

Polttava halu urheilla johtaa menestykseen

"Usko minua nuori ystäväiseni, mitään ei voi verrata soutelemiseen"

Saatat yllättyä kuullessasi että yllä olevat sanat eivät ole veteraanisoutajan sanomia, vaan Kenneth Grahamin Kaislikossa Suhisee- kirjan Vesirotan suusta. Hän ei tiedä mitään mukavampaa kuin soutaminen. Voisiko huippu-urheilija ajatella urheilustaan yhtä intohimoisesti, vai onko urheilusta kadonnut riemu? Tässä artikkelissa pohdin tulisiko hauskanpito olla huippu-urheilussa tärkeysjärjestyksessä ensimmäisenä, ja saavutetaanko parhaat tulokset ilon kautta.

Urheilun järjetön vakavuus

Vaikuttaa siltä, että huippu-urheilusta on viime vuosien ammattilaisuuden ja suurien rahapalkintojen myötä tullut varsin vakavaa. Sama suunta näyttää jatkuvan; urheilusankareillamme on kenttien ja areenojen ulkopuolella yhä enemmän mietittävää, kun sponsorisopimukset, ruokavalion tarkkailu ja median huomio ovat urheilijoiden arkipäivää. Kurttuotsaisuus jatkuu kentillä ja kaukaloissa; jalkapallossa tuomarit saavat tappouhkauksia ja kaukaloväkivaltaa käsitellään oikeudessa. Kuinka tehokasta kaikki tämä vakavuus on? Menestyvätkö huippu-urheilussa ne urheilijat jotka ovat "tosissaan" paremmin, kuin ne joiden päätarkoitus on pitää hauskaa ja nauttia?

Vakavuus urheilussa on johtanut, ainakin joissain lajeissa, tylsyyteen. Formuloissa olemme viime vuosina saaneet tottua siihen, että punainen auto ajaa ensimmäisenä, ja muut seuraavat. Näyttäviä ohituksia nähdään enää harvoin, eikä kuljettajat vapa-aikanaanakaan saa enää irrotella. Keskieurooppalaiset ovat omalla tahollaan menettäneet kiinnostuksensa mäkihyppyyn Janne Ahosen hallitessa kisoja, eikä enää löydy tornista Eddie Edwardseja viihdyttämään yleisöä "oikeiden" hyppääjien lomassa. Samalla urheilijat ja valmentajat pyörittelevät päitään jos yrität todistella että voittaminen ei ole tärkeää, vaan osanotto, hauskanpito ja itsensä kehittäminen.

Urheilun riemu

Onko urheilusta tullut pelkästään hyväpalkkaista työtä, vai ovatko urheilijat sittenkin rakastuneet omaan lajiinsa? Onneksi vaikuttaa siltä, että useimmilla huippu-urheilijoilla sisäinen palo on tärkein eteenpäin vievä voima. Otetaan esimerkeiksi vaihtelun vuoksi muutama naisurheilija. Anu Weckström on Suomen tämän hetken paras sulkapalloilija, raskaista harjoituksista, pitkistä kilpailumatkoista ja pienistä palkintorahoista huolimatta hän on jatkanut lajinsa parissa vuosia. Wickström onkin sanonut pelaavansa sulkapalloa pelkästään rakkaudesta lajiin (Liikkuva Lapsi 1/2004).

Tanja Poutiainen on toinen hyvä esimerkki suomalaisesta urheilijasta joka on kertonut, ettei hän ota tuloksista ylimääräisiä paineita. Hän haluaa pitää laskiessaan hauskaa ja nauttia siitä mitä tekee (Expressi 1/2005). Molemmat edellä mainitut urheilijat ovat olleet tuloksellisesti menestyksekkäitä. Sijoituksena mitattava menestys ei ole kuitenkaan ollut heille päätavoite, vaan pikemminkin lopputulos, joka on seurausta halusta kehittää omia taitojaan ja omistautua omalle lajilleen.

Polttava halu kehittyä ja oppia uusia taitoja johtaa siis menestykseen. Tässä vaiheessa varmasti mietit, että kirjoitan itsestään selvyyksiä, jotka eivät vaadi tutkintoa urheilupsykologiasta. Minua

kuitenkin mietityttää kuinka monet meistä, jotka olemme huippu-urheilun kanssa tekemisissä, tuntevat vielä tämän sisäisen palon. Oletko sinä vielä rakastunut lajiisi? Muistatko vielä mikä alun perin veti sinut mukaan lajiisi ja mistä eniten nautit, vai onko nautinto ja innostuksesi haalistunut jo kauan sitten? Urheilupsykologiassa kuvaamaani ilmiötä on tutkittu runsaasti motivaatioteorioiden kautta.

Sisäinen ja ulkoinen motivaatio

On olemassa monenlaisia motivaation lähteitä. Kaksi motivaation päätyyppiä on sisäinen ja ulkoinen motivaatio. Ulkoinen motivaatio viittaa siihen, että urheilijaa motivoi pääasiassa jokin ulkoinen lähde, kuten raha, maine tai valmentaja. Ulkoinen motivaatio toimii tiettyyn rajaan asti, mutta kun motivoiva lähde poistuu tai vähenee, niin motivaatiokin laskee. NHL:in lakkoa voidaan pitää hyvänä esimerkkinä ulkoisen motivaation vähenemisestä. Raha ei ollutkaan tarjoilla yhtä paljon kuin ennen, jolloin pelaajien pelihalutkin vähenivät. Urheilu ulkoisesti motivoituneena on äärettömän raskasta. ”Minun pitää mennä harjoitukseen, muuten valmentaja suuttuu minulle, vaikka paljon mieluummin katsoisin kotona televisiota” on kommentti jonka saattaa kuulla ulkoisesti motivoituneen urheilijan suusta.

On helpompikin tapa, niin kuin Weckströmin ja Poutiaisen esimerkit osoittavat. Sisäisesti motivoitunut urheilija haluaa urheilla urheilun itsensä vuoksi. Yksi syy, minkä he tuovat esiin on nautinto. Purjehtija haluaa purjehtia, koska pitää merestä, auringosta ja tuulesta tai golffari rientää ensimmäisenä aamulla kentälle koska hän rakastaa pelaamista aamun hiljaisuudessa. Sisäisesti motivoituneella urheilijalla on palava intohimo lajiaan kohtaan, hän nauttii lajistaan. Hänellä saattaa olla ulkoisiakin motivaation lähteitä, mutta niiden vähetessä hän jatkaa kuitenkin rakastamansa lajin parissa.

Älä anna pitkän suhteesi väljähtyä

Useimmat todelliset urheilusankarit ja voittajat ovat sisäisesti motivoituneita. Mitä enemmän sisäisiä syitä sinulla on harrastaa lajiasi, sitä parempi. Alla on muutama ajatus siitä, miten pidät suhteesi lajiisi lämpimänä.

1. Mieti miksi lähdit alun perin harrastamaan lajiasi. Mikä sai sinut aloittamaan urheilun ja miksi yhä harrastat sitä? Kun tiedät mikä lajissasi kiehtoo ja mistä innostut, olet sitoutuneempi harjoittelemaan ja kehittymään.
2. Yritä jotain uutta. Kun harjoiteltel samalla tavalla vuosia, on hyvin todennäköistä että siitä tulee tylsää. Etsi itsellesi uusia harjoitteita tai vaihda lenkipolkua. Koeta löytää uusi tuore näkökulma lajiisi.
3. Älä pakota itseäsi mihinkään. Odota että haluat mennä salille tai treeneihin, ja saat paljon enemmän irti harjoituksistasi.
4. Mieti mistä urheilussasi todella nautit. Ovatko harjoitukset mukava paikka tavata kavereita vai onko kilpaileminen intohimosi? Jos nautit kilpailun jännityksestä ja kilpaillet vain kahdesti vuodessa, ei ihme että lajisi puuduttaa.

Lopuksi muista, että mitään ei ole pakko tehdä. Urheilet koska haluat urheilla, ja yksi syy siihen on varmastikin se, että nautit urheilustasi. Jos olet niin kuin Vesirota, etkä pysty vertaamaan urheilusta samaasi nautintoa mihinkään muuhun, olet oikeilla jäljillä matkallasi menestykseen.

Matti Jaakkola