

## **”Viimenen viis metriä tehdään itseluottamuksella”**

Urheilussa suorituskyky näyttölee isoa roolia tuloksenteon kannalta. Suorituskyky mielletään lähes poikkeuksetta fyysiseksi osa-alueeksi, lajissa kuin lajissa. Varsinkin voimaa-nopeutta-taitoa vaativissa lajeissa harjoittelun päämäärä on kehittää lajissa vaadittavia fyysisiä ominaisuuksia lajitekniikoiden lisäksi.

Me tiedämme, että matka urheilijana maailman huipulle on pitkä. Se on kuin maraton tai kaksi tai kolme. Se vaatii sitkeyttä, päämäärätietoisuutta, välitavoitteita, unelmia, vaikeita hetkiä ja hyviä jaksoja. Matkaan mahtuu kaikenlaisia erilaisia fyysisiä ja henkisiä tunnetiloja, hyviä ja huonoja.

Elämä nyky-yhteiskunnassa on hektistä, asioita tapahtuu ympärillä koko ajan valtaisalla vauhdilla, media tuuttaa uutista pihalle nopeammin kuin ehtii lukea, snäpit, chatit, facet, iigeet piippaa uutta ilmoitusta jatkuvalla syötöllä, huh, alkaa hengästyä, ahdistua. Informaation tulva on valtaisa, myös disinformaatiota mahtuu mukaan, usein jopa liikaakin.

Nuori urheilija tai lapsi, harrastaa liikuntaa, innostuu lajista, huomaa, että pärjää siinä, voi tehdä jopa ikäisekseen kovia tuloksiakin. Valmentaja (se paikallisen alakoulun liikunnanopettaja, joka on ollut seuran puuhahenkilönä jo vuosikymmeniä) on ylpeä osaamisestaan, vanhemmat ovat ylpeitä ihmelapsestaan, tähti on löytynyt, suomalaisen urheilun pelastaja, paikallismedia kirjoittaa, jopa keltainen lehdistö innostuu ja uutisoi uudesta lupauksesta jonka tulokset ovat parempia kuin Tero Pitkämäellä saman ikäisenä!

Kuulostaa niin tutulta, eikö? Mutta jotain on pielessä. Tuota samaa kaveria, tuota tulevaisuuden olympiavoittajaa ei näy enää tuloslistoilla, kun aikaa on kulunut 3 vuotta, 5 vuotta, 8 vuotta. Mitä on tapahtunut? Loukkaantuminen? Loppuun palaminen? Innostuksen hiipuminen? Tuloskehitys ei mennytkään niin mitä odotettiin? Yhteistyö ei toimikaan valmentajan kanssa?

Hyvin monessa tapauksessa kyse on liiallisesta innostuksesta, halusta saada ja saavuttaa tuloksia, menestystä, huomiota, liian paljon, liian nuorena, liian suoraviivaisesti. Mikä tähän johtaa, ohjaako ajankuvaa kuvastava kiire meitä, isiä, äitejä, valmentajia, ohjaajia niin paljon, että tuo ymmärrys kilpa- ja huippu-urheilusta hämärtyy. Tiedostaako toimijat tuon (lahjakkaan) lapsen tai nuoren ympärillä, miten se vaikuttaa lapsen ajatteluun, ymmärrykseen, minä-kuvaan, henkiseen ja fyysiseen kehitykseen, kykyyn käsitellä pettymyksiä, onnistumisia, urheilussa, elämässä, nyt ja tulevaisuudessa. Joko me unohdettiin se, että matka aikuisiällä tapahtuvaan huippu-urheiluun on maraton, kaikkine erilaisine välivaiheineen matkalla, se on lopulta matka ihmisen omaan fyysisyyteen ja henkisyyteen, syvälle tuon ihmisen sisälle. Se saattaa lopulta määrittää sen millainen ihmisestä tulee isona, tuli/tulee hänestä urheilija tai ihan vaan tavallinen kansalainen.

Psyykkisen valmentautumisen tulisi olla entistä vahvemmin mukana jo ihan alatason valmentajakoulutuksissa, kiinteänä osana valmentautumisprosessia valintavaiheessa oleville urheilijoille, myös heidän valmentajilleen. Olisiko jopa tärkeämpää sille valmentajalle ymmärtää omaa toimintaansa paremmin, kuinka puhun, kuuntelen, reagoin erilaisissa tilanteissa, viestin keholla non-verbaalisesti urheilijalle. Valmentajalla on kuitenkin melko iso rooli urheilijan elämässä..

Kaksikymmentävuotta valmennusta intensiivisesti tehneenä, aina nuorten valmennuksesta kansainvälisen tason, maailman oman lajinsa parhaisiin, on antanut paljon perspektiiviä valmentamiseen, olen nähnyt vierestä eri aikakausien urheilijoiden kasvun nuoresta aikuiseksi. Kasvanut itse siinä mukana niin valmentajana kuin ihmisenä. Vaikka urheilu ei ole itsessään muuttunut niin maailma urheilun ympärillä on muuttunut; urheilijat, valmentajat, vanhemmat, media, managerit, some, jne. tuovat kaikki oman lisänsä ja ottavat myös omansa kokonaisuudesta, varsinkin henkisesti. Urheilijaan kohdistuvat pienet yksittäiset odotusarvot eri tahoilta kasvavatkin yhtäkkiä valtavaksi henkiseksi taakaksi..

Valmentaminen ja urheileminen onkin entistä enemmän kokonaisvaltaista mielen ja kehon hyvinvointiin sidoksissa olevaa toimintaa, jo arvostettu psyykkisvalmennuksen pioneeri Matti Urrilakin sen sanoi ”pelkät muskelit ei riitä”. Itsekin olen urheilijana tuon kuullut Matin suusta ensimmäisen kerran joskus 90-luvulla kevään leirillä Portugalissa, hieman naureskellen, eipä naurata enää..

Tämän päivän urheilussa kuormituksen hallintaa on isossa roolissa, fyysisenkuormituksen, tulisiko sittenkin hallita henkistä kuormittumista?

Niin, mitä tulee tuohon otsikkoon, viimeiset viisi metriä tehdään itseluottamuksella, se on suoraan Tero Pitkämäen suusta. Tero taisi tehdä varsin pitkän ja menestyksekkään uran, ehkä tuosta kannattaa ottaa koppia. Viisi metriä on pitkä matka kentän toisessa päässä, se on oikeastaan se Iltalehden Silvennoisen määrittelemän kisaturistin ja lajilegendan välinen ero. Miettikääpä sitä!

Petteri Piironen  
Keihäänheiton Olympiavalmentaja  
SUL / Kuortane OTC