

Prima vista vai rutiinisuoritus

Se mihin suuntaamme huomiomme vaikuttaa meihin. Koko ajan huomiokyvystämme kilpailevat niin ulkoiset tapahtumat kuin mielemme sisäiset liikahdukset. Huppusuoritukseen pyrittäessä ei ole aivan samantekevää mihin huomiomme kohdistuu.

Energiaperiaatteen mukaisesti suljetun systeemin alkuenergian ja loppuenergian erotus on systeemin tekemä työ. Jokaisella on periaatteessa oma 100% energiaa, mutta se kuinka paljon siitä kykenee hyödyntämään suoritettavaan tehtävään vaihtelee. Parhaat ammattipyöräilijät pystyvät käyttämään pyörän eteenpäin viemiseen n.20% kokonaisenergiastaan. Loput 80% kuluu lämmöntuottoon, erilaisiin kehontoimintoihin, ajatteluun, pyörän vääntämiseen muihin suuntiin, hyödyttömään työhön, ääniksi, jne. Viiden litran keuhkoista litran saa käytettyä etenemiseen. Energiatalouden kannalta mitään ei saa ilmaiseksi, ei edes ajatteluakaan.

Musiikkitermi Prima vista tarkoittaa kappaleen laulamista tai soittamista suoraan nuotista ensi näkemältä. Muusikot kokevat sen energiavaatimuksiltaan paljon kuluttavammaksi, kuin jonkun ennalta tutun ja harjoitellun kappaleen esittämisen.

Käsitteellä ”prosessi” tarkoitetaan usein sarjaa suoritettavia toimenpiteitä, jotka tuottavat halutun lopputuloksen. Myös sanalla ”rutiini” kuvataan perättäisiä tapoja, tai vaiheita, jotka toistuvat samanlaisina, muuttumattomina. Rutiinisuoritukseksi kutsutaan usein suoritusta, jossa ei ole yllätyksiä tai suurta dramatiikkaa. Sana voi saada näin ikään kuin laimeaa tai latteaa kuvaavan merkityksen. Tuleva on ennakoitavissa ja se voi tuntua jopa tylsältä ja tasapaksulta.

Urheilussa kilpailutilanteisiin voi liittyä monenlaisia tunteita. Osa niistä on hyödyllisiä ja suoritusta parantavia, osa neutraaleja ja osa optimaalista suoritusta haittaavia ja rajoittavia.

Irlantilainen professori Aidan Moran on vuosikymmeniä tutkinut miten rutiinit vaikuttavat suoritusten tasoon mm. huippu-urheilijoilla ja kirurgeilla. Moran on määritellyt suoritusta edeltävän rutiinin ”perättäiseksi sarjaksi oman urheilulajin suorituksen kannalta oleellisia ajatuksia ja toimintoja, jotka urheilija ennen suoritustaan systemaattisesti toteuttaa”. Jos siis tietäisimme ja osaisimme jokaisen tarvittavan askeleen ennen tavoitteen toteutumista ja etenisimme askel kerrallaan, niin lopussa odottaisi aina olympiavoitto tai maailmanmestaruus tai ainakin onnistunut leikkaus.

Lukuisissa eri urheilulajeissa tehdyissä tutkimuksissa on etukäteisrutiinien huomattu yksiselitteisesti parantavan suoritusta. Suoritusta edeltävissä rutiineissa kyse on huomion tietoisien ohjaamisen taidosta ja sen kehittämisestä harjoittelemalla. Jotta tätä taitoa pääsee harjoittelemaan ensin on tiedettävä mitä pitää harjoitella.

Jokaisen urheilijan optimaalisen valmiuden tila on omanlaisensa. Se ei ole jonkun toisen rutiinien tai tapojen matkimista, vaan taitoa, joka syntyy urheilijan omien kokemusten tutkimisesta ja niiden arvostamisesta. Optimaaliseen tilaan kuuluu aina psyykinen, emotionaalinen ja lajitekkinen optimaalinen valmius omaan suoritukseen. Se ei ole siis sama kuin vaikkapa rentouden tai raivoisan yrittämisen tila, vaan se on optimaalinen tila. Sen tilan luominen uudelleen ja uudelleen edellyttää ensin sen tilan tunnistamista ja löytämistä ja sen jälkeen sen määrätietoista harjoittelemista. Rutiinit osaltaan auttavat urheilijaa luomaan oman optimaalisen tilansa.

Kun meillä on hyvä aavistus siitä mitä tulee tapahtumaan seuraavaksi, koemme riittävää hallinnan tunnetta. Kyse on siis siitä, kuinka paljon eteenpäin osaamme ennakoida tulevaa. Puhumme hieman virheellisesti mukavuusalueesta, kun kuvaavampi nimi olisi ennakoitavuusalue. Sovitut ja hallitut rutiinit kasvattavat ja vahvistavat tätä ennakoitavuutta.

Mitä vähemmän päässämme on avoimia ajattelukehiä, joihin mieleemme voi lähteä harhailemaan sitä enemmän säästämme energiaa siihen mitä olemme suorittamassa.

Kun valmentaja valmentaa niin hän myös valmistaa ja tavoitteena on tilanne, että urheilija on valmis oikealla hetkellä. Kun kilpailu alkaa, niin silloin valmennukset on valmennettu ja valmentajan on osoitettava luottamuksensa urheilijaan. Urheilija suoriutuu niin kuin on harjoitellut. Monessakaan lajissa ei tapahdu sankarisuorituksia tai urotekoja tai itsensä ylittämisiä. Ihminen ei yksinkertaisesti voi ylittää omaa kapasiteettiään.

Yhtä tärkeää kuin urheilijan oman optimaalisen tilan luominen ja rutiinien hyödyntäminen on valmentajan optimaalisen tilan osaaminen. Joskus merkittävällä hetkellä valmentaja voi luisua ulos omasta optimaalisesta tilastaan ja alkaa vaikkapa valmentamaan vielä viime hetkellä. Jos valmentajan toiminta poikkeaa rutiineista, niin samalla alitekstisesti voi ajattelelmattomuuttaan viestiä urheilijalle esimerkiksi luottamattomuutta, omaa jännitystään, tai epävarmuuden tunnettaan. Huonoimmillaan urheilija antaa sen vielä vaikuttaa itseensä.

Vaikka rutiineista tiedetään, että ne parantavat huippusuoritusta, niin vielä ei tiedetä varmuudella miten vaikuttavat, minkälaisia ne parhaimmillaan olisivat ja kuinka niitä kannattaa harjoitella. Yhdestä asiasta rutiinien suhteen ollaan jokseenkin samaa mieltä. Harjoiteltuihin rutiineihin fokusoiminen pitää urheilijan paremmin tässä ja tästä seuraavassa hetkessä ja jos mieli lähtee harhailemaan turhiin tai haitallisiin asioihin, niin rutiineihin palaaminen helpottaa uudelleenfokusoimista oleelliseen. Tämä puolestaan vähentää alttiutta "jäätystä" ja alisuorittaa kilpailutilanteessa.

Niin urheilijoiden kuin valmentajien kilpailu- ja valmistutumisprosesseihin kannattaa käsikirjoittaa enemmän yhteisiä harjoiteltuja

rutiineita kuin prima vistaa, ettei muille anneta tarpeettomasti tasoitusta.

Matti Henttinen