

Kestäkö pää?

TEKSTI: SAMI KONSTERI

Jatkan valmennusaiheella, josta kirjoitin edellisellä kirjoituskerrallani. Aihe on ehkä tärkein koko urheilu-uraa ajatellen, mikäli haluaa olla pitkän aikaa kilpailuiden kärkisijoilla tai muuten vaan tyytyväinen omaan tekemiseen. Lajista riippumatta on selvää, että urheilijan tarvitsee hallita lajitaitoa/teknikkaa, välineitä sekä psyykettä ja näitä siis sopivassa suhteessa yksilöstä riippuen. Mutta, mitä pidemmälle urheilu-ura jatkuu, sitä merkittävämmäksi psyykkisen puolen merkitys kasvaa. Meidän lajissamme varsinkin urheilijan psyykkiset ominaisuudet ovat koetuksella jo alkuvaiheesta saakka.

Aiheesta kyllä puhutaan paljon kahvila-keskusteluissa, kenellä pää kestää, kenellä ei. Monesti vaan puhutaan pienistä hetkistä, saiko pelaaja kaadon tärkeään paikkaan tai tekikö hyvän viimeisen sarjan. Henkinen vahvuus on paljon muutakin kuin kaadon tekemistä tiukkaan paikkaan.

Monet hyvät keilaajanalut ovat ehkä unohtaneet psyykkisen puolen kehittämisen tai jopa sivuttaneet aiheen kokonaan ja näin urat ovat tyssänneet ensimmäiseen vastoinkäymiseen. Olisi siis ensiarvoisen tärkeää luoda urheilijalle oikeanlaiset tavoitteet, joiden mukaan edetään uralla. Tavoitteiden täytyy olla realistisia ja riittävän pitkälle suunniteltuja, ei pelkkiä toiveita. Välillä on syytä katsoa peiliin, olenko tehnyt töitä asetettujen tavoitteiden saavuttamisen eteen riittävästi ja oikein.

Pitkää pinnaa siis kaivataan, mikäli keilailusaavutuksista haluaa nauttia pitkään. Kuten edellisessä kirjoituksessa mainitsin, meillä on vähän turhan paljon esimerkkejä hyvin alkaneista keilailu-urista, jotka sitten syystä tai toisesta ovat jääneet yhden tai kahden kauden

mittaisiksi. Osa urista on päättynyt menestyksen sokaisuun, kun seuraavalla kaudella pelit eivät olekaan lähteneet ”Euroopan mestarin” tavoin käyntiin. Odotusarvo on ollut turhan korkealla ja sitten otetaan pohjakosketusta, jonka jälkeen luonnonpäälle ottaminen on vienyt loputkin halut harrastaa. Tämän tyyppisiin tilanteisiin on syytä varautua uralla eli tähänkin pätee sama sanonta ”huipulle on helpompi päästä kuin pysyä siellä”.

”Henkinen vahvuus on paljon muutakin kuin kaadon tekemistä tiukkaan paikkaan.”

Olen useassa tilanteessa käyttänyt esimerkkinä **Salosen Petteriä**, joka uransa alkuvaiheilla joutui kaudesta toiseen taistelemaan joukkuepaikan eteen. Esimerkiksi hän ei ollut koskaan junioreiden EM-kilpailuissa ja aikuistenkin kisoihin hän pääsi alussa varapelaajan paikalta. Mutta pikkuhiljaa hänestä kasvoi maajoukkueemme luottopelaaja, joka kerta kerran jälkeen ja kausi kaudelta eteni määrätietoisin askelin ja käytti hyväkseen paikat, missä oli mahdollisuus pärjätä. On ollut kiva seurata Petterin kehitystä pelikaverina ja nyttemmin valmentajana. Viime reissu Petterin kanssa maailmancupissa Shanghaissa oli esimerkki siitä, mitä kaikkien pitäisi kokea. Siitä, mitä tämä laji pahimmillaan on. Siitä enemmän maailmancupin jutussa.

On tärkeää purkaa kaikki kilpailut jälkeenpäin. Käydä läpi, mitä on tapahtunut ja miten on ratkaistu tilanteet niin henkisellä kuin teknisen suorittamisen puolella. Näin voi kehittyä joka



osa-alueella, mikäli rehellisesti analysoi pelit. Usein tämä kannattaa tehdä suurimman tunnekuohon jälkeen, jolloin asiat ovat helpompi hyväksyä ja käsitellä. Tunnekuohon keskellä kaikki yleensä tuntuu huonolta tuurilta, mitä se ei kuitenkaan pitkässä juoksussa ole. Myös hyvät pelit, voitot yms. pitäisi purkaa, mitä on tehty oikein ja missä tilanteessa. Näin olisi helpompaa rakentaa tukipylväitä omaan kokonaisvaltaiseen pelin kehittämiseen. Täytyy siis hyväksyä, varsinkin uran alkuvaiheessa, että aina ei tehdä oikeita ratkaisuja valmistautuessa tärkeisiin peleihin. On inhimillistä ja hyväksyttävää, että toimintaa ja valmistautumista ratkaisutilanteisiin muutetaan, mutta ensimmäinen askel tähän suuntaan on tuntea ja hyväksyä oma toimintamalli.

”Yleensä voittajat ovat hävinneet useammin kuin häviäjät ovat edes yrittäneet.” ”Unelman ja tavoitteen erottaa suunnitelma.” ●