

Ajatelmaa veljesten ”valmennuksesta”

Markku Taivainen

”motto”

Valmentaminen on ihmisenä ja urheilijana kasvamisen kokonaisvaltaista tukemista.

Valmentajana en voi käsitellä vain osa-alueita, vaan on toimittava kokonaisvaltaisesti. Isänä, vanhempana, valmentajana toimiminen on elinikäinen matka. Tehtävien painotus vaihtelee kasvuprosessin myötä. Meillä on ollut vanhemman-, ohjaajan-, opettajan- ja valmentajan rooli. Matkalla on oltava keskustelija, kuuntelija, opponentti, sparraaja, huoltaja, myötäeläjä, tukija, kannustaja, resurssien hankkija, verkostoija. On oltava kyky priorisoida. On oltava iholla, saatavilla, mutta on myös annettava tilaa, on annettava vapautta kasvaa kehittyä. On annettava rajat, on yhdessä rikottava rajoja. On hyväksyttävä virheet, on otettava opiksi. On kestävä tappiot, on kestävä voitot. On eletävä hetkessä. On oltava kyky väistyä.

Johtoajatuksena kasvatus- ja ”valmennusfilosofiassa” on ollut yllämainittujen periaatteiden lisäksi vanha intiaanien viisaus; **”Älä anna lapselle kalaa, anna kalastusvälineet ja opeta käyttämään niitä.”**

Urheilu on aina ollut perheessämme elämäntapa. Niin on monissa suomalaisissa suunnistusperheissä. Usein äitien rooli jää tässä liian vähälle huomiolle. Ilman heidän ymmärrystä, osallistumista, uupumatonta huolenpitoa ja monialaosaamista tavoitteellinen, perheen elämänrytmiä säätelevä urheilu- ja harrastustoiminta, huippu-urheilusta puhumattakaan, ei olisi mahdollista.

Me olemme saaneet kasvaa yhdessä poikien matkassa arkisten askareitten lisäksi, liikunnan kautta, monen monissa eri lajeissa tuhansia ja taas tuhansia tunteja. Se on ollut opettavaista meille kaikille, ei vain poikien ihmisenä ja urheilijana kasvamiselle. Valmentajan tehtäväksi olen ajatellut paljon muuta(kin) kuin laatia tarkkoja ohjelmia, laskea tunteja, pilkkoa minuutteja, kuunnella sykemittarin vingahteluja tai antaa lausuntoja menestyksen hetkellä.

Puhaltaa liikunnan kipinä saada se roihuamaan, se on vanhempien, ohjaajien ja opettajien tehtävä. Pitää tulla hallinnassa kaikissa tuulissa - se vaatii ”valmentajan” ja tiimin uutteria monialaosaajia. ”Valmentajan” tehtävä on hankkia tarvittavat osaajat rinnalleen, mihin omat kyvyt tai voimavarat ei riitä.

Fyysisten ominaisuuksien harjoittelu on pyritty pitämään yksinkertaisena, on korostettu kokonaisuuksien hallintaa. Ei liikaa nippeleitä, vaikkakin tavoitteiden ja unelmien saavuttaminen on lopulta monien, pienien, onnistuneiden osatekijöiden summa. Me olemme pyrkineet rakentamaan ja pitämään oma linjamme. Peruskaava on ollut omaan tekemiseen, omaan linjaan luottaminen, niin onnistumisten kuin vastoinkäymisten hetkillä. Ei jääräpäisesti sitä noudattaen, mutta ei myöskään tuuliviirinä muiden tekemisiä kokeillen, vaan ”tuntosarvet” herkkinä ympäristöä kuulostellen ja ajattelun- ja kehittelyn aineksia omaan harjoitteluun soveltaen.

Päivittäin tiedemaailma suoltaa uusia valmennusta mullistavia tutkimuksia. Markkinoille ilmestyy jatkuvalla syötöllä; laitteita, menetelmiä ja ohjelmia, mitkä lupaavat kehitystä ja huipputuloksia yhä helpommin ja nopeammin. ”Härpäkkeitä” löytyy mihin tahansa inhimillisen ja sisäisen maailman, oman tuntemuksen korvaamiseen. Urheilijalle tarjotaan monia ”totuuksia”, urheilijan on löydettävä oma totuus. Tässä viimeisen tieteen nimissä ja markkinavoimien tarjoamassa sekamelskassa valmentajan ja urheilijan on pidettävä pää kylmänä. Meillä Omasta linjasta on kehittynyt tuloksia tuottava Oma- linja.

Yhteisöllinen tuki, henkiset voimavarat

Huippu-urheilussa taloudellinen tuki on tuiki tärkeää, mutta se ei yksin riitä. Veljesten ajatuksia tulkiten: ”Loppupeleissä henkinen kantti ratkaisee, sitä vahvistaa yhteisöllinen henkinen tuki. Pitkillä, joskus raastavilla, yksinäisillä lenkeillä, leireillä ja kilpailumatkoilla, vastoinkäymisten ja onnistumisten hetkellä saa uusia voimavaroja, kun tietää, että niin monet ovat hengessä mukana”

”On ihmeellistä huomata kuinka monet kanssakulkijat ja myötäeläjät ovat olleet vuosien varrella kannustamassa ja tukemassa niin onnistumisten kuin vastoinkäymisten hetkillä, olivatpa sitten lähellä tai kaukana, niin aina he ovat aidosti hengessä mukana:”

Yhdessä elon kulmakiviä on ollut henkisen kantin, oman elämänhallinnan kehittäminen. Sivutuotteena se antaa perustan myös optimaalisen suorituskyvyn hallinnalle harjoittelussa, mutta ennen kaikkea suorituksen hallinnalle elämän tiukoissa paikoissa, myös urheilun arvokilpailuissa, kovien odotusten huippu-urheilu tapahtumissa.

Emotionaalinen, tunnetason hallinta antaa lisäreserviä. On oltava kyky iloita, kun on ilon aika, myös surut ja pettymykset on käsiteltävä ajallaan. Joskus tunteet on pidettävä hallinnassa. Toinen urheilija ei pääse edes omalle tasolleen pääkilpailussa, toinen jopa taantuu. Emotionaalisesti vahva ja valmistautunut urheilija venyy. Mitä vaativampi, kovempi on paikka, sitä korkeampi on oltava suorituskyky. Huippu-urheilussa arvokisoihin ei lähdetä katsomaan ”mihin siellä riittää”. Sinne mennään tekemään

elämän siihen asti parasta suoritusta, unelmaa ”täydellistä suoritusta”. Arvokilpailu on juhla, mikä sytyttää tunnelman, latauksen.

Mentaalisella harjoittelulla varmistetaan opittujen toimintamallien hyväksikäyttöä ja soveltamiskykyä, missä tahansa eteen tulevissa yllättävissäkin tilanteissa. Tavoitteena on valmistautua kaikkiin mahdollisiin arvokisakauden pääkilpailun erityisvaatimuksiin.

Fyysisellä tasolla ei huipulla ole merkittäviä eroja. Ratkaisut tapahtuvat juuri henkisillä ja taidollisilla tasoilla. Kuka paineessa hallitsee suorituskontrollin, saa omasta kokonaiskapasiteetistaan eniten irti. Veljekset tunnetaan äärettömän kovasta fyysisestä harjoittelusta, mutta myös kunnonajoituksen mestareina. Ehkä fyysistä harjoittelua yhtä merkittävä menestyksen selittäjä ja harjoitusmotivaation lähde, löytyykin edellä kuvatuista tekijöistä.

Mitä jää jäljelle; **”itse suunnistus”, suunnistustaidon ja suunnistussujuvuuden hallinta.** Siinä vanhempina olemme olleet lähinnä mahdollisuuksien etsijöinä, tukijoina. Veljet keskenään ovat olleet toistensa parhaita ”taitovalmentajia”, sparraajia. Taidon oppimisen kannalta on ollut merkittävää mahdollisuus olla kesät eteläisessä Suomessa; oravaikäisinä ja myöhemminkin. Kangasalan, Hämeenlinnan, Valkeakosken, Riihimäen ja Tampereen iltarastit ja kilpailumaastot tulivat koluttua viikoittain ja päivittäin. Onneksemme saimme alueen seurojen harjoituksissa käydä vapaasti. Usein jäimme kilpailumaastoihin taitoja harjoittelemaan vaativammille radoille ja talvisin kiertelemään kilpailun jälkeen urastoja. Erityisesti taitoharjoittelun ja sen kehittämisen kannalta oli merkittävää päästä varsin varhain alue- ja liittotason valmennusryhmiin molemmissa suunnistuslajeissa.

Pian huomasimme, että taidon kehittymisen kannalta on järkevämpää ”kilpailla” taidollisesti vaativammissa sarjoissa. Taitoahan täytyy kehittää taidon kehittymisen mukaan,(eikä se ole kronologiseen ikään sidottu) ja kun muut vaadittavat valmiudet sitä puolsivat. Ei ollut kovin tarkoituksenmukaista Pellosta käsin ajaa parintuhannen ”mukkaa” vain viitoitettuja reittejä tai polkujuoksuja tekemään. Taidon kehittymiseen on tähdännyt myös säännöllinen harjoitusten ja kilpailujen ratamestarointi ja jo yläkoulun alkuvuosina alkanut tavoitteellinen kartoitustoiminta.

Kotoisen taitoharjoittelun kannalta erittäin ratkaisevaa oli Tornionlaaksossa järjestetyn Fin5-viikon järjestäminen. Se mahdollisti ajanmukaisten suunnistuskarttojen hyödyntämisen ja nosti suunnistusinnostuksen uuden aallon Ponnen suunnistusihmisille, jotka toiminnallaan ovat taanneet Ponnen nuorille suunnistajille edellytykset ja mahdollisuuden näyttää ”kuinka pohjoinen puhaltaa ja kairasta kajahtaa.”

Esikuvaksi kasvattaminen

Isänä, opettajana ja valmentajana tavoitteena on ollut kasvattaa liikuntaan ja kasvattaa liikunnan avulla

Tietoista on ollut, ohjata urheilijaa, avoimeksi, rehelliseksi, toiset huomioonottavaksi, sanavalmiiksi, myönteiseksi oman itsensä ja lajinsa ”markkinamieheksi”. Julkisuus, median hyödyntäminen, ei itseisarvona vaan välinearvona on ainakin meille lappilaisille suunnistajille ollut elinehto. Ilman myönteistä julkisuuskuvaavaa, ei valmennus- ja kilpailutoiminta tässä laajuudessaan olisi ollut mahdollista. Tukijoiden, yhteistyökumppaneiden ja käsittämättömän suuren määrän henkisiä kannustajia mukaan saaminen on onnistuneen mediamyönteisyyden ja vuorovaikutuksen tulosta.

Pohjoinen puhalttaa ja kairasta kajahtaa

Ponsilaisille tuttuakin tutumpi käytännössä hioutunut kannustushuutomme on merkki taisteluun. Sillä luodaan voitontahtoa ja uskoa urheilijoihin ja yhteishenkeä ja urheilijoiden taustajoukkoihin,

Vaikka me täältä ”periferiasta” joudumme tekemään monet asiat pitemmän kaavan kautta, uskomme ja tiedämme ja olemme todistaneet; menestyä voi myös kairojen kasvatit, ”takametsien miehet.”

Veljekset Olli-Markus, Juho-Matti ja heidän harjoituskumppaninsa, Pantsarin Taneli, jos ketkä tietävät mistä tuo kannustuslause kumpuaa. Jokainen heistä tietää tarkoin, ”mitä on kova harjoittelu, kuinka pakkanen puree, pyry pyörii ja viima vinkuu.” Harjoittelun on oltava kurinalaista, olosuhteista huolimatta, on turha vilkuilla ikkunasta, millainen on sää.

Turha on voitotella kilpailu- tai leirimatkojen pituutta. Ei, silloin on käsittämätön määrä koko perheen laatuaikaa; henkistä valmistautumista, analyttistä keskustelua urheilusta ja maailman menosta, kannustusta, tiukkaa palautetta, ankaraakin kritiikkiä, opiskelua läppärit polvilla ja rokki soi.

Jokainen kairan kasvateista tuntee satojen tuntien ja tuhansien ja taas tuhansien autossa istuttujen ajokilometrien vaikutukset huippuunsa viritetylle keholle, jossa kilpailuun valmistavat herkistävät ja kilpailuista palauttavat päivät ovat lappilaisen ”lepopäiviä”.

Yhteistä jokaiselle on ollut ja on rakkaus luontoon ja rakkaus harjoitteluun. Siinä ei aina ole tunteja tai kilometrejä laskettu. Niitä on paljon, vain kaira tietää kuinka paljon.

Jokainen heistä on ollut uskollinen kotiseudulleen ja kotiseuralleen, varmasti monista houkuttelevista tarjouksista huolimatta.

Olli-Markus, Juho-Matti ja Taneli jatkavat määrätietoista harjoittelua pellolaisista vaaroista voimavaransa jatkossakin ammentaen. Kaira ei ole este, se on suuri mahdollisuus.

Lopuksi palaan alkuperäiseen mottooni ja filosofiseen ajatelmaani vertauskuvallisen esimerkin muodossa.

Onnistuneen valmennusprosessin tehtävänä on kehittää urheilija ja ihminen omatoimiseksi, itsenäiseksi, oman laivansa kippariksi.

”Kehittynyt valveutunut urheilija on kuin purjehtija elämän merellä. Hän luottaa omaan merikorttiinsa, itse sitä päivittäen. Tarvittaessa varmentaa suuntaa tärkeimpinä pitämistään merimerkeistä ja majakoista. Aina hänellä on tietoisuus ja mahdollisuus myös palata kotisatamaan; huoltamaan itseään, säätämään purjeita ja suunnittelemaan uusien merien valloituksia.”

Ja vielä lopuksi

Haluan omistaa tunnustuksen kaikille perheille, jotka jaksavat pitkäjänteisesti kulkea lastensa rinnalla urheilullisesta menestyksestä riippumatta. Suuri kiitos kuuluu varsinaisille tuloksen tekijöille ja posilaisille ja lappilaisille suunnistusihmisille, pitkän tien kulkijoille.

LÄMPIMIN KIITOKSIN ja TERVEISIN

Markku Taivainen & Soili-Iiris