultrastit paikalla... Kaikki tuntui erityisen hienolta.

– Oli järkyttävien hyvä fiilis pelata taas kotiottelu. Samalla sen kylä aisti, että katsomosta puuttui paljon sitä jengiiä, joka siellä normaalisti on.

Eerikinharju oli Yhdysvaltain yliopistossa kaudet 2016–2018.

– Saattaa olla, että siellä olisi ollut tarjolla psyykkistä valmennusta, mutten oikeastaan edes ajatellut silloin sitä asiaa. Näiden juttujen tärkeys konkretisoitui oikeastaan vasta siinä vaiheessa, kun rupesin keskustelemaan asiasta Henkan (Kantonen) kanssa.

Yhteistyö Merellen kanssa tapahtuu joustavilla aikatauluilla.

– Meillä ei yleensä ole mitään suunniteltuja aikatauluja. Voin vaikka pistää viestiä, että sopiiko juttelut huomenna. Yleensä sopii elämme tilanteen mukaan.

Minikäyttöinen valmentaja Merelle on?

– Hän kilnintää tosi paljon huomiota pienin asioihin. Keskuste- luissa eletään yleensä hetkessä: ei kolmen kuukauden, vaan ennem-

minkin kolmen minuutin päissä.

Eerikinharju tuli Vilppaaseen Uudenkaupungin Korihaita kesken viime kauden. Läjäjumbo vaihtui siis kärkijoukkueeseen.

Korihaita pelillinen vastuu pieneni tasaiseen tahtiin. Päävalmentaja vaihtui **Jordi Justesta Jarno Nikulaan** marraskuun puolivälin päikeillä.

– Se oli psyykkisesti vähän hankalaa, kun rooli muuttui. Oli vaikeaa käsittää, miksi pelasin ensin aika paljon ja sitten paljon vähemmän, Eerikinharju muistelee.

Vilppaassa peliminuutteja tuli keskimäärin enemmän. Osin tämä johtui joukkuetta piinaaneista loukkaantumisista, mutta pelaaja myös ansaitsi näyttöillään vastuuta.

Joukkueen vaihtaminen onnistui hienosti, ja roolini oli alusta asti selvä. Keskustelet valmentajan (**Ville Tuominen**) kanssa olivat antoisia, ja minut otettiin Salossa hienosti vastaan.



Nyt koripalloilu on Saloon muuttaneelle Eerikinharjulle kokopäivätyö. Aiemmin opiskelut ovat kulkeneet mukana.

– On se mentaalisesti toki erilaista, kun pystyn keskittymään täysin koripalloon. Ei ole mirään, mikä voisi häiritä sitä. On myös tärkeää pystyä keskittymään krapan huoltamiseen: voi tehdä sellaisia asioita, mitä ei ole esimerkiksi opiskelujen yhteydessä voinut.

Vilppaan pelaajat, Laak, Putkonen...

Frederic Merelle on valmentanut salolaisurheilijoita vuodesta 2018 lähtien. Vilppaan nuorten koripalloilijoiden lisäksi työskenteli LP Viestissä naisten lentopalloliigaa kaudet 2017-2019 pelanneen virolaisen **Kertu Laakin** kanssa. Tämä yhteistyö jatkuu edelleen Laakin pelatessa Italiassa.

Merellen asiakkaisiin on kuulunut myös salolainen ammattilaisnyrkkeilijä **Jarkko Putkonen**.

- On ollut erinomainen kokemus työskennellä Jarkon kanssa. Hän on ensimmäinen nyrkkeilijä, jonka kanssa olen tehnyt yhteistyötä. Jarkko sietää ottelijana hyvin ennakkojännitystä ja -painetta. Olen oppinut häneltä paljon, Merelle kehuu.

Somerolla aiemmin asunut ja nyttemmin Kirkkonummelle muuttanut ranskalainen Merelle vieraillee edelleen säännöllisesti Salossa. Hän valmensi jonkin aikaa Salon Tennis seurassa ennen siirtymistään mentaalivalmennuksen pariin.

- Huomasin, että pystyn auttamaan urheilijoita jopa enemmän mentaallipuolella kuin esimerkiksi tennisvalmentajana.

Hän tekee myös yritysvalmennusta - tosin urheilu on enemmistönä.

- Teen tällä hetkellä töitä yhden olympialaisiin valmistautuvan suomalaisjuoksijan sekä joidenkin suomalais-, ranskalais- ja sveitsiläisjääkiekkoilijoiden kanssa. Lisäksi asiakkaana on esimerkiksi päävalmentaja - joltain urheilijoita en voi mainita nimeltä.

Miten koronavirus on vaikuttanut ammattiisi?

- Monin tavoin, hyvässä ja pahassa. Suomessa urheilijat ovat enimmäkseen pystyneet jatkamaan harjoittelua, mutta joissain muissa maissa oltiin täydessä lockdownissa useita viikkoja. Etenkin Etelä-Euroopassa on huomattu etäyhteyksien toimivan hyvin. Näissä maissa valmentaminen on nähty usein hyvin vanhanaikaisesti.

- On tullut uudenlaisia tarpeita. Urheilijoiden on täytynyt kehittää nopeasti "B-suunnitelmia", oppia tuntemaan itsensä paremmin ja luoda aiempaa luovempia harjoitusmetodeja. Joillekin korona on ollut mahdollisuus kehittää itseään henkisesti vahvemmiksi.

Millaisena koet henkisen valmennuksen arvostuksen vuoden 2020 Suomessa?

- Vaikka sitä käytetään nykyisin aiempaa enemmän, tulee silti vaikutelma aliarvostuksesta. Resurssit ovat rajalliset. Jos katsot psyykkisen valmennuksen tuomia tuloksia ja siihen käytettyä rahamäärää, ymmärrät, ettei suhde ole optimaalinen.

VILPAS-KOUVOT TÄNÄÄN
KELLO 18.30 SALOHALLISSA

Koiviston pelaaminen epävarmaa

► **Lähtökohdat:** Uhkia vai mahdollisuuksia? Vilpas pelaa ennen maaottelutaukoa kaksi peliä, joista kumman tahansa häviäminen olisi taas yksi ylittävä takaisku vaikeuksien alkukauteen. Toisaalta molemmat voittamalla asema sarjataulukossa olisi lohdullisempi. Mikko Koivisto ei osallistunut tiistain harjoituksiin.

► Kouvot on pelannut jo viisi ottelua korkeintaan kolmen ulkomaalaispelaajan voimin. Pelaajamateriaalin rajallisuus näkyy hyvin siinä, että joukkue on voittanut sarjataulukossa alempana olevat kolme joukkuetta, Vittta ylempänä olevaa vastaan tappiolukemat ovat olleet selvät.

► **Seuraa häntä:**

Antonio Ballard.

Vielä viime vuoden keväällä Vilpasta pudotuspeleissä Kouvoja vastaan kannatellut laitaohökkääjä kantaa nyt Kouvoja. Taakka on raskas, ja mies tekee paljon kaikkea: hän on joukkueensa ykkönen lukuisissa tilastokategorioissa levypalloista pallonmenetyksiin.

► **Kokoonpanot:**

► Vilpas: Myles Stephens, Juho Nenonen, Perttu Blomgren, Ladarien Griffin, Aatu Kivimäki, Elias Eenikinharju, Jeremiah Wood, Saiquan Jamison, Tuukka Juntunen. Epävarma: Mikko Koivisto

Poissa: Riku Laine, Teemu Rannikko.

► Kouvot: Vili Nyman, Severi Kaukiainen, Tuomas Hirvonen, Teemu Knihtinen, Antonio Ballard, Moses Greenwood, Ilmari Toikkanen ja Oscar Storgård. Epävarma: Jacoby Armstrong.

► **Tulosennuste: 87-76**



Antonio Ballard on Kouvoille lähestulkoon kaikki kaikessa.