



1



2

## Kilpailuun valmistautumisen kautta

## flow-tunnetilaan

VAT9 2015-2016

Lapin urheiluopisto/SantaSport

Lopputyö / huhtikuu 2016

Laila Finska-Linna

---

1

<[http://1.bp.blogspot.com/\\_8OV6eKvopu8/SHfrMJUXUVI/AAAAAAAAAOA/cNbhJWrvr94/s320/Pepe.jpg](http://1.bp.blogspot.com/_8OV6eKvopu8/SHfrMJUXUVI/AAAAAAAAAOA/cNbhJWrvr94/s320/Pepe.jpg)>

2

<[http://www.olympic.org/Assets/MediaPlayer/Photos/1976/01/01/AAANV021/AAANV021\\_147x110.jpg](http://www.olympic.org/Assets/MediaPlayer/Photos/1976/01/01/AAANV021/AAANV021_147x110.jpg)>

>

## SISÄLLYS

1.	JOHDANTO	2
2.	KILPAILUUN VALMISTAUTUMINEN	3
3.	FLOW	6
4.	VIIDEN SOUTAJAN KILPAILUUN VALMISTAUTUMINEN	8
	4.1. PERTTI KARPPINEN	8
	4.2. MINNA NIEMINEN	12
	4.3. SANNA STÉN	14
	4.4. ILONA HILTUNEN	17
	4.5. LAILA FINSKA-LINNA	19
5.	SOUTAJIEN FLOW-KOKEMUKSET	24
	5.1. PERTTI KARPPINEN	24
	5.2. MINNA NIEMINEN	24
	5.3. SANNA STÉN	25
	5.4. ILONA HILTUNEN	26
	5.5. LAILA FINSKA-LINNA	27
6.	JATKOA AJATELLEN	28
	LÄHTEET	29

## 1. JOHDANTO

Mikä on kilpailuun valmistautumista? Mikä kilpailuun valmistautumisen merkitys on kilpailusuorituksen kannalta? Onko se opittavissa? Voiko joukkuevene sisältää erilaisia valmistautumisia ja onnistua kilpailusuorituksessa? Voiko kilpailussa onnistua ilman valmistautumista? Mitä asioita tulee huomioida, jotta kilpailussa kykenee hyödyntämään koko fyysisen, teknisen ja henkisen kapasiteettinsa? Löytyykö urheilijoiden kesken yhtenäisiä piirteitä kilpailuun valmistautumisen ja flow-tilan välillä?

Yllä olevat kysymykset askarruttivat minua aloittelevana soutajana. Kiinnostus kysymyksiin heräsi uudestaan, kun päätin suuntautua valmentamiseen.

Psyykinen keskittyminen kilpailutilanteisiin on osa kokonaisvaltaista valmennusta. Toivonkin, että onnistun tällä valmentajan ammattitutkinnon lopputyölläni saamaan toisia valmentajia pohtimaan samoja asioita ja auttamaan suomalaisia soutajia pääsemään omaan optimaaliseen kilpailusuoritukseen.

Suomalaisia menestyneitä soutajia on useita. Esittelen tässä työssä Pertti Karppisen, Minna Niemisen, Sanna Sténin, Ilona Hiltusen ja omani kilpailuun valmistautumisen ja niiden mukanaan tuomat flow-tunnetilat. Valitsin edellä mainitut urheilijat siksi, että tiedän jokaisen saavuttaneen flow-tilan.

Jokainen edellä mainituista urheilijoista on tietoisesti pyrkinyt hyödyntämään kaiken fyysisen ja henkisen kapasiteettinsa. Uskon, että tämän tietoisuuteen saattaminen auttaa myös nykyisiä ja tulevia soutajiamme keskittymään kilpailutilanteessa kilpailun kannalta oleellisiin asioihin. Onnistuneiden kilpailusuoritusten seurauksena saattaa olla myös oman rauhan saavuttamisen kokemukset tai omasta kehosta poistumistilat, joita tässä työssä tulen kuvaamaan flow-tiloina.

## 2. KILPAILUUN VALMISTAUTUMINEN

Kilpaileminen on kilpaurheilun keskeinen elementti. Kilpaurheilija harjoittelee paljolti kilpailua varten ja pyrkii tekemään parhaansa itse kilpailusuorituksessa. Vai pyrkiikö?

Fyysinen, tekninen ja taktinen harjoittelu ovat suhteellisen helppoja toteuttaa. Niiden parantamiseksi on helposti saatavissa mitattavia ja visualisoitavia apuja. Kilpailutilanteeseen ennakkoon valmistautuminen tapahtuu pääsääntöisesti yksilön mielen ja toiminnan tasolla. Se ei välttämättä näy urheilijan ulkoisessa olemuksessa, eikä hänen toiminnassaan tai saattaa vaikuttaa ulkopuolisen silmin muulta kuin se itse asiassa on. Voiko siis tietää, valmistautuuko urheilija kilpailusuoritukseen vai pyrkiikö hän hallitsemaan kilpailujännitystä? Onko urheilija epäsosiaalinen vai yrittääkö hän saada itsensä syttymään lähestyvään kilpailutilanteeseen?

Soudun valmennuspäällikkö Ilona Hiltunen on tutkinut suomalaisten huippusoutajien tarkkaavaisuuden suuntaamista ja säätelyä onnistuneen kilpailusuorituksen aikana. Tutkimuksessa kävi ilmi, että kilpailuun valmistautuminen vaihteli yksilöllisesti urheilijoiden kesken. Yleisintä urheilijoille oli etukäteen mietitty kilpailusuunnitelma ja oman elimistön tuntemuksiin keskittyminen ennen kilpailusuoritusta. (Hiltunen, 2007)

Soudun kilpailutilanne on psyykkisesti haastava useasta tekijästä johtuen. Kilpaileminen tapahtuu samassa linjassa kilpakumppaneiden kanssa. Kilpailujen karsintajärjestelmä, varsinkin kansainvälisissä kilpailuissa, edellyttää soutajan kykenevän useaan maksimaaliseen suoritukseen perättäisinä päivinä, jopa useammin saman päivän aikana. Vedessä tapahtuvana ulkolajina soutaja ei voi vaikuttaa sääolosuhteisiin, jotka voivat muuttua radikaalisti kesken kilpailusuorituksen. Soutaja on yksin tai joukkueensa kanssa samassa veneessä vähintään puoli tuntia ennen starttia. Tuon ajan puitteissa toteutuu vesillä tehtävä alkuverryttely, jonka aikana on kyettävä lukemaan muiden alku- ja loppuverryttelyssä olevien soutajien liikkeitä ja oltava tietoinen edellisen lähdön

startista, jota ei saa häiritä omalla toiminnallaan. Kaiken tämän ohessa ja ympäröivän tilanteen vaikutuksesta huolimatta soutajan pitää pystyä toteuttamaan oma alkuverryttelynsä ja valmistautua lähestyvään starttiin.

Kilpailutilanteeseen voi valmistautua psyykkisesti useiden menetelmien avulla. Rentoutumisen avulla pyritään rauhalliseen, miellyttävään ja jännityksettömaan olotilaan. Olotilaan pääsemisen menetelmät ovat hyvin yksilöllisiä. Musiikin kuuntelu toimii yleisesti lihasjännitystä lieventävästi. Mielikuvarentoutumisen tila saavutetaan miellyttävien mielikuvien avulla. Mielikuvaharjoittelun avulla urheilija voi tietoisesti valmistautua ja suunnitella tulevaa kilpailua. Tämän etuna on, että urheilija pystyy hahmottamaan suorituksen ja omat toimensa suorituksen toteuttamiseksi. Tällöin myös oppimisen kannalta muodostuu optimaalinen vireystila. Urheilijan huomiokyky keskittyy todennäköisemmin tulevaan kilpailuun. Ehdollistamisen avulla urheilija voi ankkuroida itselleen onnistuneen kilpailutilanteen tunnetilan ja hyödyntää tuota ankkurina toimivaa liikettä tai sanaa mm. keskittymisessä, rauhoittumisessa tai itseluottamuksen lisäämisessä. Positiivisen ajattelun ja suggestion avulla urheilija voi säädellä omia ajatuksiaan. Itsesuggestion itsepuhelu tai valmentajan heterosuggestion voivat luoda urheilijalle sopivan vireystilan tulevaan suoritukseen. Onnistunut meditaatio auttaa saavuttamaan syvän sisäisen keskittymisen. Meditaatiossa tärkeää on, että tilanne pystytään kokemaan. Ajan myötä kokemusta voidaan kehittää. (Kaski, 2006; Virolainen & Virolainen, 1999)

Yksi tärkeimpiä oppeja, joita sain nuorena vasta-alkajana, oli Pertti Karpisen toteamus: "Jokainen harjoitus on valmistautumista kilpailuun." Kilpailutilanteisiin valmistautumisen voi ja tulee aloittaa jo nuorimpien junioreiden kanssa. Jokainen startti, tahdin nosto, soudettu kovempi harjoitus tai rannassa veneen valmistelu ennen harjoitusta auttavat soutajaa muodostamaan itselleen toimivia rutiineja kilpailutilannetta varten. Noita rutiineja ovat myös itsenäinen kilpailupäivän välineistä ja aikatauluista huolehtimisen opetteleminen.

Terveellinen, riittävä ja laadukas ravinto ovat kilpaurheilijalle tärkeässä roolissa läpi koko harjoituskauden. Sen merkitys korostuu entisestään kilpailuun valmistautumisen yhteydessä. Ravinnon koostumuksen keventäminen muutamia päiviä ennen kilpailupäivää auttaa hyödyntämään paremmin kehon omia

energiavarastoja. Punaisen lihan korvaaminen kanalla ja kalalla sekä helposti sulavien hiilihydraattien käyttö tiukan kuitupitoisen ravinnon sijasta helpottavat suoliston toimintaa ja maitohapon puskurointikykyä. Nesteiden saannista huolehtiminen on erityisen tärkeää yhtäläillä kilpailumisen kuin palautumisen kannalta. Kilpailuviikonlopun ravinnon saanti tulee turvata ravitsevilla, helposti sulavilla välipaloilla ja tarvittaessa nestemäisellä ravinnolla. (Ilander, 2010; Mero & al., 2007)

Rannassa ruokailu voi olla haastavaa. Tällöin laadukkaan ja ravitsevan aamupalan ja omien rantaan mukaan otettavien eväiden merkitys korostus. Kevyiden luokkien soutajien punnitus- ja ruokailutoimet ovat hyvin yksilöllisiä ja yleensä itselle toimiva tapa turvata riittävä energian saanti vaatii pidempiaikaista asiaan perehtymistä ja kokeiluja.



3



4



5



---

<sup>3</sup> <<http://www.olympia-lexikon.de/images/thumb/3/3b/Karppinenperti.jpg/280px-Karppinenperti.jpg>>

<sup>4</sup>

<<http://cache3.asset-cache.net/gc/82362515-sanna-sten-and-minna-nieminen-of-finland-gettyimages.jpg?v=1&c=IWSAsset&k=2&d=GkZZ8bf5zL1ZijjUmxa7QXXZ6G2RIW8Lm6QBB4QXEnn8J9ZjgHimicn%2BkyDqJryfyuEZrlidaWsb20CurMTdFg%3D%3D>>

<sup>5</sup> <[http://www.ts.fi/static/content/pic\\_5\\_1074224960\\_k1073908562\\_651.jpg](http://www.ts.fi/static/content/pic_5_1074224960_k1073908562_651.jpg)>

### 3. FLOW

Psykologiassa flow kuvataan myönteiseksi tietoisuuden tilaksi. Ihmisen keho ja mieli työskentelevät tuossa tilassa harmonisessa yhteydessä toisiinsa nähden. Flow-tilassa yksilö kykenee sulkemaan mielestään ja tietoisuudestaan kaikki muut toimintaa häiritsevät ajatukset ja tunteet. Saavutetaan tarkkaavaisuuden täydellinen kohdistaminen, jossa yksilön tietoisuus järjestyy. Seuraa optimaalinen kokemus, jossa menestymistä tärkeämpää on itse kokemus; läsnäolo kyseisessä hetkessä ja tilassa sopusoinnussa suoritettavan toiminnan kanssa. (Ojanen; Matikka, 2013; Valkama, 2008)

Herpaantumaton kiinnostus kyseessä olevaa tehtävää kohtaan, voimakas keskittyminen ja kyky nautinnon kokemiseen ovat flow-tilalle keskeisiä piirteitä. Persoonallisuustekijöillä on vaikutusta flow-tilan saavuttamiseen. Siinä on myös kyse oppimisesta ja pyrkimyksestä mielihyvän kokemiseen. Toisten arvioinnista riippumaton ja autotelinen eli haasteita hakeva persoonallisuus ovat todetusti yhteydessä flow-tilaan. Oman minuutensa kehittynyt tiedostaminen ja sitä kautta oman tilan arviointikyky tarjoavat mahdollisuuden valintaan, jossa yksilö lähtökohtaisesti pyrkii toiminnan suhteen optimaaliseen kokemukseen. Flown saavuttaminen onkin todennäköisempää ihmisen iän lisääntyessä. (Ojanen; Matikka, 2013; Valkama, 2008)

Haasteet ja tavoitteet tulevat olla korkealla, mutta realistisesti saavutettavissa. Yksilön taitotason on oltava myös riittävän kehittynyt suhteessa asetettuihin tavoitteisiin ja haasteisiin. Flow-tilan saavuttaminen edellyttää, että kyseisellä hetkellä kyetään omaa suoritustasoa keskimääräistä haastavampaan suoritukseen. Samalla tulee säilyttää haasteiden, tavoitteiden ja taitotason keskinäinen tasapaino. On kyettävä vapautumaan epävarmuudesta ja luotettava omien kykyjensä riittävyteen. Ihmisen toiminnan ja tunnetilojen välinen yhteys on aina suhteellista ja riippuu paljolti yksilöllisistä tekijöistä. (Matikka, 2013; Valkama, 2008) Edelliseen nojaten urheilijoiden flow-kokemukset ovat yksilöllisiä ja niiden kuvaaminen voi olla erilaista samankin joukkueen sisällä, samanaikaisesti koetussa flow-tilassa.



Flow-tilassa ollessaan urheilija tietää joka hetki, mitä hän tekee seuraavaksi. Tämän ansiosta energia voidaan keskittää tavoitteen saavuttamiseen. Urheilijan valmistautuminen kilpailuun ja siihen kuuluvat rutiinit rakentavat pohjaa tavoitteiden toteutumiselle. Rutiinit varmistavat sujuvuutta ja automaattisuutta. Edellä mainitut asiat yhdessä selkeästä ymmärryksestä, mihin pyritään, luovat flown mahdollistavan psyykkisen ilmaston. Flow-tilassa toimiessaan urheilija voi kadottaa tietoisuuden itsestään ja ajasta. (Matikka, 2013) Urheilija voi kokea etenevänsä kuplassa, metelin keskellä omassa rauhassaan tai sulaa osaksi elementtiä, jossa hän etenee. Aikakäsitys voi pysähtyä, nopeutua tai venyä. Täydellisessä sulautumisessa ajalla ei ole merkitystä.



www.alamy.com - DB0HCE

6

---

6

<<http://7.alamy.com/zooms/c49c0be8eebd4b95ad0e541e383b4a1b/lightweight-single-sculls-rowing-at-hlete-ilona-hiltunen-from-finland-db0hce.jpg>>

7



#### 4. VIIDEN SOUTAJAN KILPAILUUN VALMISTAUTUMINEN

Kartoitin tätä työtä varten soutajien kilpailuun valmistautumista seuraavilla kysymyksillä. Milloin aloitit kilpailuun valmistautumisen? Sisälsikö valmistautuminen tiettyjä rutiineja vs. oliko siinä valmiutta joustoon? Millainen oli kilpailupäivän valmistautuminen päivän kisaan? Käytitkö ennakolta pohdittua kilpailusuunnitelmaa? Jos käytit, niin millainen se oli? Millaisen verryttelyn teit ennen kisa ja kisan jälkeen: maissa ja vesillä? Millainen merkitys verryttelyllä oli kilpailun kannalta? Muuttuiko verryttely tai sen merkitys kilpailemisen kannalta vuosien varrella? Erosiko kilpailuun valmistautuminen kilpailuviikonlopun aikana, jos kyseessä oli kansallinen tai kansainvälinen kilpailu? Jos erosi, niin miten. Lukemisen helpottamiseksi kysymykset toistuvat jokaisen soutajan vastausten yhteydessä.

##### 4.1. PERTTI KARPPINEN

Milloin aloitit kilpailuun valmistautumisen?

*“Kilpailun taso vaikutti valmistautumiseen. Mitä kovempitasoisempi kisa, sen tarkempaa valmistautuminen oli. Kovatasoisia kilpailuja olivat mm. Luzerne, MM- ja Olympiakisat. Olin tarkempi ruokailun suhteen, esim. rasvaisen ja punaisen lihan korvaaminen kanalla ja kalalla kolmesta neljään päivään ennen kilpailujen alkua.*

*Henkinen valmistautuminen tuli oikeastaan pikku hiljaa mukana. Kun oli harjoitellut hyvin, luotti myös omaan tekemiseensä. Menestymisen suhteen piti olla realisti, mutta taistelemaan tuli olla aina henkisesti valmis.*

*Itse kilpailua ei kannattanut ajatella liikaa, vaan siitäkin kannatti ottaa aivolepoa. Iltaisin nukkumaan mennessä oli hyvä käydä lähestyvää kilpailua mielessä läpi.”*

Sisälsikö valmistautuminen tiettyjä rutiineja vs. oliko siinä valmiutta joustoon?

*“En käyttänyt itse kilpailuun valmistautumisessa tiettyjä rutiineja. Rutiinit liittyivät harjoitteluun ja ravintoon läpi harjoituskauden. Ennen kilpailua tekniseen suoritukseen keskittyminen tuli tarkemmaksi. Tosin tekniikan, tehon, sykkeen ja ajan seuranta olivat mukana kaikessa harjoittelussa. Kilpailupaikalla,*

*verryttelyissä, oli hyvä testaila omaa vauhtia ja teknistä tehoa omien kilpakumppaneiden vauhtiin. Oleellista oli säilyttää rentous mukana soudussa.”*

Millainen oli kilpailupäivän valmistautuminen päivän kisaan?

*“Aamu alkoi herättelylenkillä vesillä, jos se oli mahdollista. Ennen lenkkiä olin ottanut jotain pientä syötävää, jotta energiavarastot alkoivat täyttyä. Aamulenkillä tarkkailin sykkeitä suhteessa vauhtiin.*

*Aamulenkin jälkeen vuorossa oli aamupala, joka saattoi olla päivän tärkein ateria, koska kilpailuohjelma ei aina mahdollistanut riittävää ruokailua rannassa.*

*Aamupalan jälkeen aloin valmistautua henkisesti. Hain liikkeen kautta rentoutta keskittyen omaan tekniikkaan.”*

Käytitkö ennakolta pohdittua kilpailusuunnitelmaa? Jos käytit, niin millainen se oli.

*“Käytin, mutta siinä oli liikkumavaraa ja kilpailun taso vaikutti myös siihen. Ennakkoon valmistautuminen auttoi ottamaan itsestäni kaiken irti ja hyödyntämään käytössä olevan kapasiteetin. Lähdin liikkeelle taloudellisella vauhdilla. Tämä mahdollisti, että sain veneen taloudellisesti liikkeelle ja sain itsestäni kaiken irti; fyysisesti ja teknisesti. Tosin huomioin kelin vaikutuksen suhteessa rataan, esim. Moskovan Olympialaisissa tein tavoilleni poikkeuksellisesti kovan startin, koska tuulen vaikutus toisella tuhannella metrillä teki teknisesti puhtaan soutamisen vaikeaksi. Kelin huomiointi vaikutti kilpailutaktiikkaan. 500 metrin välein tein tilannetarkastukset, missä olin kilpakumppaneihin nähden. Olin ennakkoon radalla harjoitellessani katsonut tietyt merkkikohdat, joiden kohdalla tein esim. tahdin nostot tai joista oli tietty vetomäärä maaliin.”*

Millaisen verryttelyn teit ennen kisa ja kisan jälkeen: maissa ja vesillä?

*“Maissa tarkistin veneen ja pesin sen. Hakeuduin yksin keskittymään kisaan; kävin sen mielessäni läpi. Valmentaja auttoi minua tässä mm. pitämällä huolen, että sain olla rauhassa yksin.*

*Vesille pääsi noin 30-40 minuuttia ennen starttia. Tuon vesillä tehdyn alkuverryttelyn aikana tein kahden minuutin pätkän tai 500 metriä kilpailuvauhtisena vetona, joka avasi kehon kisavetoon. Lisäksi tein useimmiten kaksi nostoa, joissa vedin kymmenen vedon noston ylitähtia säilyttäen kuitenkin*

*soudun teknisen puhtauden. Noiden nostojen välillä palauttelin kolmesta neljään minuuttia, jolloin ne eivät kuormittaneet kehoa. Tein joitakin startteja, jos se oli mahdollista, mutta ne eivät olleet välttämättömiä. Pari minuuttia ennen starttia menin vielä omaan rauhaani ja kävin tulevan kisan läpi mielessäni.*

*Kisan jälkeen tein hyvän loppuverryttelyn, jotta maitohappo huuhtoutui tehokkaasti kehosta. Loppuverryttelyn aikana kävin myös mielessäni läpi juuri käydyn kisan.”*

Millainen merkitys verryttelyllä oli kilpailun kannalta?

*“Oleellista oli, että kone oli valmis lähtemään käyntiin. Verryttelyn avulla pystyin hakemaan ja löysin oikean rytmin kilpailuun. Se oli sekä fyysistä että henkistä keskittymistä.”*

Muuttuiko verryttely tai sen merkitys kilpailemisen kannalta vuosien varrella?

*“Kyllä se muuttui jonkin verran. Vanhemmin lämmittely tuli tehdä tehokkaammin ja tarkemmin, jotta kilpailussa sieti maitohappoa.*

*Verryttelyyn vaikutti myös kilpailutaktiikka kilpailujen tasosta ja vastustajista riippuen.”*

Erosiko kilpailuun valmistautuminen kilpailuviikonlopun aikana, jos kyseessä oli kansallinen tai kansainvälinen kilpailu? Jos erosi, niin miten.

*“Kyllä erosi; vastustajat vaikuttivat valmistautumiseen. Ei saa mennä soitellen sotaan, mutta “helppoihin” kilpailuihin ei ole järkevää kuormittaa henkistä vireystilaa liikaa. Kansainvälisissä kilpailuissa alkukauden avovedessä harjoittelun vähäisyys tuli ottaa huomioon.*

*Vastustajien henkinen horjuttaminen kilpailun aikana omalla kilpailutaktiikalla kehittyi uran aikana. Los Angelesin Olympialaisissa pystyin hiostamaan Kolbea matkalla riittävästi.”*



7



8



9

---

<sup>7</sup> <[http://www.olympic.org/Assets/Athletes/2013/Batch%201/Pertti\\_Karppinen\\_New\\_BG\\_01.jpg](http://www.olympic.org/Assets/Athletes/2013/Batch%201/Pertti_Karppinen_New_BG_01.jpg)>

<sup>8</sup> <[http://www.larazon.com.ar/actualidad/Pertti-Karppinen-fenomeno-remo\\_IECIMA20120208\\_0053\\_14.jpg](http://www.larazon.com.ar/actualidad/Pertti-Karppinen-fenomeno-remo_IECIMA20120208_0053_14.jpg)>

<sup>9</sup> <[http://www.olympic.org/Global/Images/News/NewsGroup/Los%20Angeles%201984/MAIN\\_Karppinen\\_Pretti\\_LosAngeles1984.jpg](http://www.olympic.org/Global/Images/News/NewsGroup/Los%20Angeles%201984/MAIN_Karppinen_Pretti_LosAngeles1984.jpg)>

## 4.2. MINNA NIEMINEN

Milloin aloitit kilpailuun valmistautumisen?

*“Aloitin kilpailuun valmistautumisen alkuvuikosta, jos kilpailut olivat tulevana viikonloppuna. Tiistaiamuna viimeistään aloin virittelemään ajatusta starttihakkesta. Painoluokkaurheilijana tiistai oli myös ensimmäinen päivä, jolloin minun piti painaa tietyn verran, että tiesin pääseväni vaadittuun painoon. Tämä kilpailuun valmistautuminen horjui minulla vuosina 2009-2010 kaikista eniten siirryttyäni avoimeen luokkaan. Noiden vuosien jälkeen tajusin alkaa noudattamaan ”ei niin tiukkaa linjaa”, mutta palasin ravinnossa samaan tuttuun ja totuttuun kaavaan ja se toimi. Söin enemmän, mutta samoja raaka-aineita. Mielessäni olen valmistautunut (ajatellut) tiettyjä kilpailuja pidemmänkin aikaa esim. avovesileirit olivat henkisesti jo yksi kilpailukauden aloitus.”*

Sisälsikö valmistautuminen tiettyjä rutiineja vs. oliko siinä valmiutta joustoon?

*“Valmistautuminen erityisesti painoluokkaurheilijana noudatti samaa kaavaa. Varsinkin ruokien osalta olen varmaan vetänyt 10 vuotta samaa ruokavaliota samoina päivinä kisaviikoilla (alkuvuikosta kanaa, loppuviikosta kananmunia ja lentomatalla viimeiset ruisleivät). Kotimaassa valmistautuessa kilpailuihin olikin helpompaa toteuttaa samaa rutiinia. Ulkomailla se oli haasteellisempaa, kun ei meinannut löytyä oikein mitään järkevää syötävää.*

*Mitä enemmän valmistautuminen noudatti samaa rutiinia, sitä kovemmaksi ja vakaammaksi koin oloni. Minun piti saada yöunta 8,5 – 9h, jotta kestin kartalla tekemisissä. Meninkin aina ennen kovia treenejä nukkumaan jo klo 21 auringon paistaessa täydellä kirkkaudella. Iltavalvomisia ei juurikaan ollut.*

*Kilpailua edeltävänä yönä nukuin aina huonosti ja kilpailureissujen öistä minulle tuli vain univelkaa. Kuuntelin samaa musiikkia, mitä olin kuunnellut niin useana yönä. Se rauhoitti, enkä koskaan kokenut stressaavani noista yöunista, vaikka uni ei tullutkaan. Nukuin usein ennen kilpailua (1,5-1h ennen alkuverryttelyn alkua) ja päiväunia pystyin nukkumaan aina. Näin jälkikäteen ajateltuna tuo on mielestäni juuri tuota samaa rutiinia, mikä toistui ja valmistautuminen tuli sitä kautta. En kyllä voi suositella, mutta minulla se toimi.*

*Rutiineiksi lasketaan varmasti myös se, että edellisenä iltana aloitin pakkauksen kilpailupaikalle tarvittavien vaatteiden ja eväiden osalta. Hyvin usein esim. kassiin pakkautuivat samat sukat, joissa oli hyvä olla. Niissä ei esim. saanut olla liian kireät kuminauhat nilkoissa. Villasukat pakkasin aina reissuihin lähtiessä ja käytin niitä aina.”*

Millainen oli kilpailupäivän valmistautuminen päivän kisaan?

*“Aamulenkkin halusin aina juosta. Siinä pääsi jotenkin pois tilanteesta (jännityksestä) ja sai olla yksin. Minulla ei huumoria ollut yhtään kilpailupäivänä, eikä juttu luistanut muutenkaan. Olin hyvin kireä. Edelleen nostan painoluokkaurheilun valmistautumisen, koska se oli yksi älyttömän iso rutiini, mikä toistui ja pysyi aina samana. Se oli minulle yksi iso osa valmistautumista päivän kilpailuun.”*

Käytitkö ennakoita pohdittua kilpailusuunnitelmaa? Jos käytit, niin millainen se oli.

*“Ei noista tullut puhuttua kisoissa, mutta kyllä mulla oli suunnitelma. Jos lähti liian kevyin mielin kilpailuun, niin usein se ei koskaan onnistunut. Kilpailusuunnitelmaan kuului usein tekniikan kautta pohtimista ja tunnustelua, miltä sen pitäisi parhaimmillaan tuntua. Pystyin kuvittelemaan ja kuvittelin veneen liikkeen maissa rentona kulkuna veden päällä. Mieleen iskostui myös asiat, jotka ovat jääneet uran alkua ajoilta mieleen esim. Tampereen viimeinen 500m, merkkipoijut matkalla jne.”*

Millaisen verryttelyn teit ennen kisa ja kisan jälkeen: maissa ja vesillä?

*“Aina ennen vesille menoa kävin juoksemassa ja hyppelemässä n.10min (se sama juttu, sain olla hetken yksin ja poissa tilanteesta). Vesille mennessä 8-10 min PK- soutua, jonka jälkeen 2 min (tahti 24) – 2 min (26) – 2 min (28) – 2 min (30-33). Kaksiminuuttisten pätkien välissä oli 1-1.30min kevyttä soutua. Noiden jälkeen liikkeestä 3x6 vetoa max, jonka jälkeen kevyttä rullailua se 5-10 min ennen starttia. Muutamat 10 vedon rennot pätkät tuli otettua tuossa rullailun aikana ”varmistukseksi”, että rennolta tuntuu.*

*Hyvin harvoin otin starttiharjoituksia. Niihin jäi liikaa ”ajatus koukkuun”, en pitänyt siitä. Jos meni huonosti, niin tuli epävarma olo ja jos hyvin, niin alkoi miettiä liikaa onnistuukohan startti kilpailuissa. “*

Millainen merkitys verryttelyllä oli kilpailun kannalta?

*“Ellei ollut ehtinyt tuntua pahalle verryttelyssä, niin se oli huono juttu. Musta piti aina maistua veri kurkussa verryttelyn aikana ja hapottaa kunnolla, ettei kilpailussa tullut eteen nuo asiat liian vahvana.”*

Muuttuiko verryttely tai sen merkitys kilpailemisen kannalta vuosien varrella?

*“Kyllä muuttui. Siitä tuli enempi oman näköistä ja tuntuista pienillä muutoksilla. Sama kaava säilyi kaikki vuodet.”*

Erosiko kilpailuun valmistautuminen kilpailuviikonlopun aikana, jos kyseessä oli kansallinen tai kansainvälinen kilpailu? Jos erosi, niin miten.

*“Kilpailuviikonlopun aikana alkuverryttely pysyi samanlaisena. Aina piti tuntua verryttelyssä tarpeeksi ja se ajatus, että pahimmat tunteet (hapotus) tulee verryttelyssä. Kansallisissa kilpailuissa mieli ei oikein syttynyt noihin hapottaviin pätkiin tarpeeksi paljon, mutta muutaman hirveän kisapätkän jälkeen (esim. alkuerät aivan hapoilla) muuttivat ajatusta, vaikka kovin helppoa se ei ollut. “*

#### 4.3. SANNA STÉN

Milloin aloitit kilpailuun valmistautumisen?

*“Valmistautuminen alkoi jo reilua kuukautta ennen kyseistä kilpailua painonpudotus mielessä, mutta henkisesti kyseinen kilpailu pyöri mielessä päivittäin noin viikko ennen kisaa. Näin kilpailu oli päivä päivältä enemmän mielessä.”*

Sisälsikö valmistautuminen tiettyjä rutiineja vs. oliko siinä valmiutta joustoon?

*“Varusteiden pakkaaminen oli yksi iso rutiini, traileri kuntoon ja sen jälkeen henkilökohtaiset tavarat ja vaatteet. Kyllä näissä oli mielestäni joustamisen varaa. Pakkasin hotellilla jo seuraavan päivän vaatteet ja eväät mukaan. Käytin paljon mielikuvaharjoittelua. Kävin aina ennen nukkumaan menoa läpi seuraavan päivän kilpailun.”*



Millainen oli kilpailupäivän valmistautuminen päivän kisaan?

*“Kun painonpudotus oli hanskassa ja puntarilla oli käyty, niin usein vain olin ja kävin mielessäni kilpailua läpi. Hetkittäin halusin miettiä jotain ihan muuta, täytin silloin ristisanatehtäviä. Se vei mukavasti ajatukset muualle. Saatoin myös vain olla silmät kiinni omissa ajatuksissani. Kun kilpailun starttiin oli reilu tunti aikaa, puin kilpailuvaatteet päälle ja aloimme Minnan kanssa miettiä, minne veisimme tavarat kilpailun ajaksi ja suuntasimme siitä alkuverryttelyyn.”*

Käytitkö ennakolta pohdittua kilpailusuunnitelmaa? Jos käytit, niin millainen se oli.

*“Käytimme kaksikossa ennalta pohdittua kilpailusuunnitelmaa. Olin myös valmistautunut siihen, että muutoksia tulee. Olimme jutelleet Minnan kanssa siten, että hän muuttaa tarvittaessa suunnitelmaa ja minä toteutan sitä sen mukaan. Yhteinen suunniteltu kilpailumatkan jakaminen 500m:n pätkiin. Meille hyvä startti, ei täysillä, mutta kovaa. 250m:n jälkeen asteittain paluu matkavauhtiin, keskimmäinen tonni kovaa, omaa matkavauhtia kisassa. 500m ennen maalia ajatukset kokoon ja n. 300m ennen maalia huusin Minnalle, että NOSTA. Sitten ajatuksena vain maali ja Minnan tarjoama tahti.”*

Millaisen verryttelyn teit ennen kisa ja kisan jälkeen: maissa ja vesillä?

*“Ennen kisa maissa hölköttelin ja venyttelin. Teimme sen aina erikseen. Halusimme keskittyä yksin tulevaan. Vesille suunnittelimme tulevan alkuverkan aina ennen vesille menoa. Se sisälsi nostoja erilaisilla tahdeilla. Kisan jälkeen loppuverkka vesillä tuntemusten mukaan, mutta ainakin 20min. Rannassa venytyksiä lisäksi ja vielä rentoa kävelyä tai hölkkää tilanteesta riippuen.”*

Millainen merkitys verryttelyllä oli kilpailun kannalta?

*“Minulle alkuverryttely oli henkisesti todella tärkeä, se valmisti tulevaan. Sai ensin yksin miettiä kisa ja sitten Minnan kanssa tunnustella omaa olotilaa. Vaikka minulla olisi ollut vesillä alkuverkassa hidas tai väsynyt olo, en kertonut sitä koskaan Minnalle. Usein nämä ajatukset kaikkosivat startissa. Loppuverkka taas oli keholle tärkeää niin fyysisesti kuin henkisesti. Sai kelata ajatuksissa mennyttä ja verrata sitä omiin tuntemuksiin.”*

Muuttuiko verryttely tai sen merkitys kilpailemisen kannalta vuosien varrella?

*“Olen pitänyt verryttelyä aina tärkeänä osana kilpailua. Mielestäni se ei muuttunut. Se toi aina sen varmuuden tulevaan.”*

Erosiko kilpailuun valmistautuminen kilpailuviikonlopun aikana, jos kyseessä oli kansallinen tai kansainvälinen kilpailu? Jos erosi, niin miten.

*“Ei ollut eroa, oliko kilpailut Suomessa vai maailmalla. Yritin tehdä aina asiat samalla tavalla. Se toi turvallisuuden tunnetta itselle.”*



10



11

---

10

<<http://cache3.asset-cache.net/gc/76479032-minna-nieminen-and-sanna-sten-of-finland-gettyimages.jpg?v=1&c=IWSAsset&k=2&d=IGnjDs01aeQKqjld9R%2FRaejXl78KbYt633A9J%2Fo9yfQxcm1nRE%2Fg5xgicBPL62H2n9iKcheqglUUjDWTTvbpdA%3D%3D>>

<sup>11</sup> <[http://img.yle.fi/uutiset/arkisto/article5283985.ece/ALTERNATES/w960/sten\\_nieminen.jpg](http://img.yle.fi/uutiset/arkisto/article5283985.ece/ALTERNATES/w960/sten_nieminen.jpg)>

#### 4.4. ILONA HILTUNEN

Milloin aloitit kilpailuun valmistautumisen?

*“Kilpailusuunnitelma oli pitkän ajan tuotos, vuosien aikana kehittynyt ja aina kilpailujen jälkeen päivitetty sekä harjoituksissa harjoiteltu. Uuteen kisaan valmistautuminen alkoi pakatessa, jolloin mietin ekaa kertaa tulevan kisan rutiineja. Varsinainen valmistautuminen alkoi edellisenä iltana, jolloin kävin seuraavan päivän aikataulun läpi. Sen jälkeen kävin kisasuunnitelman muutamaan kertaan läpi yksin rauhassa rentoutuneena. Kisapäivänä toteutin aikataulua ja suunnitelmaa, mutta en enää miettinyt niitä, vaan ne tulivat muistista rutiinilla. Minulle oli erittäin tärkeää, että kaikki oli niin tarkkaan mietitty etukäteen, ettei kisapäivänä tarvinnut enää tuhlaata energiaa miettimiseen vaan sai vain toteuttaa suunnitelmaa ja nauttia siitä, että kaikki oli valmista.”*

Sisälsikö valmistautuminen tiettyjä rutiineja vs. oliko siinä valmiutta joustoon?

*“Valmistautumisessa oli rutiinit aina painonpudotuksesta, ruokailuista, lämmittelyyn ja itse kisasuunnitelmaan. Rutiinit ovat toimiviksi koettuja asioita, joita on järkevä noudattaa. Mutta olin myös miettinyt vaihtoehtoskenaarioita, jotta muutosten tullessa en mene paniikkiin.”*

Millainen oli kilpailupäivän valmistautuminen päivän kisaan?

*“Herätys oli aina vähintään 4 tuntia ennen kilpailua. Valmistautumiseen liittyi normaalit toimet eli aamupalan valmistus, tavaroiden pakkaaminen, kisapaikalle matkustaminen, painonpudotuslenkki (pituus riippui pudotettavan painon määrästä, yleensä optimi oli 30-40 min), punnitus, tankkaus, rentoutuminen ennen lämmittelyä, samanlainen lämmittely joka kerta. Laitoin aina kaiken jo edellisenä iltana valmiiksi, joten kisa-aamuna pakkasin vain ne tavarat, joita en ollut voinut edellisenä iltana pakata, kuten tankkauspuuro. Kaikki asiat olivat myös mietitty valmiiksi ja olin kirjoittanut tarkan aikataulun itselleni paperille. Kun asiat oli mietitty valmiiksi, niitä ei tarvinnut stressata kisapäivänä.”*

Käytitkö ennakolta pohdittua kilpailusuunnitelmaa? Jos käytit, niin millainen se oli.

*“Käytin ennalta pohdittua kilpailusuunnitelmaa, jonka olin harjoitellut niin hyvin, että sitä ei enää tarvinnut kisapäivänä kerrata. Se oli jaettu osiin. Startti, 500m*

*välein kisa, loppu. Joka kohdassa oli tietyt tekniset avainasiat, joihin keskityin. Laskin vetoja alussa ja lopussa. Startissa laskin vetoja, koska siinä oli tietyt tekniset asiat tärkeitä, jotta sain veneen liikkeelle. Lopussa laskin vetoja, koska se auttoi kivun ja väsymyksen yli.”*

Millaisen verryttelyn teit ennen kisa ja kisan jälkeen: maissa ja vesillä?

*“Tuntia ennen starttia aloin hieman liikkua, koska sitä ennen olin rentoutunut maaten musiikkia kuunnellen. Liikkuminen oli kevyttä heiluttelua, airojen vientiä laiturille ym. 40 min ennen starttia lähdin vesille. Vesillä soudin ensin 10 min nousujohteista PK-soutua. Sen jälkeen tein 3x1min 30 s palautuksella nousujohteisesti tahtien ollessa ensimmäisessä minuutissa noin 28, toisessa 30 ja viimeisessä 32 eli kisavauhti. Minuuttien jälkeen oli kevyttä soutua noin 5 min ja sen jälkeen tein vielä 3-5x6 hermottavaa maksimivetoa, joista 1-2 oli startteja. Sen jälkeen soudin noin 5 min kevyttä soutua. Yhteensä soutua tuli noin 25 min.”*

Millainen merkitys verryttelyllä oli kilpailun kannalta?

*“Verryttelyn onnistumisella oli iso merkitys. Minulle oli tärkeää saada riittävästi reipasta soutua, jotta hapenotto ja hermotus olisivat valmiina kilpailuun. Verryttelyn aikana myös mieli rauhoittui, jos oli ollut jännittynyt olo ennen vesille lähtöä.”*

Muuttuiko verryttely tai sen merkitys kilpailemisen kannalta vuosien varrella?

*“Ei oikeastaan. Tein hyvin samantapaisen verryttelyn jo A-juniorina kuin mitä tein viimeisten vuosien MM-kisoissa. Pieniä muutoksia toki tuli kokeilujen myötä, mutta jo A-juniorina minulla oli verryttelyssä ensin PK-soutu, sitten kisavauhtinen 500m, jonka jälkeen hermottavat vedot. Eli rakenteeltaan hyvin samantyyppinen lähes koko soutu-urani aikana. Lämmittelyn merkityskin säilyi samanlaisena. Se valmisti sekä fyysisesti että henkisesti tulevaan kilpailuun.”*

Erosiko kilpailuun valmistautuminen kilpailuviikonlopun aikana, jos kyseessä oli kansallinen tai kansainvälinen kilpailu? Jos erosi, niin miten.

*“Kansallisissa kilpailussa ei läheskään aina ollut painonpudotusta. Sikäli se erosi melko paljonkin, kun ei tarvinnut tehdä painonpudotuslenkkejä, eikä tankkausta. Muuten rutiinit olivat kuitenkin samat.”*



#### 4.5. LAILA FINSKA-LINNA

Milloin aloitit kilpailuun valmistautumisen?

*“Fyysinen valmistautuminen kilpailuihin kulki mukana koko harjoituskauden, mutta tehostui kilpailuun valmistavalle kaudelle siirtymisen myötä. Avoimessa luokassa aloitin henkisen valmistautumisen yleensä viimeisestä kovasta harjoituksesta ennen kisaa. Kevensin ruokailua ja vältin ruoka-aineita, joiden tiesin aiheuttavan taakkaa suolistoon, kuten happamat kasvikset ja punainen liha. Kevyessä kilpaillessa henkinen valmistautuminen oli viimeiset vuodet mukana päivittäin. Kävin tulevaa kilpailua läpi mielikuvaharjoitteluna usein, kun aloitin viimeisen vaiheen kisapainoon pääsemiseksi viimeisten viiden vuorokauden aikana ennen kisojen alkua. Kilpailuun keskittyminen auttoi viemään ajatukset pois nälästä.”*

Sisälsikö valmistautuminen tiettyjä rutiineja vs. oliko siinä valmiutta joustoon?

*“Avoimessa luokassa joustovalmius oli selkeästi suurempaa. Kevyessä luokassa painon tekeminen hallitsi hyvin voimakkaasti viimeistä viikkoa ennen kevyen kilpailuja. Tarkat rutiinit, joiden puitteissa oli hätävarajoustoa, loivat psyykkisen suojan ympäristön ärsykkeille. Nälkäisenä sosiaaliset taitoni olivat minimissä.*

*Painoluokasta riippumattomia rutiineja olivat tavaroiden pakkaaminen tiettyinä päivinä ennen matkustamista. Näin varmistin, että kaikki oleellinen oli mukana. Viimeisinä kevyinä vuosina yksi selkeä kilpailurutiinini oli keskustelu Pertin kanssa ennen kisoihin lähtöä. Nuo keskustelut loivat rauhallisuutta omaan tekemiseeni ja auttoivat sulkemaan kaikki henkiset häiriötekijät itseni ulkopuolelle.”*

Millainen oli kilpailupäivän valmistautuminen päivän kisaan?

*“Heräsin vähintään kolme tuntia ennen päivän ensimmäistä starttia. Avoimessa luokassa kilpailupäivä alkoi aamun puolen tunnin herättelysoudulla, jonka jälkeen menin aamupalalle. Päivän kilpailuakataulu vaikutti rantaan takaisin lähtöön. Valmistin rantaan tarvittavat päivän eväät ja pakkasin tarvittavat vaatteet kaikessa rauhassa majapaikassa. Tuon jälkeen hakeuduin yksin rauhalliseen tilaan ja kävin kisasuorituksen läpi mielikuvaharjoituksena. Oleskelin muutenkin mielelläni yksin tai muutaman luottoihmisen läheisyydessä. En ollut kovinkaan sosiaalinen ennen kilpailusuoritusta. Menin yleensä takaisin rantaan noin puolitoista tuntia ennen omaa starttiani.*

*Kevyessä kisatessani painonpudotus rytmitti aamua. Punnitus oli useimmiten aamuseitsemän ja kahdeksan välillä. Heräsin, jos olin onnistunut nukkumaan, viimeistään aamuneljältä. Puin ensimmäiset painonpudotusvaatteet päälleni ja menin kisaradalle. Kisapainoon pääseminen oli fyysisesti taloudellisinta soutuena. Hikoiltavasta nestemäärästä riippuen aamun lenkki kesti 40-90 min. Kun olin saavuttanut kilpailupainon, pysäytin liiallisen hikoilun käymällä jääkylmässä suihkussa. Tuon jälkeen puin kisa-asun, menin odottamaan punnitusta ja rauhoitin kehoni ja mieleni kisaamalla tulevan kilpailun mielikuvaharjoituksena veto vedolta. Punnituksen jälkeen otin seuraavan puolen tunnin aikana itselleni kokeilujen kautta löytyneen sopivan energiamäärän, pääasiallisesti nestemäisessä muodossa ja join hiljalleen litrasta puoleentoista suolalla maustettua vettä.*

Käytitkö ennakolta pohdittua kilpailusuunnitelmaa? Jos käytit, niin millainen se oli.

*“Käytin muutamaa ensimmäistä soutuvuotta lukuun ottamatta koko ajan kehittyvää kilpailusuunnitelmaa. Lisäsin siihen aina lisää elementtejä, kun pystyin hallitsemaan kilpailutilanteessa jo aikaisemmin harjoittelemani asiat. 90-luvun*

*puolivälissä saksalainen valmentajani Thomas Ihnen auttoi minua luomaan minulle toimivan kilpailusuunnitelman, jota kehitin edelleen niin, että vuosina 2000 ja 2001 tiesin ja tunsin kisastarttiin mennessäni jo ennakolta, kuinka kisaan ja mitä teen missäkin kisaradan vaiheessa. Alku-, keräily- ja välierät suunnittelin 1500 metriin saakka, finaalit maaliin asti. Useimmin suunnitelma toimi.*

*Finaalisoudun mielikuvaharjoittelussa käyttämäni suunnitelma oli seuraava:*

*“Startti - 400 m: Go hard!*

- kuudella vedolla vauhtiin + 15 korkeatahtista (42-37) nopeaa ja puhdasta vetoa
  - > voimakkaita, pitkiä, rentoja ja hallittuja vetoja
- 30 vetoa tahtia varovasti rauhoittaen (37~35~33):
  - > pitkiä ja voimakkaita, jalat toimivat kerralla
  - > hae matkavauhti ja -tahti n. 33

*400 m - 550/600 m: Be smart!*

- 30 vetoa rentona, vahvana, oma soutu
  - > huomioi nopeusmittari -> Steady, save!

*600 m - yli 750 m: Be smart!*

- 20 vetoa rentona, jalat kerralla, hengitys

*yli 750 m - n. 1100 m: Be smart!*

- 40 vetoa pitkiä, voimakkaita, rentoja, helppoja
  - > tonnin jälkeen johtoon

*n. 1100 m - n. 1300/1400 m: Be smart!*

- 20 vetoa tahti säilyy, voima lisääntyy, vetopituus säilyy
- 20 vetoa tahtia lisää
  - > Hengitä!

*1400 m - 1650/1700 m: Enjoy!*

- 20 vetoa tasainen voima, tahti nousee hieman
- 20 vetoa tahti laskee hieman, voima lisääntyy

*1700 - 2000 m: Have fun!*

- tarkkana, puhtaana, kymppivedoilla maaliin
- Tuuleta!”



Millaisen verryttelyn teit ennen kisaa ja kisan jälkeen: maissa ja vesillä?

*“Avoimessa aloitin verryttelyn noin tunti ennen starttia. Hölkkäsin ja aktivoin lihaksistoa kevyellä jumpalla rannassa noin 15 min. Tarkistin, että vene ja aivot olivat valmiina, kannoin veneen laiturille ja lähdin vesille 35 min ennen starttia. Kevyessä säästin kehoa ja energiaa. Tein hölkän sijasta kilpailun mielikuvaharjoituksen samalla, kun tein lihaksiston aktivoinnin ennen vesille lähtöä.*

*Verryttely vesillä oli samanlainen avoimessa ja kevyessä. Rakensin vedon laiturista 30 vedon sarjoissa käsien, käsien ja selän sekä puolen penkin vedon kautta koko vetoon. Tuo auttoi löytämään puhtaamman teknisen suorituksen. Tein aerobisella alueella nousujohteisesti kuormittavaa soutua noin 10 min. Tuon jälkeen tein kerran 2 min tahtia 28, 2 min palautuksella ja 2x1 min, ensimmäinen lentävällä lähdöllä tahtia 30-32, toinen täysipitkällä startilla (6+15) kisan ensimmäinen minuutti. Vetojen välissä oli niin pitkä palautus, että tunsin palautuneeni edellisestä vedosta. Avausvetojen jälkeen liikuin mahdollisimman taloudellisesti, kunnes pääsin omalle kisaradalleni. Radalla tein mahdollisimman puhtaan startin (21 vetoa) lähtölaiturista, jonka jälkeen soudin rauhallisesti, kunnes oli mentävä starttiin. Menin laituriiin kiinni mahdollisimman myöhään. Loppuverryttelyn tein mahdollisimman puhtaalla tekniikalla. Soudin niin pitkään, että tunsin lihaksiston alkavan palautua kisavedosta.”*

Millainen merkitys verryttelyllä oli kilpailun kannalta?

*“Merkitys säilyi koko uran yhtä tärkeänä. Rutiini verryttelyssä loi varmuutta ja rauhallisuutta kilpailuun. Alkuverryttely auttoi myös keskittymään alkavaan kilpailuun. Ulkoiset seikat, esimerkiksi keli, olivat tuolloin täysin toisarvoisia asioita.”*

Muuttuiko verryttely tai sen merkitys kilpailemisen kannalta vuosien varrella?

*“Vanhemmiten alkuverryttely tuli tehdä tehollisesti kovempaan kuin nuorempaan. Keho tarvitsi tehokkaamman herättelyn kilpailua varten.”*

Erosiko kilpailuun valmistautuminen kilpailuviikonlopun aikana, jos kyseessä oli kansallinen tai kansainvälinen kilpailu? Jos erosi, niin miten.

*“Oli sillä eroa. Kotimaan kilpailut olivat osa viikon kovia harjoituksia, jotka valmistivat kansainvälisiin kilpailuihin. En tehnyt erillistä usean päivän valmistautumista kansallisiin kilpailuihin.”*



## 5. SOUTAJIEN FLOW-KOKEMUKSET

Selvitin soutajien flow-kokemuksia pyytämällä kuvaamaan tunnetilaa mielikuvien avulla. Kysyin myös, millaisissa tilanteissa soutajat pääsivät flow-tilaan.

### 5.1. PERTTI KARPPINEN

*“Hyvin tehdyn pohjatyön ja valmistautumisen ansiosta homma oli hanskassa. Työn oli tehnyt niin hyvin kuin sen vain voi tehdä. Työ oli kovaa ja raakaa, mutta samalla se sisälsi teknisen helppouden ja pehmeiden.*

*Kaikki isot kisat soudin yksin omassa rauhallisessa tilassani. Kuulin yleisön äänet, mutta ne eivät tavoittaneet minua. Keskittyminen soudun puhtauteen oli totaalista.”*

### 5.2. MINNA NIEMINEN

*“Tonnilla liian lujaa -fiilis, jolloin oli pakko rauhoittaa tilannetta.*

*Maaginen irrallinen olo omasta kropasta.*

*Raja, jonka yli meni, mutta tiedosti ja ennen kaikkea hallitsi tilannetta.*

*Flow-tila tuli myös täydellisestä veneen liikkeestä kovissa treeneissä.*

*Tilaan ei päässyt, jos halusi, vaan se tuli ja siellä pystyi olemaan. Niin kuin katsoisi omaa tekemistä ulkopuolisin silmin. Tuossa tilassa pystyin keskittymään myös tekniikkaan ja venymään ääri rajoille. “*

*“Oli niitä muutamat ergolla vedetyt 2000m kisat kevyessä, avoimessa en onnistunut. Täydellisiä ja todellisia flow-tiloja: München 2007 MM kilpailut (LW2x) finaali ja Peking 2008 Olympiafinaali. Molemmissa kilpailuissa soutu hipoi täydellisyyttä alusta loppuun ja ne olivat fiiliksellään lähes kopiot toisistaan. Hallittavaa, helppoa ja hapottavaa samaan aikaan, hengitys rohisi ja lopussa näkyi tähtiä. Keskittyminen alkuverryttelyssä ja kilpailussa oli jotain todella jäätävää. Kaikki ylimääräinen oli poissa, myös kilpakumppanit unohdettiin. Vedettiin niin ”oma soutu – oma rata” kuin ikinä pystyttiin. Tonnilla aloin olla jossain korkealla ihan jossain muualla ja katselin soutua sijoituksien ja tekniikan / vauhti ja tahti ajatuksen kautta.*

*Pekingin Olympiafinaalissa 1500m kohdalla tiesin ja tajusin, että me Sannan (Stén) kanssa johdettiin, jolloin ”käskin” itseni pois miettimästä asiaa sen enempää. Sadasosan olin hyvin hämmentynyt sijoituksesta ja soutu oli lähellä herpaantua, mutta sen jälkeen pystyin keskittymään omaan soutuun ja jatkamaan vakaata menoa. Molemmissa kilpailuissa huutomyrsky oli valtava ja se jylläsi jossain kaukaisuudessa. En nähnyt enkä tuntenut mitään muuta kuin vaan meidät, mutta muistan jännittäväni loppukiriä, kuinka siinä käy (jännitän sitä edelleen samalla tavalla joskus katsellessani finaaleja). Molemmat soudut olivat täydellisiä!*

*Bled 2011 MM kilpailut (W2x), keräilyt B-C finaaliin. Se oli alusta loppuun rajalla soutua. Tietoinen sijoituksista, kovasta matkavauhdista, kovasta loppukiristä, veneen täydellisestä liikkeestä. Voima jylläsi ja sen tunsin miten vene nousi veden päälle, keula pysyi ylhäällä koko ajan. Oli pakko myös onnistua, jotta olisimme jatkossa taistelemassa olympiapaikoista. Kaksi parasta menisi jatkoon, kolmas ulos C-finaaliin. Oltiin Ullan (Varvio) kanssa toisia keräilyssä ja taisteltiin erävoitosta Tsekkien kanssa! Urani yksi TOP3 souduista. Täydellinen. “*

### 5.3. SANNA STÉN

*“Suurimman flow-tilan koin Pekingin finaalissa. Olin niin omassa kuplassa, että vasta reilun 500m:n kohdalla tajusin, että olimme startanneet ja tässä sitä mennään. Samalla päätin vaipua samaan ajatukseen takaisin. Olimme Minnan kanssa kuin omassa kuplassa veneemme kanssa. En halunnut minkään muun häiritsevän meidän veneen menoa, en antanut muille ajatuksille sijaa. Päätin, että nyt on keskityttävä, tämä on meidän juttu. Tunne oli upea, mutta jälkikäteen ajateltuna myös hieman pelottava. Omalla mielellään voi vaikuttaa niin paljon omaan kilpailusuoritukseen. Uskon tämän kokemuksen johtuvan myös osaksi jännityksestä. Tilanne oli itselle niin suuri ja jännittävä.”*

#### 5.4. ILONA HILTUNEN

*“Flow-tila syntyi yleensä silloin, kun ei ollut liikaa hermoilua/paineita. Tällaisia tilanteita syntyi hyvällä valmistautumisella. Toisaalta joskus tällainen tilanne syntyi, kun kuljetus kisapaikalle oli myöhässä, eikä ehtinyt stressata itse kilpailua. Paineiden hallinnalla oli iso merkitys flow-tilan syntymiseksi. Nuorempana koin usein flow-tilan, kun en osannut vielä jännittää kisoja. Siirryttyä aikuisten sarjaan tuli usein flow-tiloja etenkin uusissa tilanteissa, kun ei osannut ottaa paineita. Jossain vaiheessa tuli kuitenkin vaihe, jolloin alisuoriuduin, koska odotukset ja paineet olivat suuremmat kuin pystyin hallitsemaan. Opiskelun ohella otetut urheilupsykologian opinnot ja keskustelut kandityön ohjaajani urheilupsykologin kanssa opetti minut kuitenkin harjoittelemaan ajatusten hallintaa. Tämän jälkeen soudinkin parhaat testini ja kisani, koska olin oppinut hallitsemaan ajatukseni ja paineeni. Ilman paineita koin taas flow-tiloja.*

*Flow-tilaa on vaikea kuvailla, mutta se on tila, jolloin kaikki sujuu kuin itsestään. Oman urani paras kilpailu oli 2007 MM-kilpailut Münchenissä. Siellä meni oikeastaan koko viikko tietynlaisessa flow-tilassa. Oloni oli todella varma ja suoritin joka päivä ennalta laatimaani suunnitelmaa. Hallinnan tunne oli tosi iso. Iso merkitys oli sillä, että olin itse suunnitellut kaiken ja myös harjoitellut kaikkea mahdollista riittävästi painonpudotusta, tankkausta, ruokailua, lämmittelyä, kisasuunnitelmaa ym. Kilpailuissa välillä havahduin siihen, että olen kilpailussa. Olin niin keskittynyt omaan suunnitelmaan, että välillä olin vaan itseni ja veneeni kanssa. Kuitenkin välillä havahduin tarkkailemaan kilpailutilannetta ja osin hämmästyin, kuinka hyvin olin kilpailussa mukana. Suurin häiriötekijä silloin oli se, että hämmästyin kuinka kovaa pääsin. Tämä kaikki ei onnistunut yhtä hyvin seuraavana vuonna, mutta osittain siihen oli syynä sairastelun vuoksi huonompi kunto. Joten onnistuminen kilpailuissa ei tietenkään vaadi pelkästään hyvää päätä, vaan myös hyvää kuntoa, valmistautumista ja kisapsyykettä. Ilman jotain näistä on vaikea päästä parhaimpaansa. Flow-tilaan voi päästä vain kovan harjoittelun tuloksena.”*

## 5.5. LAILA FINSKA-LINNA

*“ Mene sisälle putkeen. Ulkopuolella on usvainen sumuverho, mutta veneen perävanassa vesi on kirkasta. Näen siinä veden laineiden kaaret ja muodot. Pian vene sulaa allani osaksi vettä ja käteni jatkuvat airoiksi. Kiinniotto on kuin laittaisin kämmenet airojen lapojen sijasta veteen. Aika ja paikka katoavat. Haluan vain olla tässä, tässä tunteessa, tässä tilassa, yksin, yhtä veden kanssa.*

*Olen saavuttanut tuon tunnetilan muutamia kertoja kilpailutilanteissa tai kilpailupaikalla harjoitellessa, mutta useimmin se on tullut palauttavilla lenkeillä yksikössä. Olo ja tila tuntuvat yhtä aikaa absurdeilta ja todellisilta. Niistä ei haluaisi poistua ja ne haluaisi säilyttää. Omalla kohdallani niihin on aina liittynyt totaalinen henkinen ja fyysinen aktivoituminen tai muuten ajasta onnistunut poistuminen; itseni ulkoistaminen stressaavasta tilanteesta. Yksinäinen soutu syksyisessä Pitkässäsalmissa voi melkein tarjota Luzernin ja Zagrebin kaltaisen tunnetilan.”*



## 6. JATKOA AJATELLEN

Itsestään kaiken fyysisen ja henkisen kapasiteetin irtiotto on mahdollista, kun sitä on harjoitellut ennakolta. "Hapottaminen" on osa kilpailemista, mutta sen kanssa toimiminen on helpompaa, kun laktaatin kehoon kertymiseen on varautunut ennakolta. Huolellinen psyykinen valmistautuminen auttaa hallitsemaan kehon väsymistä ja ottamaan käyttöön koko henkisen kapasiteetin. Kilpaileminen ja siinä omalle tavoitetasolleen pääseminen on pitkälti tahdon asia.

Toivon, että tässä esitettyjen soutajien kilpailuun valmistautuminen auttaa nuoria ja aikuisia soutajia pohtimaan ja kehittämään omaa tapaansa valmistautua kilpailuun. Jokainen meistä on edennyt aluksi pienin askelin, tehnyt virheitäkin, mutta ennen kaikkea kehittänyt omaa tapaansa matkan varrella. Pohtimalla, toisten kanssa keskustelemalla, kokeilemalla ja omiin tuntemuksiinsa luottamalla jokaiselle löytyy toimiva tapa hallita kilpailujännitystä tai saada itsensä syttymään tulevaan kilpailuun. Omat fyysiset ja psyykkiset ulottuvuutensa oppii tuntemaan ja heittäytyminen tilanteeseen voi nostaa taito- ja suoritustason vielä astetta kehittyneemmäksi. Ihminen on kokonaisuus, jossa keho ja mieli toimivat yhteistyössä. Tuota yhteistyötä kannattaa hyödyntää.



www.alamy.com - FMF1GR

12



13

12

<<http://i7.alamy.com/zooms/d5d914889bff42deb55e83ea4fa097b4/finlands-minna-nieminen-l-and-sanna-sten-during-the-medal-ceremony-fmf1gr.jpg>>

13 <<http://is.mediadelivery.io/img/978/ebc51479ff0b40ea9b132effc1e8864.jpg>>



## LÄHTEET:

- Hiltunen, I. Tarkkaavaisuuden säätely soudun olympialuokkien 2000 metrin kilpailun aikana. Kandidaatintutkielma. Jyväskylän yliopisto. Liikuntabiologian laitos. 2007
- Ilander, O. Nuoren urheilijan ravitseminen - Eväät energiseen elämään. VK-Kustannus Oy. 2010
- Mero, A., Nummela, A., Keskinen, K., Häkkinen, K. Urheiluvalmennus. VK-Kustannus Oy. 2007
- Kaski, S. Valmentautumisen psykologia kilpa- ja huippu-urheilussa. Edita. 2006
- Matikka, L. Flow Anna mennä ja onnistu. Saarijärven Offset Oy. 2013
- Valkama, M. Flow-optimaalisen kokemuksen ja sen yhteys persoonallisuuteen. Pro gradu-tutkielma. Tampereen yliopisto. Psykologian laitos. 2008.
- Virolainen, H. & Virolainen, I. Psykkinen kilpailuun valmistautuminen. Liikuntapedagogiikan pro gradu-tutkielma. Jyväskylän yliopisto. Liikuntakasvatuksen laitos. 1999

[www.markkuojanen.com](http://www.markkuojanen.com)