



Olympiasoudun psyykkiset tekijät huippu-urheilussa

OLYMPIASOUDUN LAJIANALYYSIN LAAJENNUSTA PSYYKKISTEN
TEKIJÖIDEN OSALTA

Laila Finska-Linna | VEAT2022/KAO, Vuokattisport Academy | 24.1.2023

SISÄLTÖ:

1. Olympiasoutu	3
2. Soudun lajianalyysien lyhyt esittely	4
2.1. Historiallinen näkökulma	4
2.2. Valmennuksen ohjelmoinnin näkökulma	4
2.3. Tarkkaavaisuuden säätely kilpailutilanteessa	4
2.4. Biomekaniikan vaikutukset ja mittaukset	5
3. Psyykkisistä tekijöistä urheilussa	5
3.1. Itseluottamus, pystyvyyden tunne ja itsetunto	6
3.2. Itsesäätelymenetelmiä	7
3.2.1. Vireystilan ja tunteiden säätely	7
3.2.2. Keskittyminen ja huomion suuntaaminen	9
3.3. Henkinen vahvuus, vahvuuksien tiedostaminen ja kehittäminen	11
4. Psyykkisten tekijöiden merkitys olympiasoudussa	12
4.1. Harjoittelussa huomioitavia psyykkisiä tekijöitä	12
4.2. Kilpailutilanteen psyykkisiä tekijöitä	14
5. Työkalupakin kartuttamista psyykkisten taitojen harjoitteluun ja vahvistamiseen	18
6. Psyykkisten vuorten valloitus suomalaisessa olympiasoudussa; havaintoja ja pohdintaa	18
6.1. Lajikulttuuri – Este vai mahdollisuus?	19
6.2. Seuratoiminta – kyky jakaa ja halu ottaa vastaan	19
6.3. Yksin ja yhdessä vs. yksin tai yhdessä	20
6.4. Valinnat - Tahtotila, kyky priorisoida ja haaste mahdollisuutena	20
Lähteet	22

1. Olympiasoutu

Suomessa olympiasoutu on yhteinen nimitys veneluokille, joilla kilpaillaan lajin MM-kilpailuissa. Olympialaisissa soudun veneluokkien määrä on rajoitettu. Olympialaisten ulkopuolelle jääville veneluokille on MM-kilpailut olympiavuosina. Olympialaisten ohjelmassa ovat avointen (ei painorajaa) miesten ja naisten yksiköt, pariairokaksikot ja –neloaset, kaksikot, neloaset ja kahdeksikot. Kevyiden venekunnista olympialaisissa kilpaillaan miesten ja naisten pariairokaksikoilla. Olympialaisten paravenekunnat muodostuvat vammaluokituksen mukaan. Alla on taulukko eri arvokisoissa soudettavista venekunnista.

Olympialaisissa soudettavat veneluokat		
Miehet	M	1x, 2x, 2-, 4x, 4-, 8+
Naiset	W	1x, 2x, 2-, 4x, 4-, 8+
Miehet kevyt luokka	LM	2x
Naiset kevyt luokka	LW	2x
Para		PR1M1x, PR1W1x, PR2Mix2x, PR2M1x, PR2W1x, PR3Mix2x, PR3Mix4+, PR3M2-, PR3W2-
MM-kisoissa soudettavat veneluokat		
Miehet	M	1x, 2x, 2-, 4x, 4-, 8+
Naiset	W	1x, 2x, 2-, 4x, 4-, 8+
Miehet kevyt luokka	LM	1x, 2x, 2-, 4x
Naiset kevyt luokka	LW	1x, 2x, 2-, 4x
Para		PR1M1x, PR1W1x, PR2Mix2x, PR2M1x, PR2W1x, PR3Mix2x, PR3Mix4+, PR3M2-, PR3W2-
EM-kisoissa soudettavat veneluokat		
Miehet	M	1x, 2x, 2-, 4x, 4-, 8+
Naiset	W	1x, 2x, 2-, 4x, 8+
Miehet kevyt luokka	LM	1x, 2x, 2-, 4-
Naiset kevyt luokka	LW	1x, 2x

TAULUKKO 1.: Veneluokat arvokilpailuissa

<https://melontajasoutuliitto.fi/soutu/olympiasoutu/veneluokat-arvokilpailuissa/>

Käytän tässä työssä olympiasoutua ja soutuja tarkoittaen molemmilla sanoilla samaa asiaa. Tässä opinnäytetyössä ei käsitellä sisä-, coastal- tai puuvenesoutuja.

Rajasin työtä ja keskityn olympiasoutuun huippu-urheilun näkökulmasta. Tämä siksi, että mielestäni nuorisourheilun ja kansallisen harrasteturheilun psyykkiset vaatimukset ovat erilaiset kuin huippu-urheilussa.

2. Soudun lajianalyysien lyhyt esittely

Olympiasoudusta on tehty useampi osittainen lajianalyysi tai opinnäytetyö, joissa painopiste on ollut tekijän mielenkiinnon tai senhetkisen tulkintatarpeen mukainen. Tehdyt lajianalyysit, opinnäytetyöt ja kestävyysseminaarit löytyvät Suomen melonta- ja soutuliiton sivuilta:

<https://melontajasoutuliitto.fi/huippu-urheilu/maajoukkueet/olympiasoudun-maajoukkueet/olympiasoudun-valmennusryhmatoiminta/olympiasoudun-lajianalyyseja/>

2.1. Historiallinen näkökulma

Historiantutkija ja valtiotieteen tohtori Markku Jokisipilä toimi Suomen Soutuliiton koulutus- ja valmennuspäällikkönä 2005, jolloin hän kirjoitti soudun lajianalyysin olympialuokkien soudun osalta. Tuon lajianalyysin suurin anti on soudun historiallisen taustan avaamisessa. Analyysissa tarjotut numeeriset arvot ovat kuitenkin lajin kansainvälisen kehityksen myötä vanhentuneet. Jokisipilän analyysin puutteena on hänen työnsä lähdemateriaalien puuttuminen.

2.2. Valmennuksen ohjelmoinnin näkökulma

Olli-Pekka Nuutila ja Janne Hautala (2017) ovat avanneet olympiasoudun lajianalyysia ja valmennuksen ohjelmointia Jyväskylän yliopiston liikuntabiologian valmennus- ja testausopin opinnoissaan. Tutkitun informaation arvo heidän työssään antaa suhteellisen hyvän käsityksen lajin edellytyksistä ja vaatimuksista. Nuutila & Hautala ovat painottaneet opinnäytetyössään soutajan ravinnon merkitystä.

Olympiasoudun valmennuspäällikkö Ilona Hiltunen esitti vuosien 2017 ja 2018 kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskuksen (KIHU) kestävyysseminaareissa niiden vuosien maajoukkuesoutajien harjoittelu- ja kilpailuanalyseja.

2.3. Tarkkaavaisuuden säätely kilpailutilanteessa

Ilona Hiltusen Jyväskylän yliopiston liikuntabiologian laitokselle tekemässä kandityössä (2007) perehdyttiin suomalaisten soutajien tarkkaavaisuuden suuntaamiseen ja säätelyyn onnistuneessa 2000 metrin kilpailussa. Tutkitut olivat tutkimuksen aikana maajoukkueessa olleita soutajia. Tutkimus toi esille, että urheilijoiden välillä oli yksilöllisiä eroja kilpailuun valmistautumisessa. Etukäteen mietitty kilpailusuunnitelma ja oman elimistön tuntemuksiin keskittyminen ennen kisasuoritusta olivat eniten käytettyjä keskittymiskeinoja. Hiltusen kandityö on ensimmäinen olympiasoudun lajianalyysi, jossa perehdyttiin selkeästi psyykkisten tekijöiden vaikutukseen kilpailutilanteessa. Hiltusen kandityön hyöty käytettynä on suuri sekä urheilijoille että heidän valmentajille/tukijoukoille. "Tämän tutkimuksen perusteella soutajan psyykkisessä valmennuksessa tulisi kiinnittää huomiota muun muassa seuraaviin asioihin: rentoutuminen ennen kilpailua, vireystason nosto lämmittelyn aikana, kokonaistilanteen

hahmottamisen ja hallinnan harjoittelu kilpailunomaisissa tilanteissa, oman suorituksen arviointi sekä oman valmistautumistavan saattaminen tukijoukkojen tietoisuuteen.” (Hiltunen 2007)

2.4. Biomekaniikan vaikutukset ja mittaukset

Maajoukkuesoutaja Kasper Hirvilampi on tutkinut AMK:n opinnäytetyössään (2018) yksikön (veneluokka) biomekaniikkaa ja vakautta, jolla tarkoitetaan veneen sivuttaiskeinuntaa. Tutkimuskohteena on ollut maajoukkueitasoinen kevyen luokan miessoutaja. Biomekaanisissa mittauksissa on käytetty apuna BioRow-mittauslaitteistoa. Tutkimustarkoituksena on ollut biomekaniikan tarkastelu ja yhteys veneen vauhtiin. On haluttu selvittää, kuinka biomekaniikan parantamisella voidaan parantaa soutajan kilpailuvauhtia. Mittaukset on tehty kilpailuvauhtisessa soudussa ja tyynessä kelissä. Analysoinnissa tuodaan esille, että kenttäoloissa on mahdollisuus saada numeerista tietoa soutajan voimantuotosta sekä vaikutuksesta veneeseen ja veneen vauhtiin. Tämä tarjoaa soutajalle mahdollisuuden ymmärtää, kuinka parantaa kilpailutehoaan.

3. Psykkisistä tekijöistä urheilussa

Psykkiset tekijät ovat läsnä kaikessa, mitä ihminen kokee tai tekee. Asioita tapahtuu, mutta emme aina ole tietoisia, miksi. Osa taas tapahtuu, koska pyrimme vaikuttamaan tekemäämme. Paljon menee myös ohi oman ymmärryksemme. Emme itse huomaa oman ajattelumme, reagoitimme ja toimintamme vaikutuksia. Osittain, emme ehkä aina haluakaan huomata. Urheilusuoritukseen liittyy aina onnistumisen tai epäonnistumisen mahdollisuus. Toisen tai molempien pelko voi olla läsnä. (Kaski 2006, Kokkonen 2012, Arajärvi & Thesleff 2020)

Mitkä tekijät vaikuttavat urheilussa huippusuoritukseen? Urheilijan kokonaisvaltainen huomioiminen; elämäntilanne valmennuksen yhteydessä ja psyykkisen hyvinvoinnin vahvistaminen muodostavat pohjan psyykkiselle valmennukselle ja valmentautumiselle. Lajista riippumatta itseluottamus, keskittymiskyky, pitkäjänteisyys, vastuullisuus, periksi antamattomuus, stressin ja pettymysten sietokyky, luovuus, rentoutumis- ja rauhoittumiskyky, rohkeus sekä kyky ylittää itsensä painetilanteissa ovat tunnusomaisia psyykkisiä ominaisuuksia. Yksilön persoonallisuus- ja temperamenttipiirteet ohjaavat hänen reagoitiaan ja toimintaansa. Näiden ymmärtäminen auttaa tukemaan urheilijan kehitystä matkalla tavoitteisiin. Tutkimukset osoittavat, ettei ihanneurheilijan persoonallisuutta ole olemassa. Vuorovaikutus ympäristön ja elämäkokemuksen kanssa kehittää persoonallisuutta. Samassa lajissa voi näin menestyä hyvin monenlaisia persoonallisuuksia. (Liukkonen 2016)

Psyykkisiä ominaisuuksia voi kehittää harjoittelulla. Kilpa- ja huippu-urheilussa kilpailemisen harjoittelu on oleellista. Tutkimusten mukaan mielentilat vaikuttavat urheilusuoritukseen. Kilpailu itsessään, kansakilpailijat ja ympäristöstä tulevat muuttuvat tilanteet edellyttävät sopeutumiskykyä. Kilpailun kannalta optimaalisen mielentilan voi saavuttaa. Tähän päästään, kun urheilijalla on psyykinen valmius ja kyky käyttää erilaisia psyykkisen harjoittelun tekniikoita. Näitä ovat esim. vireystilan säätely, mielikuvaharjoittelu ja sisäisen puheen ohjaaminen. (Päkk 2022)

3.1. Itseluottamus, pystyvyyden tunne ja itsetunto

Itseluottamus kertoo urheilijan senhetkisestä varmuudesta itsestään ja kyvystä suoriutua. Itseluottamus voi vaihdella lyhyellä aikavälillä. Hyvä ja laadukas taustaharjoittelu sekä myönteinen ajattelu lisäävät urheilijan itseluottamusta. Valmentajan kanssa mietityt realistiset tavoitteet kauden alussa ovat toimiva keino tukea urheilijan itseluottamuksen kehittymistä. Harjoitusten ja yksittäisten kilpailujen tuomaa mielihyvää voi harjoitella esimerkiksi mielikuvaharjoittelun avulla. Itseluottamuksen vahvistuessa urheilijan varmuus sekä itsestään että osaamisensa tasosta pysyvät korkealla. Onnistumisen kehän lumipalloefekti mahdollistaa positiivisen ketjun muodostumisen. Onnistuminen kasvattaa itseluottamusta. Tämän seurauksena motivaatio harjoitella laadukkaasti nousee. Tämä lisää varmuutta omasta tekemisestä, joka todennäköisesti johtaa uusiin onnistumisiin. (Kaski 2006) Tutkimukset ovat osoittaneet yhteyden korkean itseluottamuksen kokemuksen ja korkean suorituskyvyn välillä. (Arajärvi & Thesleff 2020)

Pystyvyyden tunne on itseluottamusta hieman pysyvämpi. Minäpystyvyys ja itsevarmuus luovat ihmiselle uskoa omiin kykyihinsä ja omaan suoriutumiseensa edessä olevasta tehtävästä. Minäpystyvyyttä vahvistavat aikaisemmat onnistumiset. Onnistumista tukevat mielikuvat, vireystila ja tunteet vahvistavat ihmisen pystyvyyden kokemista. Siihen voi vaikuttaa myönteisellä itsepuhelulla ja toisten vakuuttelulla. Valmentajan urheilijalle antamalla vastuulla voi tukea urheilijan pystyvyyden tunnetta (Kaski, 2006; Arajärvi & Thesleff 2020). Olympiasoudussa esimerkiksi kahdeksikon sisällä toimii hierarkkinen rakenne, jossa valmentajalla, perähenkilöllä (cox), tahti- ja keulasoutajilla sekä muilla kuudella soutajalla on omat, joukkueen kannalta ennalta määritellyt roolit harjoitus- ja kilpailutilanteissa. Toimiva kommunikaatio on hyvä esimerkki joukkueen ja siinä olevien yksilöiden onnistuneesta pystyvyyden tunteen vahvistamisesta. (Kellmann & al. 2006)

Ihmisen lapsuuden kokemuksilla on merkittävä vaikutus hänen itsetunnon kehittymiseen. Suoritus ei määritä hyvällä itsetunnolla varustettua urheilijaa. Vastaavasti huonolla itsetunnolla varustettu urheilija arvottaa itseään suoritusten mukaan. Itsetunnon vahvistaminen ohjatusti on mahdollista. Ulkopuolisen asiantuntijan tehtävänä on lisätä urheilijan itsetuntemusta ja mahdollistaa tutustuminen ns. paettuihin puoliin. Itseymmärryksen ja itsensä hyväksymisen kautta urheilijalla on mahdollisuus vahvistaa omaa itsetuntoaan. Tämä edellyttää halua, aikaa ja vaivannäköä. (Kaski 2006)

Itse koen, että edellä mainitut itseluottamus, pystyvyyden tunne ja itsetunto koskevat yhtäläillä valmentajaa kuin urheilijaa. Jokainen yksilö kantaa mukanaan omia lapsuuden ja koko elämänsä aikaisia kokemuksiaan. Valmentajien on hyvä harrastaa itsetutkiskelua omien ominaisuuksiensa tunnistamiseksi, hyväksymiseksi ja kehittämiseksi. Valmentajan taitojen kehittyminen antaa hänelle eväitä auttaa paremmin urheilijaa. Valmentajalla on myös oikeus, ja velvollisuuskin, suojata omaa minuuttaan. Omaan itseensä tutustuminen tarjoaa tähän toimivia työkaluja.

3.2. Itsesäätelymenetelmiä

Ihminen voi käyttää erilaisia itsesäätelymenetelmiä omien kokemustensa sekä käyttäytymisensä ohjaamiseen ja muokkaamiseen. Pyrkimyksenä on henkisen tasapainon säilyttäminen vakaana myös haastavissa tilanteissa. Itsesäätelymenetelmiä ovat esim. coping- eli selviytymiskeinot, defenssimekanismit eli puolustuskeinot ja itsekontrolli. Selviytymiskeinojen perusta muodostuu ihmiselle varhaisissa vuorovaikutussuhteissa ja on myös yhteydessä persoonallisuuspiirteisiin. Ihminen pystyy toimimaan tietoisesti psyykkisesti haastavassa tai stressaavassa tilanteessa valitsemiensa selviytymiskeinojen avulla. Niiden käyttö on hyödyllistä esimerkiksi kilpailujännityksen hallinnan harjoittelussa. (Kaski 2006; Arajärvi & Thesleff 2020)

Defenssimekanismit jakaantuvat ensisijaisiin ja toissijaisiin puolustautumiskeinoihin. Lohkominen ja kieltäminen ovat ensisijaisia keinoja. Lohkomisessa ihminen jakaa todellisuuden, itsensä tai jonkun toiseen kahteen osaan. Toinen osa edustaa hyvää ja toinen pahaa. Kieltämisessä ihminen poistaa jonkin asian tietoisuudestaan kuin sitä ei olisi koskaan ollutkaan. Toissijaisia keinoja ovat esimerkiksi seuraavat. Kaikkivoipaisuuskuvitelmassa ihminen kokee voivansa tehdä mitä tahansa. Hän nostaa itsensä muiden yläpuolelle. Rationalisoinnin avulla ihminen älyllistää kokemuksensa. Hän poistaa siitä tunteet ja käsittelee kokemusta järjen avulla. Torjunta tarkoittaa, ettei ihminen halua käsitellä asiaa tai kokemusta. Se torjutaan mielestä. Torjunta ei ole aivan yhtä ehdoton kuin kieltäminen. Projektiolla ihminen voi siirtää itsessään olevan asian, kokemuksen tai ominaisuuden toiseen. Reaktionmuodostus tarkoittaa, että ihminen toimii ja kokee todellisuudessa päinvastaisesti kuin oman sisäisen kokemuksensa mukaan. Tilanteissa, joissa copingkeinot eivät tarjoa riittävää psyykkistä suojaa, ihminen ottaa luontaisesti käyttöön defenssimekanismit. Tällainen tilanne voi olla esimerkiksi loukkaantuminen kesken kauden. Jokin defenssimekanismi saattaa jäädä vakavien tilanteiden jälkeen urheilijalla ”päälle” ja aikaisemmin normaaliin toimintaan palaaminen hankaloituu. Valmentajan tehtävänä on kuunnella ja kuulla urheilijaa, mutta myös tuoda sopivassa hetkessä tilanteen realiteetit urheilijan tietoisuuteen. (Kaski 2006)

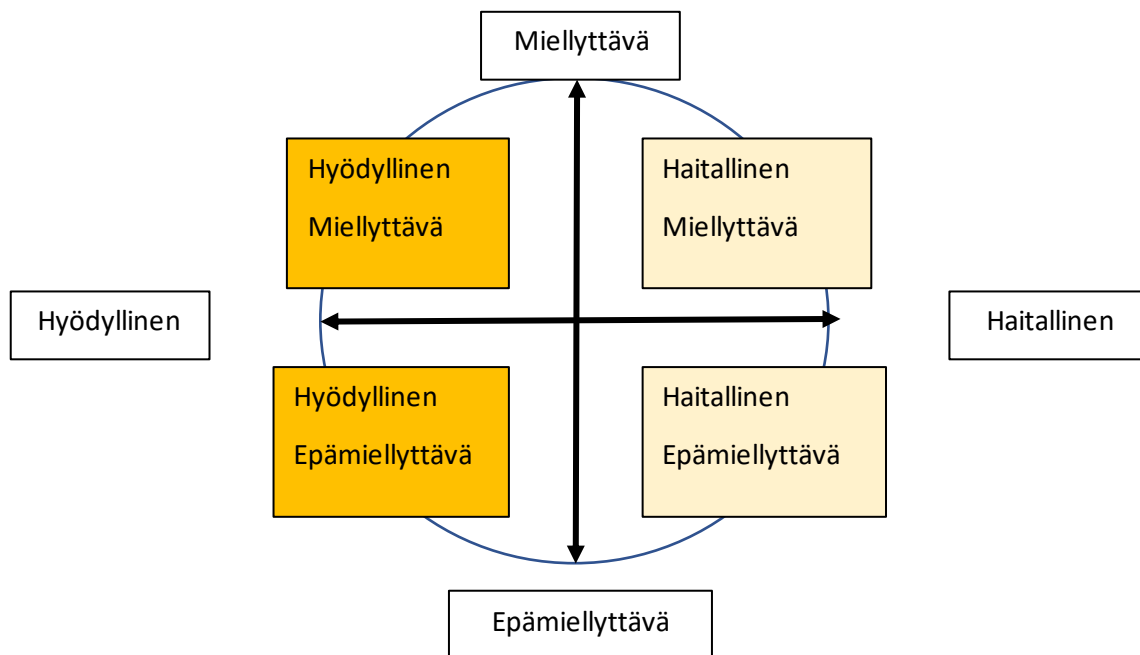
3.2.1 Vireystilan ja tunteiden säätely

Vireystila ilmentää ihmisen energisyyden tai aktiivisuuden astetta. Energisyys tulee esille sisäisenä tunteena ihmisen mielessä tai fysiologisina muutoksina, jotka johtuvat autonomisen hermoston aktivoitumisesta. (Kokkonen 2012; Arajärvi & Thesleff 2020) Vireystila voi olla matala, optimaalinen tai korkea. Vireystilan säätelyyn on mahdollista käyttää eri tekniikoita. Korkeaa voi laskea hengitys- ja rentoutumisharjoitusten avulla. Matalaa voi puolestaan nostaa musiikin, mielikuvien tai fyysisten liikkeiden avulla. Urheilijalle kilpailun kannalta optimaalinen vireystila on hyvin yksilöllistä ja sen tunnistaminen edellyttää hyvää itsetuntemusta. Tästä syystä tunnistamista on syytä harjoitella. Vireystilalla ja suorituskyvyllä on yhteys. Liian korkea; ylivireys- tai matala; alavireystila ovat haitallisia urheilusuorituksen kannalta. (Kokkonen 2012; Arajärvi & Thesleff 2020; Päck 2022)

Ylivireys aiheuttaa fyysisellä tasolla liiallista lihasjännitystä, väsymistä ja haasteita koordinaatiossa. On tutkittu, että lihakset väsyvät nopeammin, kun jännitys aiheuttaa liikkeessä

liiallista lihasvoiman käyttöä. Psyykkisellä tasolla valikoiva tarkkaavaisuus, keskittymisen kapasiteetti ja visuaalisen haun onnistuminen ovat riippuvaisia vireystilasta. Vireystilaa nostavat tunteet kaventavat samalla tarkkaavaisuuden kenttää. Ylivireys lisää riskiä kiinnittää huomiota epäoleellisiin asioihin ympäristössä. Itsetietoisuuden lisääntyminen altistaa suorituksen kannalta turhille huolille ja peloille. Samalla suoritusautomaatio häiriintyy. Alivireys toimii päinvastaisesti. Olennaiseen keskittyminen heikentyy ja keskittyminen kiinnittyy herkästi häiriötekijöihin. (Arajärvi & Tesleff 2020)

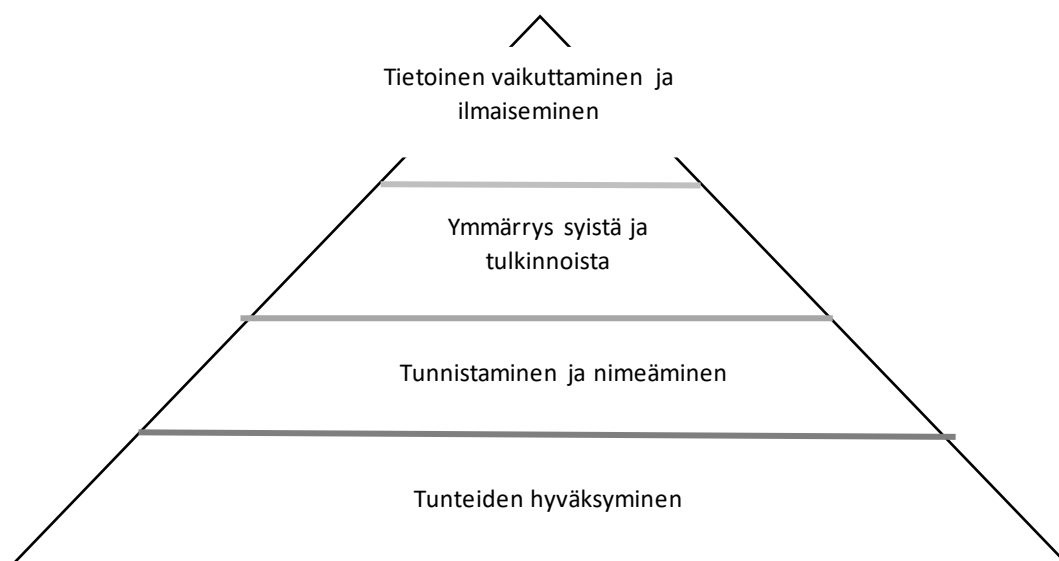
Kokkonen (2012) ja Arajärvi & Thesleff (2020) nostavat esille, että yksilölle miellyttävät tunteet eivät takaa huippusuoritusta urheilussa. Urheilusuurituksen kannalta hyödyllisten tunteiden kokeminen on merkittävämpää. Joillekin itse kielteiseksi kokemat tunteet saattavat tuoda kilpailutilanteessa parhaan tuloksen. Oleellista on, kuinka paljon koetut tunteet energisoivat urheilijan suoritusta. Tunteet voivat nostaa tai laskea vireystilaa liikaa. Tällöin ne ovat suorituksen kannalta haitallisia. Yuri Haninin optimaalisen suorituskyvyn alueet eli IZOF-malli (Individual Zones of Optimal Functioning) (kuva 1) kuvaa tunteiden jakautumista. Urheilija voi jakaa tunteensa kokemansa miellyttävyyden ja hyödyllisyyden mukaan neljään osaan. Nämä ovat hyödyllinen-miellyttävä, hyödyllinen-epämiellyttävä, haitallinen-miellyttävä ja haitallinen-epämiellyttävä. Kaksi ensimmäistä ovat tutkimusten mukaan urheilusuurituksen kannalta toimivimmat tunnelohkot, urheilijan optimaalista tunnealuetta sisällön ja voimakkuuden puolesta. Urheilijan tulee kuitenkin osata tunnistaa ja säädellä tunteitaan, jotta niiden hyödyntäminen toteutuu käytännössä.



KUVA 1. Tunneluokitus optimaalisessa suorituksessa mukailien Haninin IZOF-mallia Kokkonen (2012) ja Arajärven & Thesleffin (2020) pohjalta

Kasken (2006) mukaan tunteiden säätely on osa itsekontrollia. Säätely on mahdollista, kun ihminen tunnistaa ja hyväksyy tunteet hänelle ominaisiksi. Omien tunteiden kohtaaminen ja käsitteleminen edellyttää turvallista ja avointa ilmapiiriä. Tätä kautta urheilija ja valmentaja voivat oppia ensinnäkin hyväksymään tunteensa ja toiseksi säätelämään omia tunnetilojaan itselleen sopivalle tasolle esimerkiksi kilpailutilanteissa. Arajärvi & Tesleff (2020) tuovat esille, että tunteiden säätelyyn tarkoitettuja erilaisia strategioita esiintyy tutkimuskirjallisuudessa paljon. Oleellista on löytää itselle toimivimmat ja harjoitella ne käyttökelpoisiksi huippusuoritukseen. Kokkonen (2016) muistuttaa, että tunteiden säätelyn merkittävin tehtävä on ihmisen psyykkisen jaksamisen ja tasapainon turvaaminen. Voi olla tarvetta työstää niin positiivisia kuin negatiivisiakin tuntemuksia omalle jaksamiselleen sopivaksi.

Arajärvi & Thesleff (2020) kuvaavat suorituskyvyn ja hyvinvoinnin rakentamisen sekä ylläpidon tunnetaitoja pyramidina (kuva 2). Sen pohjan muodostaa tunteiden hyväksyntä sellaisina kuin yksilö kokee ne. Hyväksyntä mahdollistaa seuraavalla tasolla tapahtuvan tunnistamisen ja nimeämisen. Samalla harjoitellaan kolmannella tasolla tarvittavaa kykyä ymmärtää omia ja toisten tunteita, niiden syitä, tulkintoja ja seurauksia. Ymmärtäminen paranee, kun ihmisen itsetuntemus kasvaa ja syvenee. Pyramidin huipulla ovat tietoiset tunnetaidot; kyky vaikuttaa omaan mielentilaan ja ilmaista tunteitaan tarkoituksenmukaisesti.



KUVA 2.: Tunnetaitoja (Alajärvi & Thesleff 2020)

3.2.2 Keskittyminen ja huomion suuntaaminen

Keskittymiskyky tarkoittaa huomion suuntaamista olennaisiin asioihin ja epäoleellisen ulkoistamista itsestä. Keskittymiskykyä voi parantaa harjoittelulla. Ihminen harjoittelee sitä usein tiedostamattaan. Urheilussa huomion suuntaamisen alue laajalle tai suppealle alueelle on riippuvainen lajin vaatimuksista. On myös etsittävä itselle toimivat tavat harjoittaa keskittymiskykyä. Teknisen suorituksen automatisoituminen edellyttää useita toistuvia harjoituksia keskittyen oleelliseen. Ihmisen kyetessä käsitteellistämään keskittymiskykyä

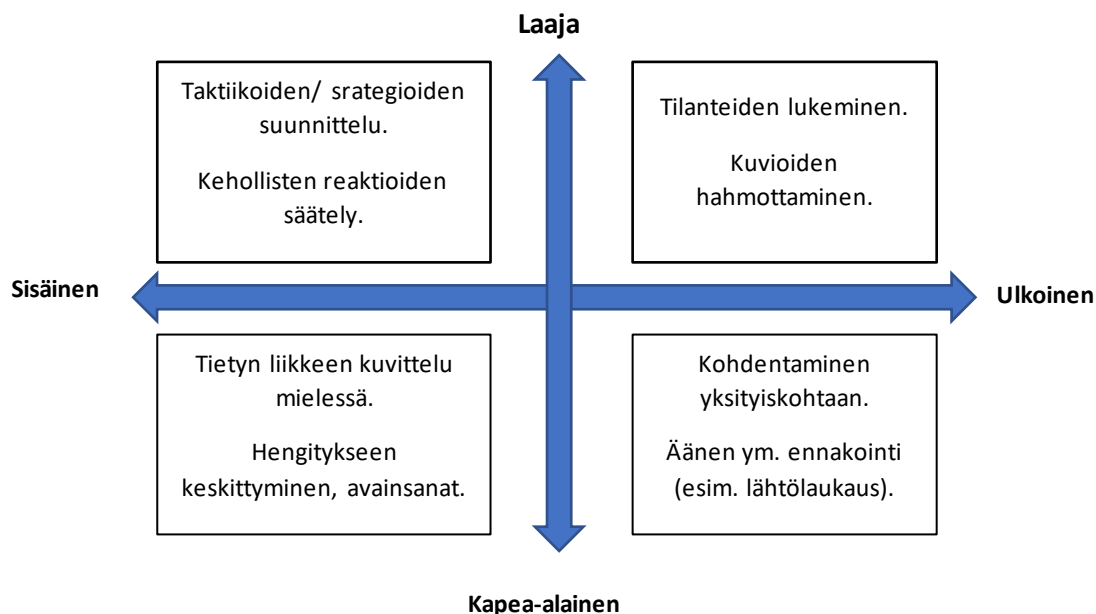
asia muuttuu tietoiseksi. Tietoihin asioihin on mahdollista vaikuttaa. Keskittymisen oppimisen myötä urheilija pystyy suojaamaan itseään ulkopuolisilta häiriötekijöiltä, kuten kanssakilpailijoiden suorituksilta. Tilannetietoisuus edellyttää hyvää keskittymiskykyä. Ympäristön tiedostamisen myötä ihminen on valmis tarvittaessa nopeaankin reagointiin tilanteen muuttuessa. (Kaski 2006; Kellmann & al. 2006; Arajärvi & Thesleff 2020)

Arajärvi ja Thesleff (2020) käyttävät käytännön toimijoiden keskittymistä ja tutkijoiden tarkkaavaisuutta kuvaamaan samaa asiaa. He havainnollistavat keskittymistä Weinbergin ja Gouldin jakomallilla. Siinä keskittyminen jaetaan neljään osa-alueeseen (kuva 3). Nämä ovat: huomion suuntaaminen olennaisiin asioihin, huomion säilyttäminen valitussa asiassa, tietoisuus tilanteesta ja ympäristöstä ja huomion kohteen joustava vaihtaminen.



KUVA 3.: Keskittymisen osa-alueet Weinbergin ja Gouldin mukaan (Arajärvi & Thesleff 2020)

Huippusuorituksen kannalta on oleellista, mihin keskittyy, ei keskittymiseen käytetty aika. Arajärvi & Thesleff esittävät tutkija Nedefferin mallin keskittymistyypeistä (kuva 4). Mallissa kuvataan keskittymisen suunta ja laajuus. Sisäinen suunta tarkoittaa ihmisen ajatuksia, tunteita tai kehontoimintoja. Ulkoinen huomion suuntaaminen kohdistuu ympäristöstä saataviin kohteisiin ja vihjeisiin. Laajuudella tarkoitetaan kapea-alaista tiettyyn kohteeseen suuntautuvaa keskittymistä tai kokonaisuuksia hahmottavaa laajaa “lintuperspektiiviä”.



KUVA 4.: Nidefferin keskittymistyytit (Arajärvi & Thesleff 2020)

3.3. Henkinen vahvuus, vahvuuksien tiedostaminen ja kehittäminen

Arajärven ja Thesleffin (2020) mukaan henkinen vahvuus on ihmisen henkilökohtaista kykyä toimia jatkuvasti laadukkaasti erilaisissa tilanteissa. Toiminnan laatu säilyy korkeana häiriötekijöistä, paineesta, haasteista ja vastoinkäymisistä huolimatta. Ihmisen arvot, asenteet, uskomukset, tunteet ja niiden tulkinnat muodostuvat ajan saatossa yksilöllisen ja moniulotteisen piirre- ja taitokokoelman. Tuo kokonaisuus on rakentanut henkistä vahvuutta.

Mitä on henkinen vahvuus urheilussa ja millainen on henkisesti vahva urheilija? Urheilijan henkinen vahvuus antaa paineensietokykyä ja auttaa suodattamaan ympäristön häiriötekijöitä. Virheet ja epäonnistumiset ovat mahdollisia ja luvallisia. Urheilija myös kestää niihin liittyvät tunnekokemukset. Luottamus omaan kyvykkyyteensä ei horju virheen tai häviön hetkellä. Henkisesti vahva urheilija tietää osaavansa ja kykenevänsä menestymään. Jotkut urheilijat ovat "voittajasieluja" luontaisesti, mutta henkistä vahvuutta voi myös oppia. Askeleittain, vaiheittain ja johdonmukaisesti eteneminen luovat pohjaa henkiselle vahvuudelle. Oppimisen ja kehittymisen kannalta urheilijan luottamus taustatukiverkon kantavuuteen ja kestävyys ovat oleellisen tärkeitä. Henkinen vahvuus edellyttää hyvää itsetuntemusta, peräänantamattomuutta, kärsivällisyyttä, riittävän turvallisia ja minää tukevia ympäristötekijöitä, harjoittelua ja valmentautumista. Lisäksi oikeanlainen, itselle sopiva ja onnistumista tukeva elämänasenne, ajattelumallit sekä tunne- ja olotilat ovat henkisen vahvuuden peruspilareita. Henkisesti vahva urheilija osaa hyödyntää aikaisempia onnistumisen kokemuksia uusien tilanteiden edessä. Hän pystyy olemaan murehtimatta liikaa ja löytää helposti tarvittavan energisyyden kilpailutilanteissa. Henkinen vahvuus ei tarkoita ylemmyyttä, eikä tee ihmisestä kovaa. Henkisesti vahva urheilija osaa pitää kilpaurheiluun liittyvän tekemisen ja ihmisyyden erillään toisistaan. Henkisesti vahva urheilija voi kokea kaikki inhimilliset tunteet ja olla yhtä lailla herkkä kuin haavoittuvakin. (Kaski 2006)

Kymmenelle menestyneelle urheiluvalmentajalle tehdyn tutkimuksen mukaan henkistä vahvuutta voidaan kehittää kolmella eri alueella, joissa jokaisessa on kaksi teemaa. Ensimmäiseksi tarjotaan fyysinen harjoitusympäristö, joka kehittää vahvuutta. Harjoittelu on kilpailunomaista ja opettaa toimimaan paineen alla. Kova fyysinen harjoittelu vahvistaa myös tunnetta siitä selviämisestä. Toiseksi luodaan positiivinen henkinen ilmapiiri. Teemoina ovat urheilijan itseluottamuksen rakentaminen sekä korkeat ja positiiviset odotukset häntä kohtaan. Kolmantena luodaan ympäristö, joka tukee itsetuntemuksen ja oppimisen kehittymistä. Onnistumisia ja omaa henkistä kasvua vahvistettiin mielikuvien ja videoiden avulla omista ja muiden osaajien mallisuorituksista. Vahvuuksista keskusteltiin ja niitä harjoiteltiin lisää toiminnan yhteydessä. Tutkimuksen perusteella voi ajatella, että kilpailullinen, haastava ja fyysisesti vaativa ympäristö tukee henkisen vahvuuden kehittymistä, kun urheilijoista pidetään huolta psyykkisesti. Tutkimuksen urheilijoille mahdollistettiin valmennusilmapiiri, joka tarjosi myönteisen sekä kannustavan kokemuksen ja uskoi heihin. (Arajärvi ja Thesleff 2020) Kellmann & al. (2006) kuvaavat Saksan maajoukkueen miesten kahdeksikon valmennusprosessia, jossa on paljon samoja elementtejä kuin edellä kuvatussa tutkimuksessa.

Itse koen, että henkisen vahvuuden kasvu edellyttää aiemmin esille tulleiden ominaisuuksien lisäksi nöyryyttä. Nöyryyttä yrittää, erehtyä, ottaa vastaan apua ja oppia. Lisäksi oppimaansa ja kokemaansa tulee uskaltaa käyttää ja jalostaa.

4. Psyykkisten tekijöiden merkitys olympiasoudussa

Soutu on fyysisesti yksi vaativimmista urheilulajeista. Se on erittäin vaativa laji myös psyykkisesti. 2000 m kilpailumatkaan menee venekunnasta riippuen normaaleissa olosuhteissa 5,20 – 8 minuuttia. Soutajien tuleekin oppia työskentelemään väsymyksen kanssa niin harjoituksissa kuin kilpailuissa. Kehittyäkseen arvokisojen mitalistiksi soutajilla menee tilastojen mukaan noin kymmenen vuotta saavuttaa huippu. Vuosittaisen harjoitusmäärän keskiarvo on menestyneillä soutajilla noin 1100-1200 tuntia. (Schmid & al. 2021) Soutu on voima-kestävyyslaji, jossa kilpailusuoritus riippuu aerobisesta ja anaerobisesta kyvystä, fyysisestä voimasta, soututekniikasta ja henkisestä taktiikasta. (Jordens & al. 2014)

Menestyminen edellyttää, että urheilijat ja valmentajat osaavat tehdä kokonaisvaltaisesti oikeita valintoja. Psyykkiset tekijät ovat tärkeä osa tuota kokonaisuutta. Avaan psyykkisten tekijöiden merkitystä harjoittelun ja kilpailusuorituksen näkökulmasta.

4.1. Harjoittelussa huomioitavia psyykkisiä tekijöitä

“Mieli liikuttaa lihaksia. Siksi mielen harjoittaminen on välttämätöntä pyrittäessä huippusuorituksiin.” Jokainen harjoitus vaikuttaa urheilijan psyykkisten ominaisuuksien kehittymiseen. Suunta voi olla kehittävä tai sitä ehkäisevä. Tästä johtuen jokaiseen harjoitukseen tulisi sisällyttää sen psyykinen tavoite. (Liukkonen 2016)

Maissa, joissa soutu on yksi isoista ja merkittävistä lajeista, harjoitus- ja kilpailukauden testaus- sekä valintaprosessi valmistavat urheilijoita fyysisesti ja henkisesti kauden päätapahtumaan.

Maailman cup -kilpailut ovat näille urheilijoille usein sisäisiä testikisoja ja kauden fokuksena on menestyminen arvokilpailuissa. Optimaalisen harjoittelun takaamiseksi ja positiivisen ilmapiirin luomiseksi on tärkeää ja tarpeellista huolehtia urheilijoiden psyykkisestä hyvinvoinnista. Psyykkiset ja vuorovaikutukselliset tekijät voivat rajoittaa huippu-urheilijoiden suoriutumista. Samassa joukkueessa olevien kesken voi olla myös eroja. Onkin tärkeää, että urheilijat voivat työskennellä koko harjoituskauden ajan osaavan urheilupsykologin kanssa. Tätä kautta kehittymistä voidaan testata, arvioida ja optimoida hyöty kilpailutilanteessa. (Kellmann & al. 2006)

Valmentajan toiminnan tulee tukea urheilijoiden psyykkisiä ominaisuuksia. Valmentajan tulee keskittyä läpi kauden seuraaviin asioihin. Urheilijoiden tulee pysyä avoimena ohjeistukselle niin harjoitus- kuin kilpailutilanteissa. Rentouden ja keskittymisen on oltava tasapainossa. Valmentajan tulee käyttää mahdollisimman monen aistin hyödyntämistä ja valmentaa sekä järjellä että tunteella. Annettavan ohjeistuksen määrää on rajoitettava kahdesta kolmeen asiaan kerrallaan. Tiedon tai harjoitteen osa-alueita tulee yhdistää ja toistaa keskeisiä kohtia. Valmentajan käyttämä selkeä ja yksinkertainen sanasto helpottaa urheilijoiden toimintaa stressaavissa tilanteissa. Urheilijoiden kanssa tulee sopia merkit, joilla valmentaja tietää venekunnan ymmärtäneen ohjeistuksen. Katsekontaktin lisääminen ja positiivisen ohjeistuksen personoitu antaminen auttavat urheilijoita rentoutumaan. Valmentajan on käytettävä vain positiivista ohjeistusta. Hänen on tehtävä itsensä ymmärrettäväksi, jotta urheilijat tietävät, mitä heiltä odotetaan. Myös edellä mainittu auttaa rentoutumista. Ohjeiden on oltava selkeitä, täsmällisiä ja konkreettisia, jotta urheilijat tietävät, mitä tehdä. (Kellmann & al. 2006)

Schmid & al. (2021) huomauttavat, että soudussa urheilijat valitaan joukkueisiin fyysisten ja antropometristen ominaisuuksien sekä motoristen taitojen perusteella. Psyykkisiä ominaisuuksia ei juurikaan hyödynnetä joukkuevalintoja tehdessä. He nostavat esille stressin ja mielialan säätelykyvyn, palautumistaidot, persoonallisuuden, kommunikointikyvyn joukkueen ja valmentajien kanssa, tarkkaavaisuuden strategioiden valintakyvyn, arvioitavat ja motivaatiotekijät. Schmidin tutkijaryhmän tutki onnistumisiin motivoituneiden käyttäytymismallien ja kilpailuissa suoriutumisen yhteyttä. Tutkittavat kuuluivat Sveitsin juniori- ja nuorten (U23) valmennusryhmiin. Valmentajat seurasivat soutajien käyttäytymistä 30 kuukauden aikana tutkimuspatteriston avulla. Tutkimus on ensimmäinen, jossa käytettiin henkilölähtöistä lähestymistapaa ja motivaatio- ja suoritusmuuttujat yhdistettiin tulevaisuuden menestymisen ennustamiseen soudussa. Pohdinnassa nostettiin esille muuan muassa antropometriaan ja ergometritestaukseen perustuvan joukkueen muodostamisen haasteen. Pienempi, teknisesti taitava ja korkeasti motivoitunut soutaja voi korvata näillä ominaisuuksillaan antropometrisia puutteita.

Kellmann & al. (2006) toteavat, että soutajien palautumis-stressitilaa sekä valmentajien ja urheilijoiden välistä ja joukkueen sisäistä kommunikointia tulee seurata koko harjoituskauden ajan. Käytettävien psyykkisten menetelmien valintaan vaikuttaa kyseessä oleva venekunta. Valinta tehdään venekunnan soutajien lukumäärän ja odotetun vuorovaikutuksen perusteella. Menetelmien arviointi on tärkeää. Näin löydetään paremmin yksilöllisesti toimivat psyykkiset harjoitteet. Tutkijat nostavat esille, että rentoutumiskeinoja käytetään kyllä kisojen läheisyydessä, mutta niiden kehittäminen on tärkeää pitkällä aikavälillä kisoihin

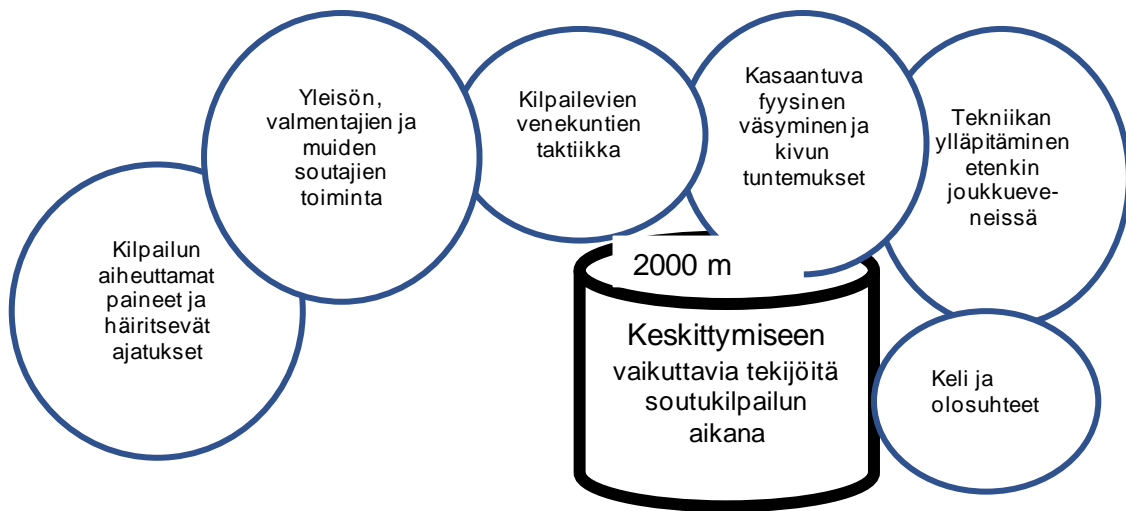
valmistautuessa. Säännöllinen itsepuhe kilpailusuunnitelman läpikäymiseksi on tärkeää myös harjoituskaudella, vaikka itsepuheen todellinen käyttöpotentialiaali edellyttää kilpailutilannetta.

Soutu on yksikköä lukuun ottamatta joukkueurheilua. Joukkuevenekuntien harjoittelussa ja kilpaillessa soutajien pitää kyetä toimimaan yhdessä, samaan tahtiin ja tuottaa voima samaan suuntaan. Venekunnan soutajilla on istuinpaikkansa mukaan yksilöllisiä tehtäviä, mutta kaikki toiminta veneessä pyrkii kuljettamaan venettä mahdollisimman helposti, tehokkaasti ja taloudellisesti. Kellman & al. (2006) muistuttavat ryhmän sisäisen vuorovaikutuksen merkityksestä. Vuorovaikutushaasteiden tunnistaminen, kohtaaminen ja selvittäminen mahdollisimman hyvin auttavat joukkuetta pääsemään tilanteista eteenpäin. Samalla saadaan työkaluja välttää vastaavia konfliktitilanteita tulevaisuudessa. Ristiriitaiset persoonallisuudet ajautuvat herkemmin keskinäiseen konfliktiin. Kisojen lähestymien lisää jännitystä ja voi kasvattaa joukkueen sisäisiä jännitteitä. Tämä saattaa olla riskialtista joukkuehengelle. Onkin tärkeää luoda joukkueen kaikkia jäseniä koskevat selkeät säännöt, joihin kaikki sitoutetaan ja sitoutuu. Näin joukkueen voimavaroja ei hukata epäoleelliseen. Kilpailutilanteessa onnistuminen edellyttää joukkueen edun asettamista yksilön edun edelle. Viimeistelyjakson aikana on hyvä harjoitella kisatilanteissa mahdollisesti muuttuvia olosuhteita. Tämä parantaa urheilijoiden minäpystyvyyden tunnetta. Henkisen joustavuuden lisääntyminen vahvistaa urheilijoiden henkistä kapasiteettia onnistua kaikissa olosuhteissa.

4.2. Kilpailutilanteen psyykkisiä tekijöitä

Soudun kilpailutilanne on psyykkisesti haastava useasta tekijästä johtuen. Kevyiden soutajien on oltava kilpailupainossa viimeistään kaksi tuntia ennen päivän ensimmäistä starttiaan. Kilpaileminen tapahtuu samassa linjassa kilpakumppaneiden kanssa. Kilpailujen karsintajärjestelmä, varsinkin kansainvälisissä kilpailuissa, edellyttää soutajan kykenevän useaan lähes 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 alkua- ja loppuverryttelyssä olevien soutajien liikkeitä. On oltava tietoinen edellisen lähdön startista, jota ei saa häiritä omalla toiminnallaan. Kaiken tämän ohessa ja ympäröivistä tilanteista huolimatta soutajan pitää pystyä toteuttamaan oma alkuverryttelynsä ja valmistautua omaan lähestyvään starttiinsa. (Kellmann & al. 2006; Finska-Linna 2016)

Kansainvälisellä huipulla, parhaimmalla tarjolla olevalla kalustolla kilpailevat ja huippukuntoon itsensä harjoitelleet soutajat menestyvät, jos edellä kuvatut tilanteet eivät häiritse kilpailuun keskittymistä. Menestyksen kannalta merkittävin tekijä on henkinen vahvuus. (Kellmann & al. 2006) Hiltunen (2007) on kuvannut kandityössään (kuva 5) tekijöitä, jotka voivat vaikuttaa keskittymiseen kilpailusuorituksen aikana. Optimaalinen keskittyminen on oleellinen tekijä onnistuneessa kilpailusuorituksessa.



KUVA 5.: Keskittymiseen vaikuttavia tekijöitä soutu-kilpailun aikana (Hiltunen 2007)

Keskittymistä saattavat haastaa urheilijan omat ajatukset tai kyseisen kisan aikaansaamat paineet. Varikkoalueella ennen vesille lähtöä muiden ympärillä olevien ihmisten, soutajien ja valmentajien toiminta, sekä vesillä toisten venekuntien ja yleisön toiminta voivat vaikuttaa soutajan keskittymiseen. Oman lähdön toisten venekuntien kilpailutaktiikka, oma fyysinen väsyminen ja sen mukanaan tuomat kiputuntemukset luovat lisää haastetta keskittymiselle ja omassa kilpailusuunnitelmassa pysymiselle. Olosuhteiden muuttuminen lyhyessä ajassa, jopa kesken kisan, on mahdollista. 2000 metrin matka sisältää usein monenlaista tuulta ja keliä. Kuumuus tai kylmyys voivat tuoda olosuhteisiin lisää haasteita. Teknisesti taitava soutaja etenee kilpailun aikana taloudellisemmin kuin soutaja, jonka tekninen tekeminen on häiriintyvämpi. Joukkueveineissä yhtenevä tekniikka ja kyky ylläpitää sitä ovat vauhdin kannalta merkittävimmät tekijät. (Hiltunen 2007)

Jordens & al. (2014) tutkivat menestyneiden etelä-afrikkalaisten soutajien kykyä kilpailla läpi "seinään törmäämisen" tuntemuksien. Voittaakseen mielensä rajat urheilijoiden tulee kyetä käyttämään sekä fyysisiä ja psyykkisiä voimavarojaan.



KUVA 6.: Seinän murtajien vuorovaikutus (Jordens & al. 2014)

Tutkimuksessa mukana olleille soutajille joukkueen tuki, keskittyminen, valmistautuminen, mielen ja kehon välinen taistelu, luottamus ja menestymisen nälkä (kuva 6) olivat yleisesti käytettyjä keinoja soutaa kipukynnyksen yli. Oleellista oli keinojen yhteiskäyttö, ei niiden yksittäinen soveltaminen. Kilpailutilanteessa psyykkiset erot fyysisesti tasavahvojen urheilijoiden välillä ratkaisevat usein kilpailun lopputuloksen.

Mihin asioihin soutaja voi ja kannattaa keskittyä kisarannassa ja radalla ollessaan? Oleellista on keskittyä asioihin, joihin voi itse vaikuttaa. Asiat, joihin ei voi vaikuttaa (esimerkiksi sää ja toisten toiminta) voi opetella ulkoistamaan omasta ajattelustaan, jolloin ne eivät häiritse keskittymistä oleelliseen. Kannattaa keskittyä omaan valmistautumiseen ja kilpailusuoritukseen. (Kellmann & al. 2006)

Miten Nedefferin keskittymistyyppimallin suunta ja laajuus muuttuvat vesillä: alkuverryttelystä, kilpailuvetoon ja loppuverryttelyyn? Vesillä tapahtuvan alkuverryttelyn aikana soutajan tai joukkueen tulee kyetä käyttämään lähes koko suunta- ja laajuusvariaatio. Oma lämmittely ennen starttia tulee pyrkiä tekemään suunnitellusti. Samalla siitä tulee olla valmius joustaa huomioiden muut vesillä olevat venekunnat: kanssakilpailijat, muiden lähtöjen lämmittelijät ja loppuverryttelijät sekä käynnissä oleva kilpailu. Tässä vaiheessa myös tuuliolosuhteet on hyvä huomioida. Lämmittelyn aikana hengitys- ja verenkiertoelimistö tulee kyetä avaamaan riittävän hyvin ilman "happokuormitusta". Samalla teknisesti pitää pystyä mahdollisemman puhtaaseen ja taloudelliseen työskentelyyn. Mitä lähemmäksi oma startti tulee, sitä kapea-alaisemmaksi keskittymisen laajuus muuttuu. Suunta alkaa kääntyä sisäiseksi, mutta yhteys ympäristöön tulee vielä säilyttää. Oman kilpailulähdön startista maaliin sisäinen ja kapea-alainen keskittyminen tarjoavat mahdollisuuden soutaa omassa kuplassa. Parhaimmillaan voi edetä flow-tilassa. Loppuverryttelyn aikana keskittymisen suunta ja laajuus ovat ympäristöä huomioivaa. Suunta on osittain myös sisäistä, jotta palautuminen ja seuraavaan kilpailuun valmistautuminen tehostuvat.

Kuvaan seuraavassa yhden kilpailusuunnitelman, joka kehittyi vuosien harjoittelun ja tarkennusten myötä lopulliseen muotoonsa. Suunnitelman läpikäynti piti sisällään positiivista itsepuhelua yhdessä visuaalisen mielikuvaharjoittelun kanssa. Kilpailusuunnitelman läpikäyminen ennen maissa tapahtuvaa alkuverryttelyä auttoi luomaan henkisen suojakuvun, jonka sisään ei päässyt mitään tulevaa kilpailua häiritsevää. Alla kuvattu oli käytössä kansainvälisten kilpailujen finaalisouduissa.

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!

Haastattelin valmentajan ammattitutkinnon lopputyötäni varten menestyneitä suomalaisia soutajia. Olympiahopeaa vuonna 2008 voittaneen naisten kevyen pariairokaksikon soutajat tekivät asioita yhdessä, mutta onnistuivat sisällyttämään kilpailuun valmistautumisessa myös yksilöllisiä toimintatapojaan.

“Mitä enemmän valmistautuminen noudatti samaa rutiinia, sitä kovemmaksi ja vakaammaksi koin oloni.”

-Minna Nieminen-

“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, keskimäinen 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.”

-Sanna Stén -

Kokeneen, pitkän uran tehneen huippu-urheilijan kapasiteetti mahdollistaa asioita, joihin vain pieni joukko urheilijoista kykenee tai uskaltaa toteuttaa kilpailun aikana. Kauden tärkeimmässä kilpailussa tehtynä se kertoo urheilijan erittäin suuresta henkisestä vahvuudesta.

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

-Pertti Karppinen-

(Finska-Linna 2016)

Kellmann & al. (2006) kuvaavat prosessilähtöistä kilpailujen ja testien tarkastelua. He kutsuvat tätä termillä debriefing. Tarkoituksena on saada prosessissa mukana olleet kokemaan tyytyväisyyttä sekä suorituksesta että itsestään. Tarkastelu auttaa urheilijaa ymmärtämään paremmin itseään ja suuntaamaan ajatuksensa menneestä tulevaan. Samalla tarjoutuu mahdollisuus kehittää suoritusta parantavia menetelmiä. Urheilijalle avautuu myös mahdollisuus nauttia huippu-urheilusta. Tavoitteena on, että urheilijat voivat rakentaa tulevia kausia ilman menneisyyden taakkaa. Tarkastelu ja muut reflektointiprosessit mahdollistavat

urheilijan aktiivisen roolin negatiivisten ajatusten työstössä. Tarkastelun käyttö säännöllisesti ja optimoidusti tukee urheilijoiden psyykkistä ja emotionaalista palautumista ja auttaa heitä kilpailemaan onnistuneesti korkeammalla tasolla.

5. Työkalupakin kartuttamista psyykkisten taitojen harjoitteluun ja vahvistamisen

Tämän opinnäytetyön yhteydessä olen lukenut paljon kahta teosta: Satu Kasken Valmentautumisen psykologia kilpa- ja huippu-urheilussa sekä Paula Arajärven ja Paula Thesleffin Suorituskyvyn psykologia Tieto- ja taitokirja korkeaa suorituskykyä ja hyvinvointia rakentaville. Molemmissa teoksissa on hyviä pohdintakysymyksiä ja käytännön harjoitteita, joiden avulla urheilijat ja valmentajat voivat kehittää vuorovaikutustaan ja psyykkisiä taitojaan. Pekka Hämäläisen Myötätuntoinen valmennus kuvaa seitsemän suomalaisen menestyneen valmentajan kokemuksia heidän matkastaan, kasvunpaikoista, onnistumisista ja epäonnistumisista. Teos antoi itselleni ajattelemisen aihetta siihen, kuinka toimin itse valmennustilanteissa. Lukiessani pohdin myös omia kokemuksiani urheilijana. Matkaan on mahtunut hyvää, kehittävää ja kasvattavaa valmennusta. Mukana on kulkenut ajoittain myös valmentajia, joiden omat psyykkiset taidot olisivat vaatineet kehittämistä ennen heidän ryhtymistään valmentajiksi.

Olen hyödyntänyt nuorten urheilijoiden kanssa toimiessani osaa Paula Arajärven ja hänen kollegoidensa tekemää TrainingFocus-materiaalia. Painetut harjoitusviikot sisältävät taustatietoa ja psyykkisiä harjoituksia, jotka on jaettu aihealueittain. Harjoitukset, joita olen käyttänyt, ovat kuuluneet teemoihin: motivaatio ja tavoitteenasettelu, itseluottamus, mielikuvaharjoittelu, keskittyminen ja sen kehittäminen, vireystila ja stressin säätely, kilpailuun valmistautuminen ja kilpaileminen. Lisäksi kilpailemaan valmentaminen valintavaiheessa ja huippu-urheilussa on omana teemanaan. Osaa harjoituksista olen käyttänyt sellaisenaan ja osaa soveltaen käyttötarpeen mukaan. Olen kokenut materiaalin selkeäksi ja helpoksi käyttäen, vaikka urheilija ei olisi ollut oma henkilökohtainen valmennettava.

6. Psyykkisten vuorten valloitus suomalaisessa olympiasoudussa; havainnointia ja pohdintaa

Olympiasoudun kansainvälisen menestyksen juuret ovat syvässä. Olympia- ja maailmanmestaruus mitalisteja löytyy 1950-luvulta alkaen. Helsingin olympialaisissa 1952 Veikko Lommi, Kauko Wahlsten, Oiva Lommi ja Lauri Nevalainen saavuttivat olympiapronssia perämieheittämissä nelosessa. Vuonna 1956 perämiehellinen nelonen joukkueella Toimi Pitkänen, Veli Lehtelä, Raino Poutanen, Kauko Hänninen ja Matti Niemi soutivat olympiapronssia. Toimi Pitkänen ja Veli Lehtelä saavuttivat olympiapronssia kaksikossa vuonna 1960. Pertti Karppinen voitti miesten yksikössä olympiakultaa vuosina 1976, 1980 ja 1984. Maailmanmestaruudet hän voitti 1979 ja 1985. Näiden lisäksi hän saavutti MM-hopeaa 1981 miesten pariairokaksikossa yhdessä veljensä Reima Karppisen kanssa ja yksikössä vuosina

1977 ja 1986 sekä MM-pronssia vuonna 1987. Heikki Haavikko palautti suomalaiset mitalikantaan 1996 saavuttamalla miesten kevyessä yksikössä MM-pronssia. Laila Finska-Bezerra voitti maailmanmestaruuden ensimmäisenä suomalaisena naisena vuonna 2000 naisten kevyessä yksikössä ja Minna Nieminen saavutti samassa veneluokassa pronssia vuonna 2004. Nieminen saavutti yhdessä Sanna Sténin kanssa naisten kevyessä pariairokaksikossa MM-pronssia 2005, MM-hopeaa 2007 ja olympiahopeaa 2008. Olympiahopea oli ensimmäinen naisvenekunnan saavuttama olympiamitali.

Huomioiden kotimaisten soutuseurojen ja kilpasoutajien lukumäärän sekä Suomen välillä varsin arktiset harjoitusolosuhteet kansainvälinen menestys on ollut yllättävän hyvää. Laji ei ole aina saanut ansaitsemaansa arvostusta suomalaisessa urheilukentässä ja soutua on kuullut kutsuttavan usean vuosikymmenen ajan marginaalilajiksi. Lajin kansainvälinen toiminta kattaa kuitenkin kaikki muut maailman mantereet Etelämannerta lukuun ottamatta. Suomalaiset soutajat ovat joutuneet lähtemään kansainvälisille vesille monessa suhteessa altavastaajan asemassa.

6.1. Lajikulttuuri – Este vai mahdollisuus?

Soutajia on Suomessa tällä hetkellä huolestuttavan vähän. Kansalliselle tasolle tarvitaan lisää urheilijoita, jotta kotimaisten kisojen taso kovenee. Kansainvälisellä tasolla kilpailevat soutajamme eivät saa riittävän kovatasoista kilpailua Suomessa. Maailmalla kilpailujen kovuus ja tasaisuus ovat asioita, joihin soutajat eivät ole tottuneet riittävästi harjoituksissa ja kilpailuissa. Kotimaisen kilpailukalenterin rakentamisessa ei onnistuta aina huomioimaan kansainvälistä kilpailukalenteria ja tämä vähentää kilpailumahdollisuuksia. Kilpailemista oppii kilpailemalla ja tekemällä sitä riittävän haastavissa olosuhteissa.

Soutajien lukumäärän ei tarvitse olla este, mikäli urheilijoilta ja valmentajilta löytyy halua hakeutua harjoittelemaan yhdessä samaan paikkaan. Tasoituslähdoillä tehtävät tehoharjoitukset ja harjoituskilpailut antavat hyviä kokemuksia viimeisten minuuttien tai satojen metrien hiillostavasta halusta olla tuntematta liikaa tuskaa ja poltetta lihaksistossa. Seinän voi kaataa, kun sen kaatamista on harjoitellut riittävän usein, riittävän suuren paineen alaisena.

6.2. Seuratoiminta – kyky jakaa ja halu ottaa vastaan

Soutuvalmentajien lukumäärä on Suomessa pieni. Vastapainoksi voi todeta, että valmennusosaamista koko joukossa on oikeastaan runsaasti. Lisäksi seuravalmentajissa on ammattiosaamista monelta alalta. Moni hyödyntää tuota osaamista lajiyhteisössä toimiessaan. Kaluston huoltoon ja korjaukseen löytyy taitoja useammasta seurasta. Myynnin ja markkinoinnin kanssa työskentelevät osaavat käyttää ammattitaitoaan ja verkostojaan sponsorineuvotteluissa. Muiden lajien kanssa yhteistoiminnassa olevat valmentajat voivat tuoda soutua tutuksi noissa lajeissa ja saada uusia tekijöitä lajiin mukaan. Opetuksen kanssa työskentelevillä valmentajilla on valmiiksi yhteys lapsiin ja nuoriin. Lajia voidaan viedä omaan yhteisöön tai lajiin harrastaminen voidaan mahdollistaa. Ammatillinen toiminta liikunnan liitto- tai kuntaorganisaatioissa antaa valmentajille arvokasta tietoa ja taitoa jakaa osaamistaan seuratasolla. Terveysthuollon ammattilaisia joukossa on myös useita. Meillä ei ole pulaa osaajista, eikä osaamisesta. Miksi yhteistyön tekeminen on usein vaikeaa? Toki jotkut sitä

tekevät, mutta miksi se ei ole osa meidän lajikulttuuria. Onko asiat omassa pienessä yhteisössä liian hyvin vai liian huonosti? Onko tietäjä ja taitaja liian varma vai epävarma omasta osaamisestaan? Saisimme niin paljon helpommin, enemmän ja tuottavammin vietyä lajia eteenpäin, kun yhdistäisimme voimamme.

6.3. Yksin ja yhdessä vs. yksin tai yhdessä

Soutu on siitä mielenkiintoinen joukkuelaji, että kyetäkseen kuljettaa joukkuevenettä kansainvälisellä huipulla, sitä auttaa kyky kuljettaa taloudellisesti myös pienintä mahdollista venettä. Kahden airon soutajilla se on yksikkö ja yhden airon soutajilla perämiehetön kaksikko. Suomessa soutajien lukumäärä ja seurojen logistinen sijainti tarjoaa mahdollisuuden oppia soutamaan yksikköä taloudellisesti. Yksiköllä soutamisen etuna on, että voi oppia teknisesti oikeita asioita omassa tahdissaan. Yksikkö antaa myös soutajalle rehellisen palautteen. Tekninen taitavuus ja vakaus saa veneen liikkumaan vaivattomasti keliolosuhteista huolimatta. Teknisiltä vaatimuksiltaan laji on kuitenkin herkkä. Kehittyäkseen kansainväliseksi huippu-urheilijaksi; A-finaalin soutajaksi urheilija tarvitsee säännöllistä lähivalmennusta lajiharjoittelussa. Yksin harjoitellessa pieni virheliike tekniikassa kertaantuu jokaisella vedolla. Soutaja saattaa kompensoida huomaamattaan virhettä tasapainottamalla sitä jollain toisella liikkeellä. Pahimmillaan soutaja voi kuormittaa pitkään kehoaan väärin ja loukkaantumisriski kasvaa.

Suomessa urheilu perustuu vapaaehtoisuuteen, mikä on hyvä asia. Joskus tuo valinnanvapaus voi kuitenkin kääntyä urheilijaa vasten. Urheilija ei ehkä tiedosta tai ei halua ryhmäharjoittelun etuja. Tai ei yksinkertaisesti kykene toimimaan yksilönä ryhmässä. Urheilijan valmentajalla ja muilla taustajoukoilla on edellä mainituissa tilanteissa mahdollisuus ja mielestäni myös velvollisuus saada urheilija näkemään, mikä häntä auttaa kehittymään. Joukkue koostuu yksilöistä, joilla on sama tavoite ja he sitoutuvat työskentelemään yhdessä tuon tavoitteen eteen. Soudussa joukkueen on pystyttävä toimimaan myös veneessä yhtenäisesti. Joukkueen rakentamiseen tarvitaan puolet enemmän soutajia kuin joukkueeneen koko on. Mahdollisen joukkueen rakentaminen helpottuu huomattavasti, jos soutajat osaavat toimia ryhmässä ja ryhmän tavoitteen mukaisesti ennen joukkueeneeseen istumista.

6.4. Valinnat - Tahtotila, kyky priorisoida ja haaste mahdollisuutena

Aivot voivat joutua käyttämään liikaa energiaa nähdäkseen negatiiviset asiat positiivisessa valossa. Yksilön fysiologiset merkit saattavat olla punaisella hälytysvalomerkillä, mutta hänen toimintansa antaa signaalin vihreästä kulkuluvasta. Fysiologinen vireystila nousee, ehkä liikaa. Taustalla voi olla aivoverkoston pitkällinen ponnistelu positiivisten tunteiden ylläpitämisestä. Samalla negatiiviset tunteet pyritään kieltämään tai häivyttämään. "Järkkymättömyys on eräänlaista uhmakasta hyväntuulisuutta, mielen hajaantumista – tehokas tunne-elämän hallitsemisen tapa. Sen hinta itsetuntemukselle voi olla arvaamaton." (Goleman 1995)

Miten maailma on muuttunut tultaessa 2020-luvulle? Joku on joskus todennut, että kaikki julkisuus on hyvää julkisuutta. Itse en allekirjoita tuota näkemystä. Aika, jossa elämme on kyllästetty informaatiokanavilla. Ne on täytetty todellisella ja kuvitellulla informaatiolla. Monelle ihmiselle tuo kanaviston syövereissä sukkelointi voi olla iso osa päivittäistä arkea.

Ammattiosaaminen asiantuntijuudessa ei ehkä ole enää se peruste, jolla asiantuntemusta haetaan ja varsinkin jaetaan. Vaikuttaja voi usein olla asiantuntijan korvaava "ammattinimike". En ole onnistunut löytämään influensserin koulutuksen oppisisältöjä. Julkisuus on toki osa ammattiurheilijan työtä. Kaupallinen mainonta mahdollistaa urheilun ja aika moni urheilija joutuu mahdollistamaan oman urheilijan työnsä. Mainonta perustuu harvoin tutkittuun faktaan. Harvalla on myöskään aikaa tai mielenkiintoa tarkastaa mainonnan todenmukaisuutta. Vaarana on, että itseään kaupallistava urheilija kadottaa tuntuman todelliseen elävään elämään. Vaikuttajan kuplan kuori voi tulla liian paksuksi ja yhteys realistiseen ajatteluun häviää. Urheilijasta voi tulla kaikkivoipa. Henkiselle vahvuudelle ei jää tilaa kehittyä.

Schmid & al. (2021) toivat tutkimuksensa yhteydessä esille, että psyykkisiä ominaisuuksia käytetään harvoin soudun lahjakkuuksien valintaan. Miettiessäni suomalaisia soudun menestyjiä on todettava, että jokainen on ollut lahjakas juuri soutuun. Fyysisesti, motorisilta taidoiltaan ja ennen kaikkea psyykkisiltä ominaisuuksiltaan. Tosiasia on, että kansainvälisellä tasolla menestyvälle suomalaiselle soutajalle psyykkiset ominaisuudet korostuvat. Ilmastolliset olosuhteen ja Suomen logistinen sijainti haastavat motivaatiota sekä psyykkisesti että taloudellisesti. Lajin arvostuksen vähäisyys kotimaassa, kilpailukykyisen kaluston saatavuus ja kalleus sekä oman ja/tai perheen toimeentulon turvaaminen ovat asioita, jotka soutajan tulee pystyä ratkaisemaan mahdollisimman vähäisin inhimillisin kärsimyksin. Optimaalisen ratkaisun tekeminen vaatii harkittuja ja oikeita valintoja sekä urheilijan itsensä että hänen ydinperheensä kannalta. Kuvattu pohdintaprosessi vaatii urheilijalta nöyryyttä, paineensietokykyä, periksiantamattomuutta ja kaikkia muita ominaisuuksia, jotka ovat ominaisia henkiselle vahvuudelle. Itse lisäisin listaan vielä sosiaalisen älykkyyden. Menestyäkseen urheilija tarvitsee matkalla usean ihmisen apua ja tukea. Hetkelliset rinnalla kulkijat voivat olla suurempi este kuin mahdollisuus tavoitteisiin pääsemisen kannalta. Pitkäaikaisen, oikealla tavalla tukevan taustajoukon jaksaminen yhteistä matkaa edellyttää toimivaa keskinäistä vuorovaikutusta. Se taas edellyttää sosiaalista älykkyyttä. Tämä ja henkinen vahvuus urheilijan psyykkisinä varusteina auttavat kilpailutilanteissa. Moni viereisillä radoilla istuvista kanssakilpailijoista ei tiedä, mitä tarkoittaa, että soudun eteen saa tehdä koviakin valintoja.

Soudussa tehtyjen tutkimusten lukeminen sai minut miettimään isojen soutumaiden sisäisen kilpailun kovuutta ja määrää. Tarjolla on hyvää valmennusta ja tukipalveluja, mutta kilpailukausi pitenee herkästi maan sisäisen karsintajärjestelmän vuoksi. Paineen alla harjoittelu ja kilpaileminen kasvattavat henkistä vahvuutta, kuten teoriaosuudessa tuli esille. Kaikki urheilijat eivät ehkä kestä harjoituskuormaa ja ns. kuntopiikki voi ajoittua liian aikaisin suhteessa kauden pääkilpailuun. Isosta massasta voi toki löytyä korvaaja väsyneen urheilijan tilalle. Olen usein miettinyt, millaista tukea ylikuormittunut urheilija saa. Odotetaanko vain, että hän kuntoutuu ajallaan ja tulee yrittämään joukkueeseen seuraavana vuonna?

Suomessa meillä ei ole vara hukata yhtään soutajaa. Meidän tulee luoda turvallinen ilmapiiri, jossa jokaisella urheilijalla on mahdollisuus päästä omaan parhaimpaansa. Turvallisesta ilmapiiristä huolehtiminen on jokaisen lajissa mukana olevan vastuulla; niin seuroissa kuin valmennusryhmissäkin. Vastuu koskee yhtäläillä valmentajia kuin urheilijoita - jokaista.

LÄHTEET:

Arajärvi P. & Thesleff P. 2020. Suorituskyvyn psykologiaa. Tieto- ja taitokirja korkeaa suorituskykyä ja hyvinvointia rakentaville. VK-Kustannus Oy. Livonia Print

[Jordens N., Gentner N., Czech D.R., Joyner B. and Biber D.D. An examination of elite rowers and their experiences of conquering their mental boundaries.pdf. Journal of Sports Science 2 \(2014\) 70-82](#)

[Finska-Linna L. \(2016\): Kilpailuun valmistautumisen kautta flow-tilaan](#)

Goleman D. 1995. (suomentanut) Kankaanpää J. 1997. Tunneäly lahjakkuuden koko kuva. Otava. Keuruu

[Hiltunen I. \(2007\): Tarkkaavaisuuden säätely soudun olympialuokkien 2000 metrin kilpailussa](#)

[Hiltunen I. \(2017\): Kestävyysseminaari 16.10.2017 Olympiasoutu](#)

[Tallenne kestävyysseminaarista 2017](#)

[Hiltunen I. \(2018\): Kestävyysseminaari 15.10.2018 Olympiasoutu harjoitteluanalyysi](#)

[Tallenne kestävyysseminaarista 2018](#)

[Hirvilampi K. \(2018\): Olympialuokkien soudun biomekaniikka sen vaikutukset ja mittaukset](#)

Hämäläinen P. 2021. Myötätuntoinen valmennus. Minerva Kustannus Oy. Hansasprint

[Jokisipilä M. \(2005\): Soudun lajianalyysi](#)

Kaski S. 2006. Valmentautumisen psykologia kilpa- ja huippu-urheilussa. Edita Prima Oy. Helsinki

Kellmann M., BuBmann G., Anders D. & Schulte S. Psychological Aspects of Rowing. Teoksessa The Sport Psychologist's Handbook. A Guide for Sport-Specific Performance Enhancement. (toim.) Dosil J. 2006. John Wiley & Sons, Ltd s. 479-501

Kokkonen M. Teoksessa Urheilupsykologian perusteet. (toim.) Matikainen L. & Roos-Salmi M. 2012 Liikuntatieteellisen Seuran julkaisu nro 169. S. 69-87

Liukkonen J. Teoksessa Huippu-urheiluvallennus. (toim.) Mero A., Nummela A., Kalaja S., Häkkinen K. 2016. VK-Kustannus Oy. Livonia Print. S. 209-229

<https://melontajasoutuliitto.fi/soutu/olympiasoutu/veneluokat-arvokilpailuissa/>

[Nuutila O-P. & Hautala J. \(2017\): Olympiasoudun lajianalyysi ja valmennuksen ohjelmointi](#)

Päkk R. Teoksessa Kestävyysharjoittelu - tutkitulla tiedolla tuloksiin. (toim.) Nummela A., Hynynen E., Mikkola J. & Vesterinen V. 2022. VK-kustannus Oy. Keuruu s. 246-248

Schmid M.J., Conzelmann A. & Zuber C. (2021) [Patterns of achievement-motivated behavior and performance as predictors for future success in rowing: A person-oriented study](#)