



”Ei voittamisessa ole mitään mätää”

Kouluttaja, konsultti, tutkija, laulaja, Jokeri- ja lätkäfani Cristina Andersson ei ole ajatuksineen helppo nakki. Ei ainakaan meille Kaikki Pelaa -liturgiaan uskoville.

Kullanmurujako muka pitäisi pienestä asti kouluttaa voittajiksi? Voittaminenhan on inhottavaa, toisen alistamista ja nujertamista.

– Se on ehkä pahin harhaluulo. Ei voittaminen edellytä kenenkään alistamista eikä nujertamista.

Jos saa vastajoukkueesta henkisen ylivallan, se tarkoittaa Anderssonin mukaan vain sitä, että on pystynyt kohoamaan toisen yläpuolelle.

– Meidän pitäisi päästä Suomessa yleensäkin asenteesta, että voittamisessa on jotain mätää. Ei voittamisessa ole mitään mätää. Mätää on siinä, miten hakee sitä voittamista.

Andersson ei toki väitä futaa jia tomppeleiksi, jotka eivät ollenkaan ymmärtäisi, mitä voittaminen on. Mutta kehittämisen varaa voittamista koskevassa ajattelussa kyllä olisi.

– Minä etsin vastausta siihen, millaisella prosessilla me pääsemme tilaan, jossa voittaminen voi tapahtua. Veikkaisin, että sitä voittamisen asennetta ei harjoitella riittävästi. Harjoitteleminen hyvää jalkapalloa, mutta ei voittavaa jalkapalloa.

Cristina Andersson muistuttaa tässä viisaudesta ”sitä saa, mitä tilaa”.

– Jos kehitämme hyvää jalkapalloa, ja valmistautu-

misesta puuttuu kokonaan se voittamisen elementti, niin silloin todennäköisesti pelataan hyvä loppuottelu, mutta ei voiteta. Jos ei rakenneta taistelutahtoa, ei saada taistelutahtoa.

Voittajatyyppi

Mutta mitä voittaminen oikein on? Suurin osa Cristina Anderssonin kyselyyn vastanneista oli sitä mieltä, että ”todellinen” voittaminen tarkoittaa itsensä voittamista ja ylittämistä.

– Se on asioiden saavuttamista suurien vaikeuksien kautta, omien esteiden ja muualta tulevien esteiden ylittämistä. Urheilussa voittamista on myös se, että voittaa toisia. Toisten voittaminen edellyttää yleensä itsensä voittamista eri tavoin.

”Suurien vaikeuksien kautta” kertoo siitä, että voittamiseen vääjäämättä liittyy ponnistelu.

– Lahjakkuus ei kannata kovin pitkälle. Ikuinen ponnistelu, ikuinen paremmaksi pyrkiminen ja ikuinen suurempien voittojen hakeminen ratkaisee, kuka loppujen lopuksi on voittaja, Andersson uskoo.

Voittajatyyppi ei kuitenkaan välttämättä tarvitse olla superlahjakas. Sinnikkyys, päämäärätahto ja rakkaus futikseen auttavat monien esteiden yli. Voittajatyyppi uhkuu sisäistä tahtoa ponnistella aina vain paremmaksi. Olakseen voittaja futajaan pitää lisäksi suhtautua myönteisesti voittamiseen.

– Kyllä, ehdottomasti.

Koko minun ideani perustuu siihen, että prosessin aikana kasvatetaan sitä suhtautumista voittamiseen.

Idean selitys on itse asiassa yksinkertainen: huippusuorituksen automaatiotilassa toimii vain se, mikä on istutettu pääkoppaan ja koko elimistöön. Jos valmentautumisen aikana on ”tilannut” negatiivista suhtautumista voittamiseen, voitot jäävät haaveiksi.

– Voittamisen prosessissa pitäisi lähteä alusta asti kasvattamaan sitä suhtautumista voittamiseen, että voittaminen on kiva juttu.

Ihan pienistä junnusta ei aina ehkä voi helposti nähdä, kuka lopultakin on se voittajatyyppi. Andersson antaa yhden vihjeen.

– Joka aina haluaa päästä kiinni palloon, on jalkapallossa voittajatyyppi, mutta vain, mikäli hän samalla auttaa joukkueitaan voittamaan.

Oppimisvalmennusta tarvitaan

Huippusuorituksen tilaa Cristina Andersson kuvaa flow-käsitteen avulla. Se on ”automaatiotila, jossa tiedot, taidot ja valmiudet toimivat sisäistetyn päämäärän puolesta kuin itsestään”. Se on tila, jossa urheilija ikään kuin vain antaa voittamisen tapahtua.

Flow on myös huippuelämyksen nautinnollinen tila, mutta sitä ei voi saavuttaa noin vain. Se vaatii urheilijalta päämää-

rää, keskittymistä ja taistelutahtoa. Urheilijan pitää myös tuntea ja sisäistää voittamiseen tähtäävä hyvä prosessi voidakseen ”löytää kulloisessakin vaiheessa tarvittavan voiman ja innostuksen toteuttaa ne fyysiset ja mentaaliset asiat, joita prosessin päämäärätietoinen edistäminen edellyttää”.

Voittava prosessi edellyttää lisäksi, että urheilija kykenee pohtimaan omaa oppimistaan valmentajansa kanssa. Oma oppimista voi ja pitää oppia reflektoidaan myös itseksensä. ”Voittavaksi” oppijaksi voi kehittyä, ja silloin on mahdollista valmentaa itseään niin aikoina, kun valmentajan ohjausta ei ole saatavilla.

– Oppimisvalmennusta urheilijat kaipaavat todella paljon eli sitä, miten he voisivat tehostaa omaa oppimistaan. Tämä on mielestäni se suuri kysymys, jossa urheilijat tarvitsevat apua, ei välttämättä psyykkisessä valmennuksessa.

Urheilijan on edelleen oivallettava voittavaan prosessiin kuuluva toiminnan ja oppimisen jännitteiden vuorovaikutus.

– Huippusuorituksen aikana oppimiseen käytetään vain vähän energiaa. Silloin ei enää sitä juttua voi opiskella, vaan silloin täytyy vain pelata.

Oppimisen ja laadun kehittämisen paikka on silloin, kun koko energiaa ei mobilisoida huippusuoritukseen, toimintaan. Oppiminen eli ylemmälle osaa-

Voittamisen prosessissa pitäisi Cristina Anderssonin mukaan alusta asti lähteä kasvattamaan voittamiseen sitä suhtautumista, että voittaminen on kiva juttu.

Suomalaisessa jalkapallossa pitäisi harjoitella enemmän voittamisen asennetta. Pelkkä hyvä futis ei vie huipulle, vaan lapsia pitäisi pienestä pitäen kouluttaa myös voittajiksi, korostaa voittajaksi valmentautumisesta kirjaa kirjoittava kasvatustieteilijä.

Valmentaudu voittajaksi

Filosofian maisteri Cristina Anderssonin ”Valmentaudu voittajaksi” -kirjan on määrä ilmestyä ensi talvena. Kirjahanke alkoi, kun hän opettajana ja konsulttina toimiessaan hämmästeli, miksi hyvät oppimistulokset vain harvoin johtivat hyviin tuloksiin toiminnassa. Miksi ihmiset eivät oppimalla suostuneetkaan muuttamaan?

Vuonna 2002 hän teki sähköpostikyselyn, johon vastasi 35 henkilöä. Mm. toimittajat, urheilijat, taiteilijat ja kasvatustieteilijät arvioivat, mitä voittaminen on ja mikä heistä oli tehnyt voittajia.

Lisäksi Andersson on tehnyt parisensikymmentä

teemahaastattelua. Haastateltavina oli eri alojen voittajia jääkiekkoilija Antti Törmästä laulaja Jorma Hynniseen ja valmentaja Keith Armstrongiin.

Kirjan aineistona ovat myös havainnot, joita Cristina Andersson teki tutkittuaan introspektion avulla omaa valmentautumistaan toukokuussa 2003 pitämäänsä yksinlaulukonserttiin. Yksinlaulua säesti Sibelius-Akatemian lehtori, pianisti Collin Hansen, joka oli myös toiminut Anderssonin valmentajana. Hansen tekee ”Valmentaudu voittajaksi” -kirjaa yhdessä Anderssonin kanssa.



Cristina Anderssonin käyrät kertovat siitä, että oppimiseen käytetään huippusuorituksen aikana vain vähän energiaa. Silloin pitää vain pelata.