



Markku Gardin XI/2012

EPÄONNISTUMINEN- miten siitä eteenpäin?

Kilpailussa on aina voittajia ja häviäjiä. Vastoinkäymiset ovat luonnollisia. Ei jokaisesta kannata huolestua. Ei niille kaikille syytäkään löydy. Hyvän kilpailijan on hallittava niin menestys ja voitot kuin vastoinkäymiset ja tappiotkin. Epäonnistumisiin olisi hyvä valmistautua etukäteen osana valmentautumista.

Paha epäonnistuminen on kuitenkin traumaattinen kokemus ja aina kova juttu urheilijalle. Se on sitä myös valmentajalle ja taustajoukoille. Moni urheilija kokee ainakin sillä hetkellä häpeää, turhautumista, epäuskoa valmentautumiseensa. Valmentajalla on usein samoja tunteita. Mielikuvat itsensä julkisesta nolaamisesta, naurun alaiseksi joutumisesta tai yhteisön ulkopuolelle päättämisestä ovat lamaanuttavia. Ellei ihminen uskalla kohdata pelkoaan ja puhua siitä, hänestä tulee pelkonsa vanki. Pahaa epäonnistumista ei saisi torjua tai vain yrittää unohtaa. Se jättää jälkensä.

Kaikille meille on tyypillistä, että stressaavassa tilanteessa toimimme alitajunnan ohjaamana samalla tavalla kuin vastaavassa aikaisemminkin teimme. Samankaltainen uusi jännitystä aiheuttava tilanne laukaisee tietämättämme samat reaktiot kuin todellisuudessa aiemmin oli tapahtunut. Myös virheen tai epäonnistumisen muistaminen, ajattelu tai tietoinen välttäminen ("en tee nyt niin"), oman suoriutumisen epäily ("entä jos...") lisää sen toistumisen todennäköisyyttä. Keskitymme suoritusta huonontaviin asioihin. Yrittäessämme välttää jotakin usein teemme juuri sen. "Mitä ajattelen, siihen keskityn", "Minne ajatukseni kulkevat, sinne menen itsekin".

Usein tällaiseen tilanteeseen liittyy nopea ahdistuksen nouseminen. Käy niin, että lihaksemme jännittyvät, liikeradat lyhenevät, rentous katoaa, reaktiot hidastuvat, tarkkaavaisuus heikkenee... Se vaikeuttaa normaalinkin suorituksen tekemistä. Käyttäydymme tavalla, jota emme osaa selittää ja jota emme ymmärrä. Tämän kesän Helsingin ja Lontoon kisojen perusteella epäonnistumisen kierre uhkaa suomalaisiakin urheilijoita.

Kilpailussa loukkaantuminen jättää helposti jälkensä tuleviin kilpailuihin. Tiedostamattamme kehomme toimii välttääkseen uuden loukkaantumisen. Rentous katoaa. Varovaisuus lisääntyy, jne. Kysymys on tyypillisestä puolustautumisreaktiosta, joka on syvemmillä kuin itse tiedämme.

Epäonnistumisen aiheuttamassa tunteikkaassa tilanteessa urheilijaa ei pidä jättää yksin. Häntä on **välittömästi** tuettava ja jopa lohdutettava. On hyväksyttävä ja sallittava pettymyksen tunteet. Helpottaa, kun tapahtumalle löytää oikeat mittasuhteet. "On selvää, että olet pettynyt, kun pystyt parempaan". "Nyt kävi näin". "Kootaan äijä/muija kasaan ja taas tullaan". Häntä ei saa syyllistää. Valmentajan, läheisen, tiedotusvälineen ei pidä kipata omaa pettymystään urheilijaan. Valmentajan ja muiden on osoitettava, että urheilija on hyvä ihminen, kaveri ja urheilija, vaikka epäonnistui. "Olen ihan hyvä ihminen, vaikka lyön välillä huonoja lyöntejä", eräs golfari oivalsi. Ja pelit paranivat. Kun urheilija tuntee itse ja kokee tämän muidenkin puolelta, hänen on helpompi hyväksyä epäonnistumiset. Eikä hän pelkää niitä.

OPITAAN, VIISASTUTAAN JA PARANNETAAN

Tehdyn virheen ja parannettavien kohteiden etsimisen aika on vähän **myöhemmin**. Tähän mennään sitten, kun pahimmasta kuohunnasta on päästy yli, kun pöly on laskeutunut ja kun urheilija pystyy viileämpään arviointiin. Silloin on käytävä läpi tapahtunut tilanne ja sen nostamat tunteet. Tunteita ei pidä piilottaa tai pyrkiä vain unohtamaan. Varsinkin pahat mokat ja mm. loukkaantumiset on syytä käsitellä perusteellisesti. Urheilijan on puhuttava asiasta tutun ja luotettavan ihmisen kanssa. Valmentaja on luonnollisin henkilö. Psykologi voi auttaa. Tämä vaatii valmentajalta asian ymmärtämistä ja sopivaa menettelyä. On hyvä työstää koko tapahtuma järjestelmällisesti.

Kun kokemukset on nostettu tietoisuuteen, tiedostettu, katsottu ja päästetty menemään, ne lakkaavat vainoamasta. Pelkkä ajatusten läpikäynti ei ole riittävää. Samalla on kehitettävä uusi arkinen toimintamalli ja kehollinenkin tapa toimia. Tällöin urheilija vapautuu häiritsevistä kokemuksistaan.

Otetaan kynä käteen ja pannaan asiat paperille. Se voidaan tehdä esim. seuraavien kysymysten kautta:

1. **MITÄ TAPAHTUI:** urheilija kertoo ikään kuin ulkopuolisena omin sanoin ja käy läpi rehellisesti koko tapahtuman ja suorituksen. Valmentaja voi kysellä ja tarkentaa. Tarkoitus on päästä yhteiseen näkemykseen

- mikä meni jutussa hyvin
- mikä meni pieleen

2. **MILTÄ MINUSTA TUNTUI, MITÄ AJATTELIN, MIHIN KESKITYIN:** urheilija kertoo, miltä tuntui, mitä ajatteli

- ennen suoritusta, sen aikana, sen jälkeen
- miltä nyt tuntuu, mitä ajattelen tapahtuneesta jälkeinpäin

Näitä vaiheita joudutaan yleensä käymään läpi useamman kerran niin, että urheilija lopulta pystyy kertomaan tilanteen ja omat tunteensa rauhallisesti.

3. **MITÄ OPIN, MISSÄ MINULLA PARANNETTAVAA:** mikä on parempi tapa toimia seuraavassa vastaavassa tilanteessa, mihin erityisesti keskityn seuraavassa kilpailussa ja sen kuvaus suhteellisen tarkasti: rutiinit, ajattelu, tunteet, tekeminen

- pakita takaisin tilanteeseen, mieti mitä ja miten nyt tekisit siinä toisin
- tästä uudesta tekemisestä olisi hyvä muodostaa mielikuva ja käydä se mielikuvaharjoittelussa läpi useaan kertaan
- on hyvä käydä se myös tekemällä läpi esim. harjoituksissa. On syytä varmistaa, että aikaisemmat tunteet eivät pääse enää esille, niiden tilalle on saatu uudet tekemiset, positiivisemmat tunteet ja ”oikeat” ajatukset.

4. Tältä pohjalta laaditaan **SEURAAVAN KILPAILUN SUUNNITELMA:** mikä siinä tavoitteeni, mihin silloin keskityn, mitkä hyvät tekemiseni, mitkä ovat valmistautumis- ja kilpailurutiinini.

Kun urheilija puhuu tapahtumasta, suunnittelee uutta tekemistä ja tekee niin esim. harjoituksissa, tunteet laimenevat. Päästään lopulta siihen, että tapahtuma on analysoitu, tunteet purettua ja **luotu uusi, parempi tapa toimia**. Vahingosta on viisastuttu. Samalla on opittu uusi tapa kehittää omaa toimintaa. Keskitytään vain hyvään omaan tekemiseen.