

## Taivas varjele mitä sieltä tulee

Ihminen kehittyy siinä mitä harjoittelee. Monet kansainvälisestikin menestyneet golfarit ovat kertoneet pelkäävänsä golfkisan voittoa voittopuheen pitämisen pelossa. Oppiakseen voittamaan kannattaa harjoitella voittamista. Jollei ole harjoitellut voiton juhlimista, ei sitä myöskään voi osata. Mokaaminen on inhimillistä ja ylilyönti ymmärrettävää. Voittamisen ja voiton jälkeisen juhlimisen kulttuuri ei meillä ole monessakaan lajissa päässyt vielä kehittymään. Kannattaa muistaa, että hölmöilyn saa helpommin anteeksi kuin etukäteisluvan hölmöilyyn.

Minkälainen voisi olla arvostavan voittamisen malli? Kenelle ja miten jaetaan ansio onnistumisesta? Mitä ajattelisimme jos mestarien liigan voittajat ja seuran johto toimisi niin, että joutuisivat sitä myöhemmin pyytelemään anteeksi? Ruotsalaisilla on tässäkin pieni etu. Heillä on sana, jota suomen kielestä ei löydy: bortförklara – vapaasti käännettynä poisselittää. Kun poisselitän, niin asiaa ei ikään kuin enää ole.

Suomeen on korkea aika alkaa rakentamaan voittamisen kulttuuria. Koska ajattelu ohjaa tunteitamme ja toimintaamme, kannattaa kehitystyö aloittaa ajattelusta.

**Ajattelulla voi haitata suoritustaan, olla vaikuttamatta suoritukseensa tai parantaa suoritustaan**

Aika ajoin kuulee vanhemman sanovan lapsestaan tai valmentajan valmennettavastaan, kuinka tämä on henkisesti niin vahva, ettei tarvitse henkistä valmennusta. Kuulostaa mielenkiintoiselta ajatukselta, että henkinen valmennus olisi puutostaudin hoitamista. Samalla logiikalla voimaharjoittelun syynä olisi voiman puute, nopeusvalmennuksen nopeuden puute jne. Urheilijat ja etenkin muusikot tietävät mitä suorituksen tasolle tapahtuu, jollei sitä jatkuvasti harjoita. Kyse on yksinkertaisesti siitä, uskooko ajattelun ja tunteiden vaikuttavan muuhun harjoitteluun, kilpailemiseen ja urheilun ulkopuoliseen elämään. Jollei usko, niin silloin siihen ei kannata käyttää aikaa tai energiaa.

Voiko olla henkisesti niin vahva ettei harjoittelulla voi tulla vielä vahvemmaksi? Voiman ja monien muiden fyysisten ominaisuuksien suhteen urheilulajista riippuen on olemassa optimaalinen alue, jolla kyseisen ominaisuuden tulisi olla. Esimerkiksi jos voimataso on riittävä, niin sitä suurempi voima ei anna lisähyötyä ja voi kääntyä suoritusta haittaavaksi. Henkisessä voimassa sellaista rajaa ei samassa merkityksessä ole olemassa. Ajattelutaitojen erityispiirre on, että heikot ajattelutaidot voivat haitata urheilijan suoritusta. Vieläpä niin, että valmentajaltakin edellytetään taitavaa ajattelua ja kommunikointitaitoja. Jos valmentaja on fyysisesti heikko, niin siitä ei ole urheilijalle haittaa, mutta henkisen puolen heikkoudesta voi olla.

## **Huippuvalmennusta alusta lähtien**

Jokaista huippu-urheilijaa auttaa ja palvelee valmentaja. Silloin tällöin heitä kuuluu kutsuttavan huippuvalmentajiksi. Kun Sami Hyypiä ilmoitti lopettavan urheilu-uransa, niin iltapäivälehdet uutisoivat hänen siirtyvän huippuvalmentajaksi.

Mikä on huippuvalmentaja? Onko hän huippuvalmentajana? Onko hän huippu ihmisenä? Onko hän herkkäkuuloinen, vai kenties arvostava? Vai onko hänet palkattu valmentamaan huippuja? Vai tuleeko hänen valmennettavistaan jonain päivänä huippuja? Vai onko hän kenties jotain kokonaan muuta? Ihmisiä ei voi valmentaa jollei heitä tunne. Lajia voi valmentaa, vaikka ei tuntisikaan ihmisiä. Silloin siitä tulee vaan erilaista. Moni voi erikoistua ja kasvaa ja kehittyä huipuksi vaikkapa valmentamisessa. Harvemmin ura aloitetaan huipulta. Asiaa valaisee, jos ajattelisi urheilijan vaihtavan lajia. Jos Hyypiä olisi ilmoittanut jatkavansa uraansa jalkapallomaalivahtina, niin olisivatko lehdet kirjoittaneet hänen siirtyvän huippumaalivahtiksi? Voiko edellisen ammattinsa huipulla lopettanut vaihtaa alaa ja aloittaa uuden uransa suoraan huipulta?

## **Jokaiseen paikkaan vie vain yksi tie – oma tie**

Jos huippu-urheilijan menestyksen taustatekijäksi nimetään huippuvalmentaja, niin mitä hänen muille valmennettavilleen on tapahtunut? Miksei useammasta tullutkaan huippua? Ruotsin alppihiihdon maailmacupjoukkueissa on yhteensä 15 urheilijaa. He ovat kasvaneet ja kehittyneet maajoukkueetasolle 13:ssa eri seurassa. Kun

mukaan lasketaan vielä eurooppacupjoukkue, niin urheilijoita on 27 ja seuroja 20. Jos maajoukkuelaskijan urakehitystä selitetään huippuvalmennuksella, niin mihin näiden 20 eri seuran valmentajien muut valmennettavat ovat päätyneet?

Valmentajan perustehtäviin kuuluu auttaa urheilijaa kehittymään urheilijana ja ihmisenä. Onnistuakseen tässä mahdollisimman hyvin hänen tulee tuntee ja osata kaksi asiaa: laji ja urheilija. Jollei tunne lajia, niin sitä on vaikea opettaa tai kehittää ja jollei tunne urheilijaa, niin on samantekevää kuinka paljon tietää lajista ja lajitekniikoista.

Jos valmennat tai opetat, niin miten olet kehittänyt itseäsi valmentajana? Kuinka pitkälle eteenpäin suunnittelet omaa kehittymistäsi? Entä valmennettaviesi? Toimitko valmentajana vai tekniikkavirhe-etsivänä? Miten parannat kykyäsi ymmärtää valmennettaviasi, ohjaustaitojasi, valmennustasi, opetusmetodejasi, kommunikointiasi, analysointitaitojasi, jne.? Vai jatkatko vanhaan malliin ja 15 vuoden valmentajakokemuksesi todellisuudessa on vuoden mittainen kokemus, jota sitten olet toistanut 15 vuotta?

Matti Henttinen