

Urheilija 2.0

Tämän Valmentaja-lehden teema on teknologia ja valmennus. Yhden määritelmän mukaan teknologia on yhteisnimitys joukolle tekniikoita, joten valmennusteknologiaan liittyvät kaikki erilaiset valmennustekniikat.

Valmennusteknologia kehittyy samalla tavalla kuin muukin meitä ympäröivä yhteiskunta. Kehittykö ihminen ja tässä tapauksessa urheilija samaa vauhtia teknologian kanssa?

Internetin teknologia on kehittynyt erittäin nopeasti ja vaikuttanut muun ohella valmennukseen. Muistamme yhä ajat jolloin valmennuspäiväkirja oli ruutuvihko ja syke mitattiin sormella kaulalta, jos sitä yleensä mitattiin. Nyt sykemittarit tallentavat suorituksen tiedot, jotka voidaan langattomasti liittää sähköiseen harjoituspäiväkirjaan. Web 2.0-termiä käytetään internetin toisesta vaiheesta. Termi viittaa toiminnallisempiin www-pohjaisiin sovelluksiin siirtymiseen, sekä ilmaisee sosiaalisempaa sisällön tuottamista ja jakelua. Hyviä esimerkkejä web 2.0:sta ovat huikean suosion keränneet Facebook ja Irc-galleria. Molemmat perustuvat käyttäjien omaan sisällöntuotantoon ja tiedon jakamiseen.

Urheilu ei juuri muutu

Samaan aikaan kun teknologia ja sähköinen viestintä ympärillämme monimutkaistuu, urheilu pysyy suurin osin muuttumattomana. Urheilu on yhä yhteisnimitys fyysisen kunnan ylläpitämiselle, liikunnalliselle virkistykselle tai sääntöjen mukaisena kilpailuna harjoitettaville liikuntamuodoille. Kilpaurheilulle taas on tyypillistä yksilön tai joukkueen taidoissa sekä ylivoimaisuudessa kilpaileminen. Näin wikipedia, yksi web 2.0 suosituimmista sovelluksista urheilun määrittelee.

Vaikka urheilu pysyykin suurelta osin muuttumattomana, ovat urheilijoihin kohdistuneet vaatimukset muuttuneet. Aikaisemmin riitti, että urheilija urheili ja menestyi kilpailuissa. Usein urheilijat työskentelivät tai opiskelivat urheilun lomassa, ammattuurheilijat olivat melko harvinaisia. Urheilulliset vaatimukset huippu-urheilijalle olivat kuitenkin ennen pääosin samoja kuin nytkin. Urheilijan tuli olla taidollisesti vahva, fyysinen kunto on aina ollut tärkeässä osassa ja psyykkisellä puolella urheilijan on aina pitänyt kestää paineita, olla motivoitunut ja luottaa itseensä kilpailutilanteessa. Urheilun ulkopuoliset asiat olivat ennen urheilijan henkilökohtaisia asioita, joita ei juuri julkisesti puitu.

Toisin ovat asiat tänään, urheilijalta vaaditaan huippusuoritusten ja rankan harjoittelun lisäksi muita taitoja ja ominaisuuksia. Nykyaikaisen huippu-urheilijan, urheilija kaksinollan (2.0), tulee osata käytöstavat ja esiintyä vakuuttavasti erilaisissa tilanteissa. Esiintymistaito sisältää vaatimuksen kielitaidosta sekä edellytykset edustaa urheilijan omaa lajia ja sponsoreita eri tilaisuuksissa ja medioissa. Urheilija kaksinollan on myös pystyttävä toimimaan eettisesti ja moraalisesti oikein. Hän voi olla tuhansien nuorten esikuva, eikä esikuvalla oikein sovi huumeskandaalit tai humalassa juhliminen.

Paljon vaaditaan

Joidenkin mielestä urheilijoiden tulisi ottaa kantaa myös poliittisiin teemoihin, viimeksi silmiini osui olympiaurheilijoille tehty kysely, jossa tuli ottaa kantaa Kiinan ihmisoikeuskysymykseen. Melkoinen vaatimus kenelle tahansa meistä. Mitähän jurona ja sulkeutuneena tunnettu Paavo Nurmi olisi tuuminut Kiinan ihmisoikeuksista?

Urheilusuorituksen ulkopuolisessa elämässä urheilijoilta vaaditaan ulospäin suuntautunutta, ekstoverttiä käytöstä. Heidän tulee viihtyä, tai ainakin käyttäytyä, hyvin sosiaalisissa tilanteissa, innostua uusien ihmisten tapaamisesta ja otettava reippaasti asioihin kantaa. Itse urheiluun valmistautuminen ja harjoittelu vaativat usein täysin vastakkaisia käyttäytymismalleja. Yksin juostavat lenkit, kuntosaliharjoitukset ja loputtomat taitoharjoitteet ovat varsinkin yksilöurheilussa hyvin orpoa puuhaa. Tutkimusten ja arkikokemusten perusteella useimmat yksilöurheilijat ovatkin luonteeltaan introverteja, henkilöitä jotka saavat energiansa omasta sisäisestä maailmastaan. Jatkuva muiden kanssa vuorovaikuttaminen pikemminkin vie heiltä energiaa, kuin ylläpitää sitä. Introvertit tarvitsevat omaa rauhaa "ladatakseen akkujaan". Yksin harjoittelu ja oma rauha sopii heille hyvin, ja he jaksavat harjoitella itsenäisesti kohti kaukaisiakin tavoitteita. Sosiaalisissa tilanteissa introvertti henkilö pystyy halutessaan toimimaan seurallisesti ja ulospäin suuntautuneesti.

Urheilun ulkopuolisen elämän vaatimukset jouhevasta käyttäytymisestä sosiaalisissa tilanteissa sekä esiintymis- ja kommunikointitaidot ovat opittavissa. Urheilija kaksinolla tarvitsee tuekseen valmentajaa tai valmennusryhmän, joka ymmärtää urheilu-uran tuomat vaatimukset kokonaisuudessaan. Urheilusuoritus on jatkossakin asioiden keskipisteessä, mutta enää ei riitä ainoastaan se, että urheilijalle opetetaan urheilussa tarvittavat taidot, huippu-urheilussa vaaditaan myös muita valmiuksia. Urheilija tulisi nähdä kokonaisuutena omine yksilöllisine piirteineen ja toimintatapoineen, ei pelkkänä tuloksetekokoneena. Urheilija kaksinollalta, samoin kuin web 2.0:lta, odotetaan sosiaalisempaa sisällön tuottamista ja jakelua, jossa korostetaan avointa kommunikointia ja tiedon vapaata jakamista sekä yleisistä että henkilökohtaisista asioista.

Matti Jaakkola on urheilupsykologi ja Suomen urheilupsykologisen yhdistyksen (Supy ry) puheenjohtaja.