



Markku Gardin III/2013

MENTAALITARINOITA HIIHDOSSA, Val di Fiemme 2013

Hiihtolajien urheilijan kilpailusuoritus koostuu pääasiassa fyysisestä kunnosta, suoritusten tekniikasta ja mentaalista taidoista. Välineillä on suuri rooli. Joukkuehenkikin vaikuttaa yksittäisen urheilijan menestykseen.

Seurasin suomalaisia, ruotsalaisia ja vähän myös norjalaisia tiedotusvälineitä siinä, miten niissä kerrottiin urheilijoiden ajatuksista tai tunteista eli mentaalista asioista. Käänsin tekstejä suomen kielelle vapaalla kädellä. Joitakin lainauksia on myös kisoja edeltäviltä ajoilta. Tarinoiden ”päähenkilöt” ovat pääasiassa suomalaisia ja ruotsalaisia. Mukana on myös muutama norjalainen urheilija ja valmentaja.

Tämä ei ole tieteellinen sisältöanalyysi tai selvitys. Eikä tässä ole kaikki, mitä tiedotusvälineissä puhuttiin tai kirjoitettiin tästä asiasta (mentaalinen puoli hiihdossa). Nämä ovat niitä, jotka huomasin ja jotka tarttuivat minuun.. Pitkähän tämä on. En kuitenkaan raaskinut jättää kovin paljon pois. Kukin juttu on oma tarinansa. Ja toivottavasti oma oppinsa? Ainakin kokemuksensa.

Lähtökohtani oli, että ”urheilija on keskiössä”: mitä hän ajattelee tai tuntee. Mukana on myös valmentajien ja toimittajien lausumia. Tässä ”lainauskokoelmassa” korostuu hiihtourheilun mentaalinen puoli. Tiedän, että se on vain osa harjoittelua ja kilpailua. Joskus se voi olla ratkaiseva pala menestykseen. Lainaukset osoittavat, että mentaalinen vahvuus on laaja asia. Se koskee muutakin kuin ”pää kestää” tai ”pää ei kestä”.

Olen ryhmitellyt lainaukset seuraavasti

- ennen kilpailuja ja kilpailusuoritusta
- kilpailun aikana
- kilpailun jälkeen
- joukkueen ja urheiluyhteisön merkitys
- miten huipulle hiihdossa?
- miten tästä eteenpäin kohti Sotshia?

Ennen kilpailua

- ”Petter Northug liukuu maalialueelle, verryttelee, katsoo aluetta ja miettii. Hän ehkä näkee mielikuvassaan ottavansa taas kultaa. Hän pysähtyy. Ja jatkaa sitten kohti maalia. Näin maailman hiihtokuningas päättää viimeisen harjoituksensa ennen MM-kilpailua. -- Hän löytää oman mentaalisen tilan muutaman metrin päässä kilpaladusta, siinä hän löytää oman rauhansa. --- Mestaruudessa on usein kyse mentaalista kamppailusta. Se ratkaisee mitalit”, Johan Esk (toimittaja, DN)
- ”Totta kai se jännittää, mutta en ota mitään stressiä kisasta.”, Riikka Sarasoja-Lilja
- ”Ennen (sprintin) starttia rentoutan itseni voidakseni reagoida mahdollisimman nopeasti. Sitten olen vain paikallani. Paukku. Reaktiokyky on valtavan tärkeä. Jos lihakset ovat jännittyneet, on vaikea päästä nopeasti liikkeelle.”, Emil Jönsson
- ”Justina tuli kävellen vastaan ennen finaalia. Katsoin häntä silmiin, mutta hän käänsi katseensa alas. Se tuntui hyvältä”, Ida Ingemarsdotter (ennen sprinttiä)
- ”Kyllönen totesikin, ettei hän yleensä jää asioita märehtimään, sillä hiihdettyä kisaa ei enää saa takaisin. Hän pystyy ainoastaan suuntaamaan katset tulevaan ja toivoa, että saa sieltä uuden mahdollisuuden. Muuten se vie vain turhaa energiaa, ja se on kaikki pois seuraavasta kisasta.”

- Ruotsalaiset yrittivät stressata Heidi Wengiä (tuleva viestin nuori sankari): hän on norjalaisten heikko lenkki. Kuinka Heidi selviytyi paineista? Norjan naisjoukkueen päävalmentaja Egil Kristiansen: ”Ei me puhuta stressistä. Me ei puhuta tulostavoitteista tai sijoituksista. Me puhumme siitä, mitä matkan varrella tehdään. Ja kun se tehdään hyvin, tulos on yleensä hyvä.”
- ”Siitä tulee hyvin hauskaa. .. En minä ajattele kovin paljon kilpailijoita, vaan keskityn omaan hiihtoon. Sitten nähdään, kuinka pitkälle se riittää.”, Emma Wiken
- ”En katso, mitä muut tekevät. Tiedän, mikä on hyvä minulle. Luotan siihen.”, Emma Wiken
- ”Kun hiihtäjä alkaa ajatella jyrkässä laskussa pystyssä pysymistään, on suuri riski, että kaatuu.. – Ne, jotka näyttävät epävarmoilta ja alkavat aurata, useimmin menettävät kontrollin suksiinsa ja kaatuvat. Minä ajattelen sitä, miten otan tämän nopeimmalla tavalla.”, Lisa Larsen
- ”Minusta se on hyvä mahdollisuus. Minulla on vain voitettavaa.”, Calle Halvarsson (viestissä Northugia vastaan)
- ”Davosin perusteella olen hyvässä kunnossa, joten minun ei tarvitse lähteä tekemään sen kummempia kuin oma suoritus. Katsotaan, mitä tapahtuu.”, Matti Heikkinen
- ”Periaatteessa väliajoillakaan ei ole suuremmin väliä, sillä omat voimavarat pitää pystyä tunnistamaan. Toki lopussa niillä voi olla psykologista merkitystä, mutta vain hyvin, hyvin pientä. Tarkoituksena on se, että kaikki jää ladulle.”, Matti Heikkinen
- ”Jännitystä niin paljon, että meinas oksennus tulla”, Lari Lehtonen (15 km vapaa)
- ”Mielessäni on yksinkertainen mielikuva, jota pyrin toteuttamaan tuolla mäessä.”, Anssi Koivuranta
- ”Haen rentoutta kilpailutilanteeseen. Nyt tuntuu siltä, että iskee paniikki päälle aina, kun numero lyödään rintaan. Kotona harjoituksissa hyppääminen on helpompaa.”, Lauri Larinto
- ”Eiköhän jokainen urheilija urheile lopulta itselleen ja itsensä vuoksi. Minä ainakin teen sitä itselleni.”, Ilkka Herola
- ”Varman tiedon puuttuminen stressasi niin paljon, että edes ruoka ei maistunut.”, Aino-Kaisa Saarinen
- ”Kaikki puhuivat seuramatkailusta (50 km-hiihto). Silloin minä, piru vieköön, ajattelin, että nyt mennään. Ruotsalaiset halusivat kokeilla jotain aivan uutta.”, Arild Monsen (Ruotsin miesten päävalmentaja)
- ”Ei pidä pelätä asettaa itselleen tavoitteita. Josko menee huonosti, ei siitä kannata olla huolissaan. Ei siinä ole mitään kielteistä, että minä ja muut toivovat sitä, että menee hyvin. Sitten menee niin kuin menee. Ei voi tehdä enempää kuin tekee.”, Johan Olsson
- ”Suurin haastajani olen minä itse. Tiukassa tilanteessa sisäinen ääni saattaa sanoa `hellitä, lopeta, olet väsynyt`. Sitä ei pidä kuunnella. Jatka vain suunnitelman mukaan.”, Johan Olsson

Kilpailun aikana

- ”Annoin vain suksien ja kropan tehdä töitä ajattelematta liikaa. Ajattelin vain: keskity, keskity, keskity – eteenpäin, eteenpäin, eteenpäin”, Ida Ingemarsdotter (sprintin loppukilpailussa)
- ”Keskityin täysillä omaan tekemiseeni, enkä osaa sanoa suksista mitään.”, Anne Kyllönen (oliko vika suksessa?)
- ”Olin vähän tyhmä, kun yritin pysyä Heidi Wengin vauhdissa, kun hän nykäisi. Kun pää on tyhmä, keho saa kärsiä.”, Ida Ingemarsdotter (naisten viestin 2. osuus)
- ”Kärsivällisyyttä, ei täysillä koko ajan”, Charlotte Kalla
- ”Hiihdon (15 km) aikana Heikkinen ehti miettiä mielessään epäolennaisia asioita”
- ”Se on merkki siitä, ettei kaikki ollut kohdallaan. Kun hiihtää ääri rajoilla ja kovaa, miettii vain eteenpäin ja kivun sietämistä.”, Matti Heikkinen
- ”Kun kuulin väliajan, en uskonut enää mitaliin. Lopetin ajattelemasta Northugia ja keskityin vain omaan hiihtooni. Halusin löytää oman rytmini ja tasaisen vauhdin.”, Johan Olsson (Skiathlonin alkuvaiheessa, jossa kuuli Northugin johtavan ylivoimaisesti. JO pani PN:n tiukille ja voitti hopeaa)
- ”Teen oman hiihtoni”, Olen voimakas”, ”Olen rohkea”, Johan Olssonin avainsanat 50 km hiihdossa

Kilpailun jälkeen

- ”Sipuli kestää, eikä kakki tule housuun.”, Toni Ketelä (sprinttihilidostaan)
- ”**Fyysinen ja mentaalinen vahvuus toivat (hopea)mitalin.**” Ida Ingemarsdotter
- ”Alku meni hyvin. Mutta jyrkässä mutkassa Magdalenan (Pajala) kehon kieli sanoi: tervetuloa vaan ohi.”, Aftonbladet (sprintistä)
- ”Ei voi tehdä muuta kuin suunnata katse eteenpäin ja uskoa tulevaisuuteen. En halua jäädä märehimään asioita, kun niille ei enää voi tehdä mitään.”, Anne Kyllönen
- ”Mikä fysiikkapuolella tulee takkiin, sen mieli korjaa. Henkisesti tästä saa senkin edestä boostia.”, Riikka Sarasoja-Lilja (parisprintin jälkeen)
- ”Ei tunnu siltä, että minä voitin (hopea)mitalin. Sain sen Emililtä (Jönsson).”, Marcus Hellner (parisprintti)
- ”Kaveria ei jätetä. Mennään eteenpäin:”, Petter Northug (Pål Goldbergille, joka epäonnistui Norjan parisprintissä)
- ”Hänen (Pål Golgberg) pitää puhua tästä, vaikka se tuntuu raskaalta. Se on raskasta. Mutta vain niin pääsee eteenpäin. Tämä on urheilua.”, Jörgen Brink (itsekin saman kokeneena samassa paikassa)
- ”Vähän kaksijakoiset tunnelmat on, mutta olen saanut paljon kokemusta ja oppia tältä reissulta. Onneksi tässä on vielä vuosia aikaa. Uskon, että joku kerta vielä kaikki natsaa kohdilleen.”, Anne Kyllönen
- ”**Syvästi pettynyt Sarasoja-Lilja kuitenkin tietää, että tästä pääsee yli, kun osaa suhteuttaa asiat oikeisiin mittakaavoihin. - Ei tässä sentään ketään haudattu.**”
- ”**Ei se huono osuus ollut.**”, Riitta-Liisa Roponen
- ”Kaikki lienee kunnossa. Tämän pettymyksen käsittelyyn meni 90 sekuntia. Ajattelin jatkaa positiivisella mielellä. Hyviä kisoja on paljon tulossa.”, Krista Lähteenmäki (skiathlonin jälkeen)
- ”Kyllä hiihtäjä saa olla pettynyt. Mutta vain tiettyyn rajaan saakka.”, Charlotte Kalla
- ”Kukaan ei osaa riemuita pienistä onnistumisista.”, Pekka Niemelä
- ”On selvää, että nappi on jumissa, kun suoritusvarmuutta ei ole, eikä tekniikka ole kunnossa.”, Pekka Niemelä
- ”En saanut rentoutta. Tuli vielä enemmän puristusta.”, Lauri Asikainen
- ”Eipä pystynyt pääkoppaa oikein avaamaan. Tästä tekee erittäin vaikeaa itelleen. -- Päästä pitäisi saada ruuvia löysemmälle. Pata on aivan jumissa siinä vaiheessa, kun päästää puomista irti. Yrittää ja yrittää, mutta mitään ei tapahdu. Rentouden on pakko löytyä. -- Osa mäkimaajoukkueesta on keskustellut vaikeasta tilanteesta psykologin kanssa. Muutaman kerran olemme hänen luonaan käyneet niiden urheilijoiden kanssa, jotka ovat Lahdessa. Vielä ei ole kuitenkaan ehtinyt saada niin paljon irti semmoisesta.”, Ville Larinto
- ”Sain ne kaksi rentoa ja hyvää hyppyä, joita lähdin hakemaan.”, Julia Kykkänen
- **Mikä ero Takanashiin?** Julia Kykkänen:”Itseluottamuksessa”
- ”Taistelutahto on vaikeaa, kun itseluottamus ei ole kunnossa”, Janne Ryyänen
- ”Pääkoppa kuntoon. Kun onnistumisia ei tule, on itseluottamus hukassa. -- `Sipuli kuntoon.`”, Petter Kukkonen (yhdistetyn päävalmentaja)
- ”Hiihtäminen on elämäni. Unelmoin aina voittavani. 15 km:n kultamitali merkitsee minulle paljon. Kilpailun jälkeen tunsin suurta helpotusta, olin näyttänyt niille, jotka epäilivät -- Sain lisämotivaatiota isältäni, joka oli matkan varrella kannustamassa minua.”, Petter Northug (15 km väliaikalähdön jälkeen)
- ”On hieman jännittänyt ja vähän epävarma olo, kun ei ole noita maailmancupin kisoja paljoa alla. En voi sanoa, että olisin kauhean rauhallisin ja luottavaisin mielin. Jännittää, mutta en ole peloissani.”, Tero Similä
- ”Nousiaisien Ville tapansa mukaan lyttäs oman kuntonsa”, Pirjo Muranen
- ”Johan Olssonilla on ainutlaatuinen psyyke. Hän ei välitä muista hiihtäjistä. Hän hiihtää oman hiihtonsa alusta maaliin saakka.”, Aftonbladet

- ”Me olemme tehneet töitä mentaalivalmennuksen kanssa vuodesta 2004... Olemme tehneet fantastisen mentaalisen matkan.”, Stig Wiklund (mentaalivalmentaja) Johan Olssonista
- Hän (Johan Olsson) on minun pelastukseni tänään, että hän hiihti niin hyvin. Oma hiihtoni meni pirun huonosti. On hienoa, että voin iloita toisen puolesta.”, Marcus Hellner (50 km:n jälkeen)
- ”Olen aina sanonut, että mitali ei ole tärkeää, se on suoritus joka lasketaan. Ja tämä suoritus oli paras, mitä olen tehnyt.”, Johan Olsson (50 km hiihdon jälkeen)

Hiihtokin on joukkuelaji

- ”On tärkeää, että joukkueessa tehdään työtä tiiminä: yksi kaikkien ja kaikki yhden puolesta. Se luo mehenkää, turvallisuutta ja sopusointua. Urheilemisen ilo on a ja o, jotta saavutetaan huipputuloksia. Tämä on mentaalista valmennusta.”, Joakim Abrahamsson (Ruotsin entinen päävalmentaja)
- ”Harjoittelemme paljon yhdessä ja meillä jokaisella on omat heikot ja hyvät puolensa, ja näin opimme toisiltamme koko ajan. Lisäksi meillä on oikein hyvä joukkuehenki ja teemme myös paljon asioita yhdessä harjoittelun ulkopuolella. Kyllä nämä kaikki on norjalaisen menestyksen salaisuutena. Lisäksi tiedämme, että se miten harjoittelemme, on varmasti tarpeeksi korkealla tasolla joka harjoituksessa.”, Therese Johaug
- ”Harjoittelemme paljon ja kovaa ja yhdessä.”, Marit Björgen
- ”Uskomattoman paljon. Me olemme etuoikeutettuja, että meillä on joukkueessa maailman paras hiihtäjä ja voimme harjoitella hänen kanssaan. Hän antaa koko joukkueelle rauhaa ja turvallisuutta. Nämä tytöt puskevat minua ja saavat minut kehittymään koko ajan.”, Therese Johaug (Mitä Björgen on merkinnyt hänen uralleen?)
- ”Niin hauskaa! Kiitos maailman ihanimmalle joukkueelle, mitä tiimityötä!”, Anna Haag
- ”Minä haluan harjoitella yksin. Silloin voin keskittyä aivan toisella tavalla.”, Johan Olsson
- ”Meillä on kuppikuntia. Vallalla on piikittely ja kateus”, TV 1
- ”Esim. lahdessa on viisi valmentajaa, joista kolme vetää ihan eri suuntiin.”, Pekka Niemelä (Onko kuppikuntia?)
- ”Ampumahiihtäjä Kaisa Mäkäräinen kuului viestiehdoikkaisiin ja muut hiihtäjät kokivat hänet uhkana, vaikka kukaan ei sitä ääneen sanonutkaan.”, Mika Moilanen (urheilutoimittaja)
- Jos voiteluryhmä epäonnistuu? Charlotte Kalla: ”En ole vihainen. He ovat osa urheilua.”, Johan Olsson: ”En ole pettynyt. Tiedän, miten paljon työtä he tekevät.”, Ida Ingemarsdotter: ”Potkin vähän aikaa lunta. Niin hekin tekevät. Loppujen lopuksi olemme kaikki yhtä joukkuetta. Kaikki haluavat, että menee hyvin”. Anna Haag: ”Viime kädessä kaikki on minun vastuulla.”

Miten päästään huipulle?

- ”Kun ollaan matkalla huipulle, kysymys on kehittymisestä. Jos voitat lapsena tai nuorena, sinua taputetaan olalle, ei paljon muuta. Kehittyminen on tärkeämpää kuin tulos. Ja kun olet saavuttanut huipun, voittamisen kulttuuri syntyy, kun urheilijat kannustavat toisiaan ja kun pelkkä tulos ei ole tavoitteena.”, Johan Esk (toiminttaja, DN) norjalaisesta kulttuurista
- ”Itselläni oli koko ajan tärkeää, että oli kivaa tehdä sitä, mitä tein. Pelasin myös jalkapalloa 16–17-vuotiaaksi saakka ja harrastin innokkaasti muita urheilulajeja. Monipuolisuus onkin tosi tärkeää nuoruusvuosina. Jos harjoittelee heti ihan tosissaan 10–12-vuotiaasta lähtien, niin sitä ehtii kyllästyä koko touhuun. Kun on 20 vuotias, silloinhan hiihtäjän ura vasta alkaa.”, Therese Johaug
- ”Onkin tosi tärkeää, että tykkää siitä, mitä tekee eikä valmentaja ole heti sanomassa, ettei sinusta ole mihinkään ja sinun kannattaisi lopettaa. Ei todellakaan tarvitse olla heti hyvä nuorena, pärjätäkseen sitten myöhemmin aikuisena.”, Therese Johaug
 ”Charlotte (Kalla) ei ollut mikään lapsitähti. Hän ei ollut paras, kun aloitti hiihtolukion. Mutta sitten tapahtui paljon jo ensimmäisen vuoden aikana”, Karin Ersson (hiihtolukion opettaja)
 ”Jos haluat olla paras, ajattele kuin parhaat”, Erik Bertrand Larssen (norjalaisten hiihtäjien mentaalinen neuvonantaja, mm. Northug, Sundby)

- ”Kysymys ei ole rahasta tai älykkyydestä. Kysymys on siitä, kuinka käytät päätäsi. Parhaat erottuvat hyvistä siinä, että he ajattelevat oikein. Se, mitä ajattelet, se vaikuttaa siihen, miten toimit. Menestys on tulosta kaikesta siitä, mitä teet.”, Erik Bertrand Larssen
- ”Kokeile uusia asioita, kyseenalaista totuudet ja tavoittele aina täydellistä suoritusta.”, Erik Bertrand Larssen
- ”Autan hiihtäjiä tulemaan vahvoiksi `päästään`. Vaikka monet heistä ovat jo mentaalisesti vahvoja, heillä on mahdollisuus tulla vielä vahvemmiksi.”, Erik Bertrand Larssen
- ”Vain pettymysten ja tappioiden kautta voi tulla voittajaksi. Kuka pystyy käsittelemään niitä tappiota nopeimmin ja parhaiten ja pystyy sieltä nousemaan, silloin pystyy voittamaan.”, Marjo Matikainen-K
- Marit Björgenillä oli uransa varrella ongelmia. ”Samalla Olympiatoppen ohjasi Björgenin käyttöön psykologin. Urheilija piti rakentaa uudestaan pienistä paloista.”, Pekka Holopainen (toimittaja)
- ”Täytyy olla täydellisesti keskittynyt. Paljon työtä kauan ja pitkäjänteisesti. Ja sitten vielä, ole mentaalisesti valmistautunut.”, Marcus Hellner
- ”Huolehdi siitä, että olet fyysisesti ja mentaalisesti tasapainossa.”, Ida Ingemarsdotter
- ”Harjoittele oikein ja lepää oikein. Mitalit eivät ole tärkeitä. Suoritus on tärkeintä.”, Johan Olsson

Sotshi jo vuoden päässä! Miten tästä eteenpäin?

- ”Tämä on meidän tasomme, valitettavasti.”, Magnar Dalen
- ”Suomalaiset ovat vaikeasti pysäytettävässä kiertteessä Val di Fiemmen MM-kisoissa. Epäonnistumiset ovat vähitellen murentaneet urheilijoita niin fyysisesti kuin henkisesti.”, Pekka Niemelä
- ”Mäkijoukkue on nyt henkisesti takalukossa.”, Jukka-Pekka Vuori
- ”Pahan epäonnistumisen unohtaminen on mahdotonta. Se jää mieleen. Ja palaa mieleen. Se tulee käydä perusteellisesti läpi. Tästä itsevarmuuskin usein vahvistuu.”, Salli Saari (kriisipsykologi)
- ”Nyt tilanne on sellainen, että jokaisesta menestyksestä kannattaa iloita. Jos meidän olosuhteet ja toimintatavat eivät parane, me ei saada (Sotshissa) edes sitä pronssi. Urheilussa pitää lähivuosina tapahtua ihan olennaisia muutoksia.”, Juha Kanerva (toimittaja)
- ”Sekä hiihdossa että mäkihypyssä on liikaa kuppikuntia. Urheilijat ja henkilökohtaiset valmentajat politikoivat oman asiansa puolesta.”, Juha Kanerva
- ”Kuppikunnat. Se on ensimmäinen asia, joka pitää saada kuntoon. Vakava kysymys kaikille: haluattaks te olla mukana vai ette? Pulinat pois ja miettimään, mitä voidaan tehdä ja nopeasti ennen Sotshia.”, Reetta Meriläinen (entinen päätoimittaja)
- ”Suomessa ei käytetä ryhmän tukea ja voimavaraa hyväksi. - - Hyvässä ryhmässä kannustetaan toisia ja jokaisen menestys on mun menestystä.”, Salli Saari
- ”Panostettava tiiminä harjoitteluun ja tiimin voimauttavaan vaikutukseen”, Mika Kojonkoski
- ”Satsattava valmentajien koulutukseen, myös psykologian näkökulmasta.”, Mika Kojonkoski
- ”Suomen valmennusryhmän tehtävänä on varmistaa, että kilpailija on myös henkisesti valmis arvokisastartteihin.”, Jouni Valikainen (toimittaja)
- ”Se henkisen valmentamisen kohentaminen. Sitä varmasti on jo nyt. Mutta ei sen tulokset näy vielä kauhean voimakkaasti.”, Reetta Meriläinen
- ”...että ei petä sukset, ei petä pää. Sellainen struktuuri, että ihmiset saavat itsestään kaiken irti.”, Reetta Meriläinen

