

# VOITTAJA SIELULTAAN

LAHDEN AMMATTIKORKEAKOULU  
Liikunnan ja vapaa-ajan koulutusohjelma  
Opinnäytetyö  
Kevät 2007  
Marianne Hannonen

Lahden ammattikorkeakoulu  
Liikunnan ja vapaa-ajan koulutusohjelma

HANNONEN, MARIANNE: Voittaja sielultaan

Opinnäytetyö, 91 sivua, 2 liitesivua

Kevät 2007

## TIIVISTELMÄ

---

Tämä opinnäytetyö on omaelämäkerrallinen, narratiivinen tutkimus, joka käsittelee nuoren urheilijan kokemuksia ja tunteita laduilla ja latujen ulkopuolella.

Kirjoittamani urheilijan elämäntarinan avulla olen halunnut selvittää, kuinka olen tähän hetkeen kasvanut. Kohtaamani vastoinkäymiset toimivat sytykkeenä kirjoittamisprosessille. Tavoitteenani oli itsetutkiskelun myötä löytää oikea suhtautumistapa elämääni. Subjekttiivisen, hyvinkin herkän tarinan myötä halusin luoda lukijalle tiivistunnelmaisen hetken, jossa hän pääsee pintaa syvemmälle nuoren urheilijan kokemusmaailmaan.

Opinnäytetyö eteni tunnepitoisen vapaan kirjoittamisen vaiheesta kohti analyysivaihetta, jossa teemoittelun avulla erittelin elämänkulkuni keskeisimmät vaiheet ja käännekohtat lapsuudesta tähän hetkeen. Analysoin tapahtumia ja niiden tuottamia reaktioita minussa samalla pyrkien löytämään minua vahvistavat tekijät.

Opinnäytetyön otsikko ”Voittaja sielultaan” kertoo tutkimuksen tuloksen. Tämä työ on osoitus identiteetin eheytymisestä, oman minuuden vahvistamisesta vaikeuksien keskeltä kohti parempaa elämänhallintaa ja itsetuntemusta. Opin samalla arvostamaan itseäni muunakin kuin pelkkänä urheilijana sekä menneisyyttä rikkaiden kokemusten tarjoajana. Kokonaisvaltaisen tutkiskelun avulla kirkastin ajatukseni, sillä nykyisyydelle löytyi selityksensä.

Menneisyyden läpikäymisellä on merkitystä tulevaisuutta kohtaan. Itsensä kehittämisen ja uudistamisen kannalta itseään peiliin katsominen on paikallaan. Itsekeskustelu ja sisäinen pohdinta mahdollistavat realistisen ja rehellisen otteen löytämisen elämään. Kokonaisuuden hallinta on jatkuvaa oppimista, joka lähtee keskittymisestä tähän hetkeen. Elämänhallinta on siis itsensä tuntemista. Nyt tiedän mitä tavoittelen, miksi arvostan tiettyjä asioita ja ennen kaikkea nyt ymmärrän miksi olen sellainen kuin olen. Vaikeuksien voittamiseen ja muutoksen aikaansaamiseen tarvitaan vahva motivaatio.

Avainsanat: omaelämäkerrallisuus, narratiivinen, itsetutkiskelu, identiteetti, elämänhallinta, itsetuntemus, motivaatio, lahjakkuus, tavoitteellisuus, vuorovaikutus, itseluottamus, yllätykset

Lahti University of Applied Sciences  
Degree Programme in Sports and Leisure

HANNONEN, MARIANNE:

A Winner by her Soul

A thesis on coaching, 91 pages, 2 appendixes

Spring 2007

## ABSTRACT

---

This thesis is the result of autobiographical and narrative research. It relies on subjective observations of the experiences and feelings of a young athlete on the ski tracks and away from them.

This thesis the result of a review of autobiographical facts and extensive introspection, presented in narrative form.

This researcher wished to evaluate the extent of her own personal growth following adverse experiences or events. I wanted to identify, through introspection, appropriate responses to adversity. These adversities sparked change. My goal was to identify the attitude most helpful in building a healthy life. This story is very subjective, and – hopefully – readers will find it to be touching. I wanted to create an atmosphere of intimacy in order to more clearly communicate to readers my thoughts and experiences as a young athlete.

I began the research by writing freely and emotionally about my sport. The next step was to analyse the story according to different themes. I identified key periods and turning-points of my life from childhood to this moment. I also analysed important episodes resulting from participation in my sport, and evaluated their effects on me. This kind of analysis helped me identify those factors that strengthened me, thereby supporting my athletic and personal development.

This thesis' headline, "A Winner by her Soul," reflects the suggestions arising from this examination. Findings suggest that an integrated and self-healing personality is emerging, and that I am more able to resolve problems and sorrows. My self-esteem and control of life is now better than ever; I have learned to respect myself, not only as an athlete but also as a person; and realised how many rich experiences my past has provided. By the means of comprehensive introspection I managed to brighten my thoughts, because I found an explanation for the present.

Shaping a successful future relies on understanding one's past. Introspection and profound consideration enable a realistic and truthful attitude towards life. I realize now that sports activity is not my life's single purpose. In order to control the whole, one must learn continuously from one's separate actions. Learning starts from concentrating on this moment. Thus, it might be concluded that in order to fully live, one must understand oneself. Now I know what I want and what I am.

Strength and motivation are required if one is to overcome one's difficulties and change.

Key words: autobiographical, narrative, introspection, identity, control of life, self knowledge, motivation, talented, target-oriented, interaction, self-confidence, overexertion

## SISÄLLYS

1 JOHDANTO	1
Itsetutkiskelun paikka	1
2 TUTKIMUKSEN MERKITYS	3
2.1 Jotain on paremmin kuin ennen tutkimusta	3
2.2 Sallitut menetelmät	4
2.3 Menneisyyden läpikäyminen lisää ymmärrystä tulevaisuutta kohtaan	6
2.4 Urheilijan ympärillä olevat, yrittäkää ymmärtää!	8
3 MARIANNEN TARINA: NUOREN URHEILIJAN KOKEMUKSIA LADUILLA JA LATUJEN ULKOPUOLELLA	10
3.1 Urheiluhullu henkeen ja vereen	10
3.2 Lajivalinnan aika	20
3.3 Henkilökemiat säröilevät, mutta menestyminen jatkuu	22
3.4 Hurmoksen kautta menestykseen	25
3.5 Ensimmäinen vuosi vielä oppikoulua	28
3.6 Pää ja jalat, aivan eri paria	31
3.7 Alku lupaavaa, loppu taistelua jaksamisen kanssa	38
3.8 Dramaattinen maakuntaviesti	40
3.9 Henkistä voimavaraa kuluttavaa manipulointia	41
3.10 Aallonharjalta aallonpohjalle	45
3.11 Kevät 2006, pohdinnan paikka jatkon suhteen	54
4 KOKONAISVALTAINEN TUTKISKELU	58
4.1 Lapsuuden lippalakki täynnä urheiluntaikaa	58
4.1.1 Maalla on mukavampaa	58
4.1.2 Liikunnan lahja	60
4.1.3 Perhe kuin Kiljusen herrasväki	61
4.2 Ladut ovat johdattaneet minua	62
4.2.1 Elämä on valintoja	63
4.2.2 Valmennussuhde ja vallankäyttö	66
4.2.3 Positiivinen ajattelu avain itseluottamukseen	69
4.3 Tappion karvaan kalkin nieleminen poistanut mustavalkoisuuden	72
4.3.1 Hurjahko alamäki veikin oikealle tielle	72

4.3.2 Syöksyrinteen keskimmäiset kepit	75
4.3.3 Viimeisissä käänöksissä uloslasku	78
5 TULEVAISUUDEN NÄKYMÄT	80
5.1 Puhtaalta pöydältä	80
5.2 Oman elämän ruotiminen on kritiikkiä itseä kohtaan	83
5.3 Kokonaisuuden hallinta on jatkuvaa oppimista	84
5.4 Urheilun jatkaminen vaatii motivaatiota	85
5.5 Tujaus ymmärrystä elämään	86
LÄHTEET	88
LIITTEET	90

# 1 JOHDANTO

## Itsetutkiskelun paikka

Lehdistä voidaan lukea julkaisuja, joissa urheilu-uransa lopettaneet urheilijat kertovat uransa jälkeisestä tyhjyyden tunteestaan. Urheilu on ollut heille koko elämä, ja kun se on poissa, voi monoihin astua ei-toivottu vieras, masennus, ellei urheilija osaa ohjata mononkärkiään toiveikkaampaa elämänsuuntaa kohti. Vaikeuksia kokeneiden urheilijoiden juttuja lukiessani, ymmärrän mistä he puhuvat, vaikka huippu-urheilijaa minusta ei ole vielä kasvanutkaan. Tavoitteellinen kilpaurheilija kuitenkin olen ja tiedän, kuinka totaalista urheilu voi olla. Se vie mennessään, jos ei välillä osaa järkeillä.

Opin kävelemään kahdeksan kuukauden ikäisenä ja suunnilleen juoksemaan ennen ensimmäistäkään sanaa. Liikkuminen on aina ollut minulle elämäntapa. Löytäessäni kilpaurheilun pariin tunsin kuuluvani joukkoon. Urheileminen on tuonut minulle paljon onnea hienoine ja ikimuistoisine kokemuksineen. Mutta, miten päädyin tilanteeseen, jossa vaikeudet syövyttivät itseluottamustani, terveyttäni ja motivaatiotani? Miksi tunsin pahaa oloa? Miksi jotkut asiat olivat tukahduttaneet mieleni niin, että jopa perusonnellisuus katosi?

Opinnäytetyöni ”Voittaja sielultaan” sai alkunsa keväällä 2006, koska minulle tuli tarve tehdä urheilullisista vuosistani yhteenveto jatkaakseni urheilu-uraani. Halusin purkautua ja löytää takaisin sivupoluilta onnellisempaan elämään. Tarinani on siis täysin subjektiivinen kokemus, mutta mitä luultavimmin siitä on hyötyä itseni lisäksi myös työhöni tutustuvalla urheilijalla, valmentajalla, nuoren urheilijan vanhemmille kuin muillekin urheilun parissa työskenteleville ihmisille.

Haluan luoda lukijalle tiivistunnelmaisen hetken, jossa hän pääsee pintaa syvemmälle urheilun maailmaan. Tavoitteenani on havahduttaa lukija

ajattelemaan ja ymmärtämään urheilijan arkea. Lisäksi pyrkimyksenäni on avata muiden urheilun parissa työskentelevien ihmisten silmät. Haluan myös osoittaa, kuinka suuri merkitys nuorelle urheilijalle on kannustavalla tuella, kasvatuksen huomioonottamisella valmentautumisessa, oikeiden mittasuhteiden löytämisessä elämässä ja ammattivalmennuksella sekä urheilijan rennon asenteen omaksumisella.

”Seuran miehet sano moon niin jukuripäine... se tahtoo olla niinku ite haluu. Niin mä oonki sanoin. Kolome naista vielä viiellä minuutilla voitti ja miun ois vielä pitäny hiihtää. Ku tein toisill’ hyvää teköö... miut nurkkaan.”

”Ku mä kerran ite treenaan eikä mua kukkaan treenaa, eikä kukaan korvaa. Mitä miun pitää jotain kuulla joka mua ruppee määräilemään... minne mennä...ei... kuulkaa ite treenannu ja ite työn teheny.”

- Siiri Rantasen kokemuksia (Laitinen 1992)



## 2 TUTKIMUKSEN MERKITYS

### 2.1 Jotain on paremmin kuin ennen tutkimusta

Elämäkerrallisuus on aina kiinnostanut minua, sillä arvostan ihmisen kokemusmaailmaa. Iäkkäiden, paljon elämää nähneiden viisautta, ei voi löytää muualta kuin heidän kertomuksistaan. Urheilijoiden elämästä ei tiedettäisi menestymistä enempää, elleivät he jakaisivat kokemuksiaan muiden kanssa. Tekemäni narratiivisen tutkimuksen voima piileekin sen todenmukaisuudessa. ”Tällaisen tutkimuksen uskottavuus ei pohjaudu perusteluihin ja väitelauseisiin, vaan sen kykyyn vakuuttaa lukija ja saada hänet eläytymään tarinaan ja kokemaan sen todentunnun. Tutkimuksen lukemisen jälkeen parhaimmillaan jotain on toisin kuin aikaisemmin sekä lukijan että tutkijan maailmassa.” (Syrjälä 2001, 214.)

Tutkimukseni on hyvin tarinallinen, sillä siinä on alku, loppu ja juoni. Tarinan osia ovat tapahtumat ja henkilöhahmot. Työprosessi alkoi varsinaisesti vapaan kirjoittamisen vaiheesta, joka oli tunnetta täynnä. Aluksi kirjoitin vapaasti omasta elämästäni ja urheilusta. Luovan kirjoittamisvaiheen jälkeen aloin tulkitsemaan tarinaa teemoittain. Erittelin elämäkulkuni keskeisimmät vaiheet ja käännekohdat, jotka ovat vaikuttaneet ”reittivalintoihini”. Omaelämäkertatutkimuksessani oli oma tietty tavoitteensa. Tutkin polkuja, joiden kautta kehityin tasapainoisemmaksi ihmiseksi. ”Koska ihmisen elämä on osa kulttuuria, voidaan elämäkertatutkimuksen avulla saavuttaa uutta ymmärrystä laajemminkin koko kulttuurista” (Erben 1998, 4). Halusin tarkastella havaintoja syvällisesti nuoren urheilijan näkökulmasta.

”Oman elämänpohdinta, reflektio, on ihmisen perustavanlaatuinen ominaisuus. Se on samalla kerrontaa, jonka avulla ihminen rakentaa minuuttaan. Siten tarinoiden kertominen on ennen kaikkea persoonallisen ja ammatillisen kasvun väline, mutta samalla se on myös tutkimusmetodi.” (Syrjälä 2001, 204.) Ihmisen yksittäiset kokemukset ovat tarinan pieniä palapelin osasia, joista rakentuu ihmisen koko

elämä ja identiteetti\*. Elämäntarinani avulla pohdin, miten tähän hetkeen olen kasvanut.

- 
- identiteetti, yksilön henkilökohtainen kokemus itsestään suhteessa muihin sosiaalisen yhteisön jäseniin (Lonka, Hakkarainen, Ferchen, Lautso 2005, 216).

Havainnollistaessani narratiivi-käsitettä on suomen kieleen vakiintuneet käsitteet tarina (story) ja kertomus (narrative) (Sirkkilä, LIITE 2). ”Käsite tarina viittaa ihmisen mielen sisäiseen tapaan hahmottaa elämää ja maailmaa. Tarina on ihmisen kokemus, joka ei välttämättä avaudu koskaan sellaisenaan ulkopuoliselle.” Samaa tarinaa voidaan myös kertoa useissa kertomuksissa. Eri ihmisillä on erilaisia tai samanlaisia kertomuksia kyseisestä ilmiöstä. (Johansson 2005, LIITE 1.) Korostan, että kirjoittamani tarina on oma tulkinta urheilurastani. Sitä voidaan tulkita eri tavoilla.

”Ihmisen tarina muovautuu kertomukseksi sen mukaan, missä se kerrotaan ja kenelle se kerrotaan” (Johansson 2005). Tarina voi olla myös Hännisen (1999, 50-71) kuvaama sisäinen tarina. Sisäinen tarina on sosiaalisesta tarinavarannosta tuotettu tulkintamalli, jonka mukaan ihminen tekee tulkintoja ja valintoja eri tilanteissa. Sisäisen tarinan avulla ihminen määrittelee identiteettiään, arvojaan, tavoitteitaan ja asemaansa suhteessa muihin ihmisiin. Ihmisen sisäinen tarina saa uusia piirteitä tai muuttuu kun ihminen joutuu elämässään uusien tai erilaisten tilanteiden eteen. Opinnäytetyö ”Sielultaan voittaja” on tämän hetkinen näkemys itsestäni ja itseäni koskevista asioista. Voi olla, että kymmenen vuoden päästä näen asiat aivan uudella tavalla.

## 2.2 Sallitut menetelmät

Kirjoitusprosessi noudattaa koherentiuden vaatimusta. Tämä tarkoittaa sitä, että kertomus on yhdenmukainen, tiettyä elämää tietystä näkökulmasta tarkasteleva. Pyrin kirjoitusprosessissa loogis-lineaarisuuteen, alusta loppuun etenevään kertomukseen, jolloin lukijan olisi helpompi muodostaa kuva elämästäni. En kuitenkaan järkeilyt kirjoittamistani, vaan muistelin elämäni tapahtumia siten,

kuin ne ajatuksiini tulivat. Hyvinkin värikkäillä ilmauksilla ja mielikuvilla pyrin luomaan tunnelman kerrontaan. Kirjoitusprosessi oli vaativaa juuri niissä vaiheissa, joissa jouduin olemaan itselleni rehellinen. Kertomus syntyi tunteiden ohjaamina, jolloin näkökulma tarinaan muodostui itsestään. En valinnut siis näkökulmaa tietoisesti ennen kirjoittamisprosessia. Tulee huomioida, että näkökulma voi muuttuakin. Se ei ole aikaan sidottu. Lähtökohtana kirjoittamisprosessille olivat vaikeudet, jotka kohtasin urheilu-urallani. Olin keväällä masentunut, minkä johdosta elämäkerta värityy myös tämän tunnelman kautta. Tarina muodostui asioista, jotka olivat päällimmäisenä mielessä ja joissa on ollut tunnekokemus vahvimmillaan. Kirjoitusmuodoltaan omaelämäkertani muistuttaa pitkälti puhetta, sillä kerron eri tapahtumia tietyllä tavalla. Kirjoitusprosessissa keskityin oman toiminnan ja reaktioiden kuvaamiseen, mutta myös laajempaan kokonaiskuvaan asioista, jolla tarkoitan erityisesti sitä, miten minuun on vaikuttanut myös ympäristö ihmissuhteineen.

Oman elämänkerran kirjoitusprosessin jälkeen siirryin analyysivaiheeseen. Narratiivisessa tutkimuksessa ollaan kiinnostuneita niistä tapahtumista, joista kerrotaan, siis kiinnostuksen kohde on kertomuksen sisältö (Heikkinen 2002, 191-192). Tällöin tutkimuksen tavoitteena on ollut kirjoittamani kertomuksen, analysoimisen ja tutkimuksen avulla yhteiseksi tiedoksi saattaminen. Analyysin pyrkimyksenä on ollut kertomuksen välittäminen mahdollisimman tarkasti, jotta lukija voi arvioida tehtyjen tulkintojen luotettavuutta. Eli kerroin, mitä todella tunsin.

Tarinan analyysivaiheessa pyrin laaja-alaisuuteen eli tulkitsin koko kirjoitettua materiaalia. Analyysitapa oli vapaamuotoinen. Analyysin työkaluna käytin kirjoitetun teemoittelua, jonka avulla sain otetta elämäni eri vaiheista esim. lapsuus, lahjakkuus, valmennussuhteet, valinnat elämässä, ylikunto, itseluottamus, voittaminen jne. Konkreettisesti analysointi tapahtui alleviivaamalla tarinasta tärkeimmät asiat, tapahtumat ja käsitteet. Poimintojen avulla oli helpompaa muodostaa kokonaiskuva siitä, mitkä asiat ovat vaikuttaneet tekemiini valintoihin ja miten olen kasvanut lapsuudesta nuoruuteen. Edellä mainitut ns. ydinepisodit ovat olleet kertomuksen taitekohtia. Kyseessä oli siis varsinainen ”eletyn elämän

järkeistämismuutos”, prosessi, joka yhdistää monimuotoiset tapahtumat yhtenäiseksi identiteetikertomukseksi.

Kaikessa elämänmakuisuudessaan ja tunteikkudessaan oman urheilu-uran analysointi oli vaativaa. Punaisena lankana analyysivaiheessa kulkee muutoshalu, ”halu päästä polviltaan ylös”. Analysoin tapahtumia ja niiden tuottamia reaktioita minussa pyrkien samalla löytämään minua vahvistavat tekijät ja ymmärtämään myös sen, että elämä on loppujen lopuksi hyvin. Analysointivaiheessa etenin lapsuudesta aikuisuuteen, jotta hahmotin paremmin tapahtumat ja niiden seuraukset. Kasvoin analysointivaiheessa ihmisenä henkisesti kypsemmäksi, sillä käsitelin siinä juuri minuun eniten tällä hetkellä vaikuttaneita asioita. Annoin siis suuren painoarvon asioille, jotka saattavat satuttaa muutamia henkilökohtaisesti.

Tämän arkaluontoisen tuotoksen julkaisemiseksi tarvitsin asianomaisilta luvan esittää tämän julkisesti. Tämä tapahtui lukuisin puhelinsoitoin, raastavine keskusteluineen ja valvottuine öineen siinä tunteessa, että oliko oikein lähteä kertomaan syvimmistä tunteistani julkisesti. Tässä intimitettisuojan vaiheessa kaikkein tärkeintä oli synnyttää heille ymmärrys siitä, että tämä on vain minun näkemykseni tällä hetkellä. Halusin esittää opinnäytetyössäni esiintyvät päähenkilöt mahdollisimman tuntemattomina, elleivät he toisin halunneet. Turhat tunnistettavuuden lisääjät, kuten tittelit pyrin minimoimaan tekstistä. Neuvotteluissa emme päässeet yhteisymmärrykseen. Tästä johtuen olen poistanut hyvin merkittäviä asiakokonaisuuksia opinnäytetyöni julkisesta raportista, jotta loukkaisi asianosaisten yksityisyyttä. Tarinastani erotettavissa olevat ”tiedonjyvät” eivät tämän vuoksi nyt pääse oikeuksiinsa, mutta seminaarien ja kehityskeskustelujen avulla voimme päästä lähes samaan lopputulokseen. Tekstin poisto on merkitty tekstiin merkillä: <delete>.

### 2.3 Menneisyyden läpikäyminen lisää ymmärrystä tulevaisuutta kohtaan

Valitsin opinnäytetyöni nimeksi: ”Voittaja sielultaan”, koska nuo kaksi sanaa kertovat kaiken tämän työn sisällöstä. Hyvinkin henkilökohtainen aihe askarrutti

aluksi, mutta päädyin lopulta rohkeasti kirjoittamaan urheilumaailmastani, joka oli viimeisten kahden vuoden aikana alkanut muuttua myrskyisän epävakaaksi. Tarinaa kirjoittaessani ja pohtiessani, huomasin kuinka oikean ratkaisun olin aiheen valinnassa tehnyt. Olin itseni psykologi, joka paransi menossa syntyneitä haavoja itsetutkiskelun avulla. Tämä opinnäytetyö on osoitus identiteetin eheytyemisestä, oman minuuden vahvistamisesta vaikeuksien keskeltä kohti parempaa elämänhallintaa ja itsetuntemusta. Halusin selittää henkistä vahvuuttani kuluttaneet ”tuholaiset” pysähtymällä pohtimaan, mitä minä todella olen, koen ja haluan.

Opin samalla myös arvostamaan itseäni ja menneisyyttä, vaikeuksiakin. Huomasin eläneeni täysillä, mitään pelkäämättä. Oli opettavaista käydä kokemukset urheilukentiltä perusteellisesti läpi, sillä enää en halua toistaa tekemiäni virheitä enkä ottaa liian vakavasti itseäni. Ymmärsin kuinka suuri merkitys menneisyyden läpikäymisellä on tulevaisuuden kannalta. Itsensä kehittämisen ja uudistamisen kannalta ”itseänsä peiliin katsominen” on paikallaan. Tällaisen täydellisen psyykkisen prosessin kautta saavutin tasapainon elämäni. Lähtökohtana voidaan kai pitää, että tasapainoinen ja tavoitteellinen ihminen on onnellinen. ”Psyykkisellä prosessilla viitataan havainto-, muisti- ja ajattelutoimintoihin sekä tunteisiin, motiiveihin ja mielikuviin. Psyykkisellä prosessilla tarkoitetaan muutosta, järjestelmän siirtymistä tilasta toiseen.” (Kalliopuska 1994, 79.)

Mariannen tarinan avulla tarkastelin omaa elämäni vilpittömästi ja antaumuksella. Tällaisen reflektiotekstin perusteella kerroin pohjimmista tunteistani ja samaan hengen vetoon järkeistin kokemuksiani. Kerronnan aikana suunnistaessani en jättänyt rastiakaan noutamatta. Päätin ennen työhön ryhtymistä tarkastella keskeisiä kokemuksia. Monien oivallusten avulla löysin turvallisesti ”maaliin” saakka.

## 2.4 Urheilijan ympärillä olevat, yrittäkää ymmärtää!

Hiihtäjän päivärytmi muodostuu kahdesta, jopa kolmesta harjoituksesta päivässä. Yleensä viikossa on yksi lepopäivä. Kesällä haetaan pohjakuntoa syksyn ja alkutalven runsasta teoharjoittelua varten runsailla harjoitusmäärillä. Tällöin harjoitustunteja kertyy 15-25 viikossa. Se tarkoittaa noin 3 - 5 tunnin harjoituspäiviä. Lisäksi illalla hiihtäjän harjoitusohjelmaan kuuluu venyttelyä tai hierontaa. Koska myös lepoon tulisi jäädä aikaa, voi jokainen itsekseen pohtia, ehtiikö urheilija tekemään harjoittelun ohella täysipäiväisiä työpäiviä. Voisi ehtiäkin, mutta pidemmän päälle hän ei jaksaisi. Tällöin urheilija menettäisi harjoittelusta paljon tehoa. Ihanteellisinta olisi, että kovilla harjoitteluviikoilla urheilija saisi keskittyä täysin harjoittelemiseen ja siitä palautumiseen.

TAULUKKO 1. Esimerkki sprintterin heinäkuun määräviikosta:

päivä	toteutus	h
	ap. matkustus Vuokattiin / lepo	
MA	ip. hp pk, mukana tt 5X3min vauhdikkaasti + jk	2:00
	Ilta. jalkapalloa 45min + venyttely	0:45
TI	ap. hv pk sis. rennon kovasti 12x20sek + sk	3:00
	ip. j verra + hermottava voima + loikat, spurtit	1:30
KE	ap. vaellus	3:00
	ip. hp pk sis. täyttä tt 15x10sek	2:00
TO	ap. rhv pk sis. täyttä 3x5x30sek/ 90sek/ 8min	2:00
	ip. kevyt hp + jk	2:30
PE	ap. hp pk sis. tt 4x2,30min kovaa/ 10min	2:00
	ip. kevyt jk	1:30
LA	lepo	0:00
	aamu. aamulenkki	0:15

## TAULUKKO 1 (jatkuu)

SU	ap. sr verra + 20sek sl maks. + 3min sj maks + 7min vk x 3	2:00
	ip. pyörä löysä	2:00
	<b>yht.</b>	<b>24:30</b>

Haluan painottaa, että kilpaurheilu, huipulle tähtäävä harjoittelu on työtä. Siksi jokaisen urheilijan tulisi löytää itselleen sopiva päivärytmi ja taustatiimi tuekseen, jotta hän voisi kokea hallitsevansa elämänsä. Myös urheilijan ympärillä työskenteleviltä ihmisiltä edellytetään motivaatiota. Näin urheilijalla olisi turvallisuuden tunne päivittäisessä harjoittelussaan.

### 3 MARIANNEN TARINA: NUOREN URHEILIJAN KOKEMUKSIA LADUIILLA JA LATUJEN ULKOPUOLELLA

#### 3.1 Urheiluhullu henkeen ja vereen

En olisi neljä vuotta sitten uskonut, kuinka vaikeaa on pyrkiä ammattimaisuuteen urheilussa, nauttia liikunnan tuottamasta ilosta ja säilyttää samalla usko omiin kykyihin alati vaanivassa ristitulessa. Urheilijalla on oltava luonnetta ja ”paksu nahka”, jotta selviytyy haasteista. Urheilu on aina ollut merkittävä osa elämääni. Sitä tulee jatkossakin olemaan. Haluan nyt kertoa omalla tarinallani juuri sen, mitä minä olen kokenut urheilun parissa. Kerron niistä hetkistä, jotka kannustavat minua jatkamaan ja ovat tämän koko urheilemiseni ”suola”, ja myös niistä hetkistä, jotka aiheuttavat pahaa oloa, valuvia kyyneleitä poskelleni ja joista haluaisin irti. Tässä on tarinani vauhdikkaista lapsuusvuosista suurten elämänkysymysten ja muutosten nykypäivään.

Isoveljeni opetti minulle pienenä ollessani pituushyppyä: ”Nosta ne jalat vaakatasoon, kun lennät!”. ”Minähän otin hurjan vauhdin lankulle, tempaisin ponnistuksen jälkeen jalat melkein olalle, liidin kuin tiikeri, mutta alastulo oli karmea.” En ehtinyt koukistaa jalkojani ja siihen meidän ison kotipiirin hiekkakasaan, jonka isä oli meidän omasta hiekkamontusta Leulandin kauhakuormaajalla siihen tipauttanut, tupsahdin suoraan pepulleni ja ilmathan siitä keuhkoista pellolle tuli. Henkeä en saanut ainakaan minuuttiin, mutta Petri oli jopa niin rakas ihana veli, että naurun sekaisin tuntein tarjosi minulle siinä hiekan keskellä salmiakki-leijonaa rasiastaan. Siitä toivuttiin pian. Ei me joudettu suremaan kauan kipujamme, sillä koko ajan menimme tukka putkella. Muistan, kuinka tiukkaan me leikimme ja pelasimme ja välillä tuntui, että ihan oksettaa, kun niin hengästyttää. Äiti aina epäilikin, että eihän minulla ole auringonpistosta, kun naamastani erottui vain kaksi pyöreän valkoista silmää kaiken sen punan keskeltä. Olin sellainen räpäle pienenä, Petrin heittosäkki, jonka tyylikin näin jälkikäteen kuvista katsottuna on ollut melko rokahtava, ennemminkin sisältä



kaunis lapsi ... heh...heh.. Pitkät joka suuntaan hapsottavat ohuet vaaleat hiukset, jossa päälaki ajeltu siiliksi. Olin lapsena erittäin villi. En pysynyt hetkeäkään paikoillani ja siksipä juuri sain ison mustelmankin pakaraan, ihan vain opetuksena äidiltäni siitä, että pitäisi välillä olla ihmiseksi.

Harrastimme veljeni kanssa aamusta iltaan urheilua, joskus oli serkkummekin mukana. Keksimme uuden pelin, jota pelasimme serkkujemme Janin ja Jounin kanssa. Pelissämme lyötiin palloa tennismailalla, kuten pesäpallossa, mutta pelaajia oli vain neljä, joista yksi oli ulkokentällä ja kaksi lyömässä. Pallon lyönnin jälkeen täytyi ehtiä juoksemaan viivalle ja takaisin ennen kuin juoksija poltetaan joko viivalle tai kotipesään. Se oli jännää! Ihan sydän takoi rinnassa, kun pelin tunnelma oli niin hurja, että kiljuin ihan, jos tuli kiire juosta pesään.

Olin lapsena todella ujo. Muistan kuinka tätini syntymäpäiville saavuttaessa näin oranssin 75-luvun Volvon takapenkiltä, kuinka paljon ihmisiä oli kokoontunut Kaurilan kylätalolle. Lämpöasteita ulkona oli varmasti lähemmäs kolmekymmentä, mutta koko juhlan aikaan en sieltä takapenkiltä liikahtanutkaan. Pidin tiukasti penkin selkänojasta kiinni, vaikka posket helottivat punaisina. Toi vanhempani sentään mehua ja tiikerikakkua minulla sinne autoon.

Mutta kuinka ollakaan ujous hävisi aina, kun sain joko nappikset, piikkarit, monot tai luistimet jalkaani. Veljeni muokkasi minut poikatytöksi, mutta lisäksi myös se, että pidin enempi miesten urheilun seuraamisesta televisiosta kuin naisten. Miehet osasivat tehdä kaiken siistimmin ja kovemmin. Ei ollut puhettakaan kaunoluistimien hankkimisesta. Veljeni painostuksesta äitini osti minulle hokkarit ja siinä lisukkeena tulikin koko jääkiekkovarustus Leijona-paitaa myöten. Olen ikään kuin oppinut kaiken kantapään kautta. Olin varmaan kuusi vuotta vanha, kun Petri vei minut Akkalan jäälle pelaamaan isojen miesten kanssa kaukalopalloa. Siinä minä vaan etupenkillä istua tokotin matkan kotoa jäälle kuin olisin ollut ideaalisiteessä koko tyttö. Varustukset olivat ainakin kunnossa, mutta eri juttu oliko tytön luistelutaito? Melko hyvin minä siellä jäällä pujottelin niitä ”isoja hahmoja”. Tuskin erotinkaan niitä kunnolla ristikkokypärän takaa, kunnes maailmani sumeni. Luistelin suoraan miehen päälle eikä hänkään tainnut osata

jarruttaa. Mailani lensi ainakin viisitoista metriä ja polvisuojani pyörivät vähintään kolme kertaa jalkojeni ympäri. Vähän jomotti päähän, mutta peli jatkui heti, kun tolpilleni kykenin.

### **Urheilullisia kavereita ala-aste pullollaan**

Meistä tehtiin ihan lehtijuttu paikallislehteen. Reippaat naapurintytöt Reetta ja Katri, lähikylän parhaat kaverini Kaisu, Tiina ja Hanne, ison sikalan pojat: Otto ja Ahti, Uuden-Värtsilän Emilia sekä vieläkin keihästä pitkälle takova Mikko ja hänen serkkunsa Sanni muodostimme sellaisen ketjun, jolta eivät ”konstit” loppuneet kesken välitunneillakaan. Koulumme välitunnitkin olivat täynnä liikuntaa. Milloin emme temmanneet suksia jalkaamme, niin silloin pojat ottivat meitä kiinni poliisin ja rosvon leikin tiimellyksessä tai väistelimme toisiamme lumipallosateessa. Myöhemmin viidennellä ja kuudennella luokalla kyseiset leikit kiellettiin meiltä, koska eräs koulumme oppilaistamme sai aivotäräyksen, toiselta meni nilkka nurin ja kolmannelta silmä mustaksi.

Mikko oli minulle lojaalinen ystävä pienenä. Joskus koulun jälkeen menin Mikon luo pelaamaan. Pelattiin sählyä ja jääkiekkoa ja kyllä oli Mikon vanhempien Reinon ja Pirkon parketti silloin lujilla. Meillä oli samanlainen Suomi-paita, punamusta verryttelypuku ja koulureppu, sellainen, jossa oli mustaa ja violettia. Olimme hyviä kavereita. Olen kuullut myöhemmin, että hän oli äidilleen sanonut pienenä ollessaan näin: ”Mie tykkään Mariannesta sen takii, ku se ei supattele eikä kiusaa toisia.”

Kaikki me harrastimme kaikkea kesälajeista talvilajeihin. Meillä oli mahtava liikunnanopettaja Elisa, joka varmasti piti huolen siitä, että opimme perustaidot kunnolla ja viimeisen päälle. Koulujen välisissä kisoissa oli hernekeiton ja ruisleivän tuoksuinen tunnelma. Valtasimme kaikki kärkisijat ja toimme koulullemme mainetta. Lisäksi pojat pyysivät minua mukaan jalkapallojoukkueeseen, sillä olen mahdottoman nopea luonnostani, jaksoin juosta kentällä kuin yleinen syyttäjä ja pallotaituruus oli kehittynyt isoveljeä vastaan pelatessa niin, että jopa muutaman kerran pokkasin kentän parhaimman pelaajan

palkinnon. Pojat olivat tosi kannustavia ja ottivat minut tyttönä reilusti mukaan. Myös talvella pääsin kaukalopalloturneeseen. Topakka käsityöopettajamme Maija risti meidät sinipaitaisina pelaajina Peijonniemen mustikoiksi.

Kotiin päästyäni linja-autolla, jossa minulla yleensä tuli paha olo, kun meillä päin oli niin kurvikkaat ja mäkiset tiet, söin välipalaa ja tein läksyt. Läksyt tein erittäin huolellisesti. Olin tunnollinen oppilas ja joskus tuntui ihan kauhean pitkästyttävältä ja uuvuttavalta tehdä kotitehtäviä, jos opettaja oli antanut niitä paljon. Ja kun minun piti tehdä aina ne mahdollisimman täydellisesti, että sain mielenrauhaa niistä. Ilta menikin taas ulkoillessa tai hypätessä korkeutta vanhempieni sänkyyn, jossa rimana oli tyynypino tai leikkiessä vuorikiipeilijää huoneittemme seinillä ja huonekaluilla. Toisaalta minut saattoi löytää myös navetasta harjaamasta Mansikkia ja Helunaa tai juoksemassa maitoturpaisia, pökkiviä pikkuvasikoita karkuun. Vasikat tykkäsivät niin, että ripulihan niiltä ihan lensi.

### **Ensimmäinen piirikilpailu jännitti**

Vuotta vanhempi naapurintyttö Katri, joka on hyvä ystävä edelleen, yllytteli minua Pohjois-Karjalan piirikunnalliseen kilpailuun mukaan. Olin seitsemän vuotta vanha kahdeksan vuotiaiden sarjassa. Jännitti ihan hirmuisesti, että olenkohan viimeinen. En ollut viimeinen, vaan hienosti neljäs ja se antoi minulle intoa hiihtää lisää tuollaisissa isoissa kilpailuissa. Siitä urkeni minun pitkäkö urheilu-ura, jos sitä uraksi vielä voi sanoa.

Kisoja kiersin siitä päivästä eteenpäin kymmenen vuotta kesät talvet, lajeina yleisurheilun kaikki lajit, maastajuoksu ja hiihto, kunnes oli tehtävä lajivalinta. Tulipahan kokeiltua yksi kesä jalkapalloakin Kiteen tyttöjoukkueessa. Mikään laji ei ole jäänyt minulta lapsena huomioimatta, sillä silmä kovana seurasin urheiluhuippujen suorituksia tennistähtiä ja Matti Nykästä myöten. Tarkkailin suorituksia metrin päästä töllöttimestä ja kuivaharjoittelin tupamme penkiltä työntäen alamäkilaskuasentoa päätyen hienoon telemark-alastuloon. Sitten olinkin

jo isältä pyytämässä lapiointiapua hyppyrin tekoa varten. Ja isähän tuli ja olipa vielä selostamassa, että ”sieltä tulee, maailmanmestari Matti Nykänen”.

### **Olin äidin ja isän iltatähti**

Ollessani pieni ei meiltä kuria kotoa puuttunut. Siitä piti ukki (isän isä) huolen mummon ollessa hiljainen ja herttainen hyssykkä. Meillä oli selvät ajat, jolloin ruoka oli pöydässä eikä silloin saanut leikkiäkään oikein laskea. Mieleeni tuolta ajalta tulee hiilihanko sekä sisukkaan ukin ja vähintään yhtä periksi antamattoman luonteen omaavan miniän (äitini) tappelut. Muistan kuinka äitini ja isäni kutittelivat minua makuuhuoneessa ja minä nauraa räkätin kuin viimeistä päivää. Kaiken siinä ilon keskellä ukki hyökkää huoneeseen ja huutaa: ”että pentuako täällä tapetaan?” kourassaan hiilihanko. Säikähdin niin paljon, että löysin itseni sängyn alta enkä uskaltanut tulla pois vasta kun ukki oli kadonnut näkyvistä. Minun ukkini oli sisukas mies, jolta konstit eivät koskaan loppuneet kesken. Selviytyi hän kymmeniä metriä syvään monttuun syöksystäkin pikku Dextan ratissa. Oli ukki herttainenkin. Tarjosihan hän ”saunalimppariksi” omenaisen kuplivaa nojatuolinsa alta. Minä saunanraikkaana istahdin pehmeälle ukin ja mummin kammarin nojatuolille odottaen, tarjoaisikohan hän minulle kunnan vanhaa omenalimonadia.

Olen saanut kasvatuksen, jossa työnteko on kaikki kaikessa. Lapsesta lähtien heinätoissä auttaminen kuumalla ja paarmojen täyttämällä pelloilla oli joka elokuinen kohokohta. Siellä minä kasasin paaleja ja haravoin heinää reunoilta karhelle. Ehdin minä siinä välissä harrastamaan paaliaitahyppelyäkin, kuten oikeat aitajuoksijat sen tekevät. Töiden jälkeen hyppäsimme kolmen kilometrin päässä olevaan Matolampeen tai ihan lähellä olevaan Höksöön vilvoittelemaan kuumottavia lihaksiamme. Teimme tuolloin heinää vielä seipäällekin ja kasasin minä myös jopa muutamia sellaisia.

Äitini ja isäni ovat tehneet kovasti töitä leipänsä eteen maatilalla. Vaikeat ajat tuolloin oli kyseessä eikä mikään tullut ilmaiseksi. Etenkin ihmettelen äitini sinnikkyyttä, kun hän on kestänyt kaikki ne vuodet miniänä tässä talossa, jossa

käskyvällän määräsi miesvalta. Muistan kuinka pelkäsin ukin ja äitini välisiä tappeluita, jossa välillä jopa ukin linkkuveitsi oli seassa. Kumpikin oli niin itsepäisiä, etteivät voineet antaa periksi. Kaikkein humoristisinta mitä olen äidiltä kuullut, on äidin saama jogurttipurkki päähänsä ukin linkoamana ensimmäisenä yhteisenä aamuna ruokapöydässä. Niin mansikkajogurtti valui äitini otsalta suupielille asti, että sitä voi maistaa.

Ukin vielä eläessä elämämme oli rajoittunutta ja tiukkaa. Vanhemmillani elämä oli niin rankkaa, että elämänilo tuntui olevan koetuksella toden teolla. Isällä oli suuri vastuu ja paine tilanhoidossa ja äiti yritti parhaansa mukaan hoitaa ukkia maatilán töiden rinnalla. Muistan kuinka äiti oli väsynyt taluttaessaan kahdeksankymmentäkiloista lonkkavikaista miestä alakerran saunaan jyrkkiä portaita pitkin. Äidilläni on nivelkulmat muistoina noista ajoista, jolloin hänen täytyi ukin hoidon lisäksi, hoitaa karjaa ja heittää usea tuhat paalia yksinään joka kesä.

Elämämme helpottui ukin kuoltua aprillipäivänä vuonna 1989. Saimme elämämme omille uomilleen ja vanhempani olivat tiukkoja, mutta rakastavaisia. Minun innostuessa koko ajan enempi urheilemisesta ja veljeni ohjatessa minulle milloin mitäkin, myös äitini ja isäni alkoivat kannustaa minua. Toisin kuin liikunnallisesti lahjakasta veljeäni, joka oli minua kahdeksan vuotta vanhempi. Vanhempien kannustuksen puute saada Petri urheilun pariin johtui selvästi niistä vaikeista ajoista, jolloin vanhempani eivät jaksaneet paneutua muuhun kuin työntekoon. Äitini oli iltaisin katsomassa minua, kun esitin suksilla taitoluistelua pihamaallamme. Tein vaakaa, spurtteja, sirklasin ilman sauvoja, hiihdin takaperin ympyrää ja vaikka mitä. Jos en pujotellut sauvoja, niin sitten isä voi olla röllinä ja otti minua jaloista kiinni, jos en kerinnyt juosta suurelle lumikinokselle tarpeeksi nopeasti. Kaikki mitä pienenä tein, oli niin ihanaa leikkiä vain. Nautin liikkumisesta erittäin paljon.

## Olin lapsijulkkis piirissämme

Lahjakkuuteni huomattiin, kun aloimme kiertää kilpailuja. Monipuolisesti niitä kävimme kesäisin ja talvisin. Milloin heitin kiekkoa tai keihästä, juoksin lyhyttä tai pitkää, hiihdin tai pelasin palloa. Olin moniotteluissakin. Jokainen kilpailu jännitti, mutta jännitys unohtui lähtölaukauksen pamahdettua. Sain monta kaveria kilpailuista ja oli hauskaa vaihtaa kuulumisia heidän kanssaan. Myös lehdistö alkoi kiinnostua enempi ja enempi minusta ja Pyhäselästä kotoisin olevasta Karoliinasta, joka oli minua vuotta nuorempi oiva juoksijalupaus. Olimme superlahjakkaita, sillä saimme nimiimme useita piiriennätyksiä eri lajeista.

Juoksukoululaisten maastofinaalissa Kuortaneella tuli käytyä useana vuotena. Muistan kuinka 9–10-vuotiaina kirmattiin matkaan suurelta nurmikkokentältä Juha Väätäisen ollessa kisaisäntänä. Erityisesti mieleen on jäänyt tuolta ajalta eräs televisiohaastattelu, jossa haastattelija kysyi minulta, ”Mitä muuta teen urheilun lisäksi?” Vastasin pitkän pohdinnan jälkeen, että: ”Käyn navetassa.” Näin jälkeen ihan naurattaa, että ei tällä lapsiparalla ole muuta kuin urheilu. Haastattelija kysyi myös, ”Osaanko lypsää ihan käsin?” Siihen minä tokaisin pilke silmäkulmassa: ”Olen lypsänyt, mutta ei sieltä oikein tippunut mitään” ja nauroin päälle silmäkulmieni takaa ujosti vilkuillen.

Muistan saaneeni 11-vuotiaana epäselvästi kirjoitetun ihailijakirjeen eräältä iäkkäältä mieheltä. Hän oli laittanut samanlaisen kirjeen myös Karoliinalle, sillä hän oli varsin ajan tasalla yhteensä kuudestatoista piirinmestaruudesta, jotka olimme saavuttaneet saman vuoden aikana. Laitoimme kirjeen poliisitutkintaan, sillä kirje ei ollut asiallinen naimisiin menemisen ja lapsientekemisen osalta. Myöhemmin poliisitutkinnan toiminnasta selvisi, että kirjeen kirjoittaja on mielisairaalapotilas. Minusta kirjoitettiin lehdissä aika paljon. En minä suuremmin niitä lehtijuttuja ajatellut. Keskityin vain hauskanpitämiseen. Urheilu oli luonnollista, mukavaa ja hauskaa. Tunsin urheillessani olevani oma rento itseni.

Lapsuusvuosina keihäänheitto oli vahvasti mukana ohjelmassani, sillä onhan Tohmajärvi tunnettu keihäänheittokunta Seppo Rädyn ansiosta. Piirin

keihäänheittovalmentajakin halusi minua muutaman kerran opastaa heiton saloihin. Ihme asentoihin hän minut väänsi. Käsi oli sellaisella kiertteellä takana, että tuntui mahdottomalta heittää keihästä pitkälle siitä asennosta. Heittokättäni hän jaksoi aina kehua. Meidän seurassamme oli muitakin lahjakkaita keihäänheittäjiä ja yleisurheiluharjoituksissa saimme ohjeita muutaman kerran myös Maksimaisen Einolta Rädyn Sepon säestäessä taustalla. Heidän toimestaan tai oikeastaan Sepon hierojan Antin ansiosta sain eräs kaunis päivä koulustakotiintulon päätteeksi kortin Satu Ruotsalaiselta Etelä-Afrikan harjoitusleiriltä. Satu oli minun idolini tuohon aikaan. Kortti on vieläkin palkintokaapissani.

Muistaakseni noin kahdentoista vuoden iässä kuvioihin tuli ensimmäinen valmentaja. Hän oli pyhäselkäläinen juoksuvalmentaja Harri. Taisin Harryn harjoitusohjelmaa noudattaa korkeintaan kaksi viikkoa. En minä vielä halunnut ohjelman mukaan harjoitella, kun liikuntaa tuli päivittäin muutenkin jo niin paljon. Tuohon aikaan liityin myös Siitosen Eskon Karelia Team -juoksutalliin. Kiersimme juniorivuosina suurissa kestävyysjuoksukilpailuissa ja meillä oli oma juoksupukukin. Tiimiin kuului juoksijoita lähinnä Joensuun suunnalta, kuten Pauliina ja Emilia Sormunen, Henna Kosunen, Jussi Oinonen, Kaisa Pelkonen ja Jukka Keskisalo. En tykännyt silloin pienenä kuitenkaan käydä tiimin yhteisharjoituksissa enkä muuten myöskään hiihtopuolella hopeasompaleirityksissä. En tiedä miksi kammoksuin leirejä. Halusin olla kotona tutussa ympäristössä. Isääni olin varmaan tullut, sillä hän on varsinainen kotimyyrä.

Isoveljeni sai minut kuitenkin hankkimaan ihka ensimmäisen harjoituspäiväkirjan itselleni vuonna 1997 ollessani neljätoista. Kirja oli pieni ja sininen, johon etukanteen pistin hauskan tarran, jossa juoksi tyttö ja poika. Tuolloin ohjelmaan kuului hiihtoa ja jalkaisin lenkkejä erilaisissa maastoissa välillä rauhallisesti vuoroin tehden spurttauksia. Pallopelit olivat suosikkejani ja kiemuraisen nopeita askelia kertyi etenkin tennis- ja jalkapallokentiltä lählyparketeille. Harrastin myös kuntopiiriä, koululiikuntaa, koordinaatioharjoituksia, yleisurheilua monine lajeineen, pyöräilyä maastossa, halonmättöä ja heinätoita vanhempien avuksi,

kilpailuja, uintia yms. Tutkiessani silloista harjoituspäiväkirjaa on lepopäiviäkin ohjelmaan mahtunut. Harjoituskirjan takasivulla on muistiinpanoja ennätöksistäni ja asettamistani tulostavoitteista. Vuonna 1997 100metrin ennätys on ollut 13,84, 800 metrillä 2.26.20, 3000metrillä 10.54.84, Keihäessä 34,78 ja kiekossa 30,61. Seuraavana vuotena tulokset hieman parantuivat: 100m 13,6, 800m 2.23, 2000m 6.49,39 ja keihäs 36,20. <delete>.

### **Jännittäviä kisamatkoja**

Kisamatkoja alkoi kertyä joka viikonlopulle. Pääasiallisesti kiersimme Pohjois-Karjalaa ristiin rastiin. Keväisiä koulujen välistä maastojuoksukilpailua seurasi Hämeenlinnan Aulangon kolmiottelu, jossa miteltiin kolmessa lajissa: 150 metrin puistojuoksu, noin 400 jyrkän kivirappusen ylösjuoksu ja seuraavana päivänä kestävyysjuoksukilpailu kauniin keväisessä puistossa. Kesällä kiersimme yleisurheilukenttiä piirissämme yrittäen rikkoa ennätyskursseja. Syksyllä koitti tosi koitos, kun lapset kirmasivat Kuortaneelle maastojuoksufinaaleihin.

Elämästäni ei ole jännitystä puuttunut, sillä mahani oli löysänä ennen jokaista kilpailua. Kun olin alkanut pärjäämään kilpailuissa erinomaisesti, hyvin nopeasti minulle oli myös tullut tavoitteet mukaan suorituksiin. Muistan, kuinka jännitin tai oikeastaan pelkäsin, että olen viimeinen tai en voita kyseistä kilpailua. Halusin olla aina paras. Harvoin minä hävisin.

Muistan kuinka Harri oli neuvonut, jos kilpakumppani yrittää rinnalle, niin täytyy vain kiristää vauhtia vaikka kuinka väsyttäisi. Täytyy olla vaikka kymmenen senttiä edellä. Sain mahdollisuuden toteuttaa tätä periaatetta muutamassa todella tiukassa kilpailussa. Ensimmäisen kerran Kuortaneella, kun juoksija-hiihtäjätyttö Mervi yritti kaksintaistelussa ohitseni neljäsataa metriä ennen maalia. Taistelin hampaat irvessä voittoon, sillä kilpakumppanini ei saanut henkistä yliotetta minusta. Samoin kävi myös Kuopion Hannes junior kilpailuissa, kun Oulun pyrintötyttö kiristi rinnalleni hieman ennen 800 metrin loppusuoraa. 50metriä juoksimme rintarinnan tarjoten yleisölle varsinaisen jännitysnäytelmän, sillä kumpikaan ei olisi halunnut antaa periksi. Viimeinen 60 metriä ratkaisi taiston



edukseni, mutta olimme maaliin tullessa kumpikin älyttömän onnellisia, sillä olimme kaikkemme antaneet. Hymyilimme kilpaa myös palkintopallilla. Olin laiha ruipelo, mutta sinnikäs ja sisua täynnä pikkuvarpaasta hiussuortuvaan.

Syksyllä kun yöpakkaneen oli tehnyt nurmikolle ja pellolle ohuen lumisen kerroksen tai paremminkin se oli vain olematonta huurretta, olin jo kokeilemassa miten suksilla eteneminen luonnistuu. Kyllähän se suksi välillä tökkäsi kiviin, mutta se olikin oma taiteen lajinsa se. Aamulla koulubussissa Katrin kanssa räpäteltiin, kuinka aamulla oli suksi luistanut, sillä Katrikin oli jo kokeillut ennen kouluun lähtöä. Talvisin kiersimme hiihtokilpailuja kohokohtanamme hopeasomman loppukilpailut kevätpuolella, johon kokoontuivat innokkaat hiihtäjälapsukaiset ympäri Suomea. Seurastamme lähti bussilastillinen hiihtäjiä ja jokaisen olemuksesta oli aistittavissa hauska ja innokas henki.

Lapsena olin tulosten perusteella lahjakkaampi juoksussa kuin hiihdossa. Juoksussa saavutin kansallisella tasolla kärkisijat, mutta hiihdossa juniorivuosien 4 - 10 sijat vaihtuivat kärkisijoihin vasta nuorten sarjoissa. Juoksussa kävi oikeastaan päinvastoin. Urheilin 16–17 vuotiaaksi asti kesät ja talvet, kunnes oli lajivalinnan paikka, sillä en enää ehtinyt joka paikkaan koulun tullessa raskaammaksi ja kilpailumatkojen pidentyessä.

### **Kateus kavereiden keskuudessa**

Lapsena olin innokas yleisurheilukoulussa kävijä, koska ohjaajat olivat erittäin mukavia ja taitavia yleisurheilijoita. Sanna, Maija ja Esa opastivat lajitaidot lajiin kuin lajiin. Jo lapsena kohtasin urheilussa ikävän piirteen. Vaikka olimme kavereita, me koulukaverit, muutama kiusasi minua noissa harjoituksissa niin, että kotiin päästyäni itkin. Kiusaaminen oli ovelaa juonittelua ja selän takana puhumista, mutta myös sanallista sortamista, sillä enhän minä mahtanut mitään sille, että osasin asiat paremmin kuin moni muu. Olin vain niin liikunnallinen ja opetukseen takertuvainen, että taidot menivät helposti perille. Seuraavilla kerroilla isosiskoni ja äitini tulivat seuraamaan harjoituksia, sillä he päättivät, ettei meidän pikkuista kiusata! Ei minua silloin kiusattu. Koulussakin minua kiusattiin ja tunsin

oloni epämuikavaksi. Eiköhän sitä vähän jokainen joudu koulukiusatuksi pienenä, mutta ei sitä pienenä ajattele tällä tavalla. Lapsena koko maailma tuntuu kaatuvan päälle.

Olen horoskoopiltani härkä ja olemme luonteeltamme varsin leppoisia ja itsepäisiä, sanotaan. Ystävänäni tänäkin päivänä pysyttelevän Katrin kanssa olemme nauraneet jälkikäteen erästä välikohtausta pienenä. Tuolloin ala-asteella tämä välikohtaus ei ollut niinkään naurattava. Katri oli kiusannut minua muutaman muun kanssa useita päiviä eikä kiusaamiselle meinannut tulla loppua, kunnes tulistuin koulun käytävällä pahemman kerran eräs tuiki tavallinen välitunti. Jostain se kiukku vain tuli. Tönäisin Katria suutuspäissään seinään ja lauoin kunniat menemään. Raivonpuuskastani Katri pelästyi niin, että oli hyvin loukkaantunut siitä, miten häntä olikaan kohdeltu. Seuraava päivä taisi mennä vielä mykkäkoulua, mutta sitä seuraavana päivänä olimme jo kavereita ja kiusaaminen loppui siihen päivään. Tuohon aikaan kaveruus tahtoi olla tällaista: ”Tänään ollaan bestiksiä, huomenna en oo sun kanssa, kun Tiina ja Hanne tulevat meille koulun jälkeen.” Yhtä vaihtelevaa kuin Suomen säät.

Jos urheilu toi mukanaan kateutta, toi se minulle myös rohkeutta. Reissasimme paljon äidin kanssa kesäisin ja talvisin. Talvisin myös isä oli mukana hiihtokilpailuja seuraamassa. Voitihan hän sukset zeralla niin liukkaaksi, että jalat meinasivat karata alta pois lähtösuoralla. Ujous katosi urheilukenttiä kiertäessä.

### 3.2 Lajivalinnan aika

Muistan kuinka pohdin tarkkaan haluanko juoksijaksi vai hiihtäjäksi. Muut lajit olivat karisseet rinnalta tuohon mennessä. Keihään painokin oli noussut, joten lihassmassaa olisi pitänyt aloittaa kasvattamaan enemmän, jotta paikat olisivat kestäneet. Heittotekniikkani kun oli hieman kyynärpäälleni otollinen. Valinnan aikaan minun jalkojeni säären etuosat olivat oikutelleet eli toisin sanoen penikat olivat vaivanneet aina kesäisin. Juoksu vaatii enempi jaloilta kuin hiihto, joten valintaani vaikutti myös tämä. Menestyminen oli kuitenkin suurin syy miksi

kallistuin hiihdon puolelle. Aloin menestymään hiihdossa paremmin kuin juoksussa viidentoista ikävuoden jälkeen. Mieleeni pulpahtaa myös keskustelu äidin kanssa tuolta ajalta, jolloin pohdimme, että hiihdossa suomalaiset ovat päässeet maailmanhuipulle laajemmin kuin juoksussa. Eli jo tuohon aikaan sivuavasti ajateltiin korkealle tähtäämistä urheilussa. Suurimman idolini Jelena Välben liukuja halusin opetella jatkossa. <delete>

Urheilin lapsena koulun ehdoilla ja ohjelmat rakennettiin kouluaikataulun mukaan. Joskus pitkät kilpailumatkat väsyttivät maanantaisin ollessani yläasteikäinen. Muistan, kuinka äidinkielen opettajani kerran herätteli minua, kun olin ollut ihan toisissa maailmoissa. Silmät olivat kuin ajokoiralla, pyristellen alati vaikuttavaa painovoimaa vastaan. Hyvin opettajat ovat aina ymmärtäneet urheiluani, niin myös tuolloin yläasteella, jolloin voin jopa osalla liikuntatunneistani tehdä oman treenin. Kilpailuihin annettiin vapaapäiviä ongelmitta ja he tukivat täysin minua. Rästitehtävät sain tehtyä kotona ja pidin huolen siitä, että pysyin ajan tasalla. Opettajani ovat olleet oikein kannustavia ja kiitos heille siitä.

Tutkiessani harjoitusohjelmiani, olen harjoitellut ikään nähden melko hyvin, mutta en ole ollut erityisen tunnollinen harjoittelija. Jälkikäteen ajateltuna ohjelmien tarkka noudattaminen olisi voinut luoda parempaa perustaa kunnolleni. Pidin vauhdista ja usein harjoitukset saattoivat karata vauhtileikkittelyn puolelle. Yläasteiässä olin urheilija, mutta jotenkin on jäänyt sellainen maku harjoittelusta noilta ajoilta, että pidin pallon perässä juoksemisesta enemmän kuin sanatarkasta harjoitusohjelman noudattamisesta. Lie ollut murrosikäisyyttä vai mitä, mutta en ollut valmis yksipuoliseen harjoitusohjelmaan. Hiihdon lajiharjoittelu ei oikein tärpännyt, sillä ne eivät tuntuneet yhtä mielenkiintoisilta kuin taktisen vauhdikkaat pelit. Noudatin harjoitusohjelmaa ja en noudattanut. Liikuin monipuolisesti ja runsaasti, mutten pitänyt aina harjoittelusta sen varsinaisessa mielessä. Myös kilpailin melko paljon. Minusta kyllä tuntuu vieläkin, etten ole elänyt murrosikää. En ole pahemmin kiivaillut tai tehnyt mitään hullua nuoruudessani. Pojatkaan eivät kiinnostaneet, vasta kun lukion viimeisellä luokalla.

Saavutin kuitenkin tuloksia. Luulen kuitenkin, että lahjakkuudella olen pärjännyt vielä nuoruusvuoteni, sillä hiihtoharjoittelu ei ollut vielä kovin kummoista tuohon aikaan. Näin 23-vuotiaana pohtiessani harjoittelu olisi voinut olla tuolloin paljon systemaattisempaa hiihdon kannalta. <delete>. Minulle ohjelmien olisi täytynyt sisältää enemmän virikkeitä ja luovuutta, joissa olisin saanut toteuttaa energianpurkua myös aivopuoliskoistani. En tykännyt pelkistä jalkalenneistä ”peekoolla” enkä kuntopiireistä etunojapunnerruksin. Enempi minulle olisi siinä vaiheessa sopinut nassikkapaini ja vivahteikkaat yhdistelmäharjoitukset, joissa olisin voinut leikkiä olevani Pauli Kiuru. Kinkkiset aivolohkoni eivät olleet kypsyneitä tavanomaiseen hiihtoharjoitteluun. Jälkikäteen ajateltuna, olisin toivonut hiihtoharjoitteluun luovuutta, sillä olen aina ollut räiskyvä ihminen. Toisaalta omatoimisesti toteutettu monipuolinen liikkuminen on pitänyt kipinää yllä ja antanut minulle harjoitusärsykeille otollisen elimistön. Kyllä minä kaikkea muuta sähläsin, kun koululiikuntaakin oli kahdeksan tuntia viikossa.

Aloitin nuorena viimein leireilemisen. Ensimmäiset leirit olivat piirileirejä Vuokatissa. Tällöin tapasin monta nykyistä ystävääni. Alussa jännitti kovasti, kun kaikki olivat kovia ja osa tuntemattomia, koska koko Itä-Suomen alueelta oli valittuja hiihtäjiä mukana. Tunsin itseni ajoittain hieman heikoksi, koska olin aika ruipelo ja heikko vielä tuohon aikaan. Kompensoin sitä kuitenkin nopeudella ja suorituskykyisyydellä sekä sinnikkyydellä. Ryhmävalmentajana toimi tuolloin Mika Tuononen, joka oli mielestäni oikein kannustava valmentaja. Hauskaa leireillä oli ja turhaa olin niitä pelännyt. Nauroimme leireillä hurjan paljon, niin paljon, ettei aina tiennyt olivatko vatsalihakset menneet kipeäksi edellisen päivän vatsalihastestissä vai pelkästä nauramisesta.

### 3.3 Henkilökemiat säröilevät, mutta menestyminen jatkuu

<delete>

Kokonaisuudessaan harjoittelin noina vuosina loppujen lopuksi melko oikein, ainakin tulosten perusteella. Luulen, että leiritykset takasivat tehokkaan

valmentautumisen, sillä leirit olivat kohokohtia. Tavoitteen asettelu oli vielä summittaista, tunnustelevaa, lähinnä kauden mukaan etenevää. Ehkäpä itseluottamuksen vähyys oli syy, miksi en uskaltanut asettaa kovia tavoitteita. Tulostavoitteita en oikeastaan edes ajatellut tuolloin. Minä vain hiihdin ja tulokset ”saivat puhua” puolestaan. <delete>

Menestyin erinomaisesti. Taoin hopeasommissa 4. ja 6. sijoja ja tuntui mahdottomalta saavuttaa mitali, kunnes ensimmäinen tuli hopeasompaiässä viimeisenä vuotena Kuhmossa 1999, jolloin tuomisena oli sm-hopeaa lapsuusiän kovan juoksukaverin Mervin jälkeen. Oli hieno tunne, saada mitali kaulaan. Tuntui, että pakahdun onneen. Onnittelijoita riitti ja kotona täytyi järjestää kakkukahvit. Bussimatalla kotiin oli mahtava fiilis. Kevyt ja onnellinen olo valtasi kehon, vaikka koko päivä oli uurastettu aamusta iltaan ja matkaa oli kotiin vielä pitkä matka.

Lapsuusvuosien menestys sai siis hienosti jatkoa myös nuorten sarjoissa. Seuraavina vuosina saavutin jo nuorten sarjoissa SM-mitaleja. Pääsin karsintakilpailujen kautta edustamaan jopa Suomen värejä Pohjoismaiden mestaruuskilpailuihin Kristiinankaupunkiin 2001. Olin tuolloin lukioikäinen, seitsemäntoista vuotta. Länsirannikonreissu se vasta ikimuistoinen olikin, kun kovan pakkasen ja merituulen säestämänä tarvottiin menemään nahkeaa latua pitkin. Moni keskeytti, kun korvat olivat meinanneet tippua kyydistä pois eivätkä silmät olleet erottaneet latua. Amerikkalaisiakin siinä kisassa oli, joten he toivat lisää kansainvälistä väriä kilpailuun. Vaikka kilpailuja siirrettiin muutamalla tunnilla ja matkoja lyhennettiin, oli pakkasen järisyttävä. ”Toppatakkimiehet” eli kilpailun järjestäjät mittasivat 21 astetta ja merituuli lisäsi purevuutta niin, että arviolta lähes 50 asteen raikas ilma meinasi kalisten tiputtaa minultakin hampaat laskuissa. Vauhdikkaan laskun jälkeen oli vaikeaa aloittaa tarpominen, kun siihen laskuasentoon olin jäänyt.

Äitikin tuumasi kilpailun jälkeen, että olimme loppusuoralla kuin hidastetussa filmissä. Tahmeus oli kamalaa ja maaliviivan ylityksen jälkeen järjestäjät laittoivat huovan päälle. Ei polviin asti ylettyvä viileä peitto lämmittänyt yhtään, kun

keuhkot olivat ihan jäässä ja silmiä en saanut auki, niin jäässä ne olivat. Ensimmäinen ajatus oli, että olen ihan kohmeessa ja haluan lämpimään. Suksetkin täytyi laittaa jalkaan toholla lämmitetystä makuupussista vasta juuri ennen starttia, jotta joukkueemme saisi suksien liukkaudellaan etumatkaa ensimmäisellä kilometrillä muihin maihin verrattuna. Muistan kuinka palelin jo lähtöviivalla. Varpaat ja sormet olivat ihan jäässä sekä nenää kipristi. Verryttely ei paljoa auttanut.

Olin tuossa kilpailussa kuitenkin äärimmäisen keskittynyt. Olin todella jännittynyt, mutta muistan kuinka puoli tuntia ennen starttia pysäköintialueella töröttäneessä tuttavani asuntoautossa, jonka olimme saaneet mukaan matkaamme, kävin mielessä kilpailua läpi. Siellä selälläni ollessani kuunnellen korvalappustereot korvillani rytmikästä Solid Basea yritin rauhoitella itseäni. Syke oli varmaan 200 jo siellä autossa, vaikka hiihto oli vielä hiihtämättä. Ajattelin, että unohdan muut kilpakumppanit ja keskityn vain omaan suoritukseen, jossa päämäärä on hiihtää maaliin kaikkensa antaneena. Onnistuin kääntämään myös olosuhteet mielessäni hyväksi. En ajatellut, että voi ei kun on tällainen keli, vaan kuiskasin ääneen itselleni: ”juuri tämä on minun keli, ja keli on sama kaikille hiihtäjille”. Todellisuudessa en ollut koskaan parhaimmillani pakkaskeleillä, koska pakkaskeleillä vaadittavaa raakaa voimaa minulta puuttui.

Kun kilpailu oli ohi ja kylmettyneenä kävelin asuntoautoon lämmittelemään monen peiton alle, <delete>, joka oli ”lippulaivamme” kuski tuolla reissulla, maastosta kertomaan ilouutisen. Emme olleet äidin kanssa uskoa korviamme, sillä olinhan aina ollut 4. tai 2., mutta nyt voitin koko kilpailun. Tätä seurasi lehdistötilaisuus ja palkintojen jako. Me suomalaiset pärjättiin hyvin, kun neljä oli kuuden joukossa. Mahtava fiilis, jonka voi kokea vain, jos voittaa itsensä äärimmäisissä olosuhteissa. Itseni voittamisen kautta tämä voitto tuli ja sydämeni oli taas pakahtua onnesta, sillä voitto oli ensimmäinen suuri voittoni.

Kotona odotti lämmin vastaanotto, kun sisko oli leiponut herkullisen kermakakun, joka odotti pöydällä möyryviä tyhjämahoja. Pitkään ei kuitenkaan juhlistu, sillä tulimme niin myöhään kotiin pitkän ajomatkan takia, että nukkumaan ehti tuskin

kolmea tuntiakaan kun täytyi raahata peppu koulubussiin. Taisto kuljettaja oli kuullut uutisen ja antoi minulle ilmaiseksi kyydin kouluun. Olin ihan punainen nolostumisesta, kun Taisto oli noin antelias ja kaikkien kuullen tuolla tavalla onnittelee. Lukiomme rehtori järjesti kakkukahvit koko koululle ja muut oppilaat heittivät minulle leikkimielisesti huulta, että hiihtäisipä Marianne kovasti jatkossakin, niin saataisiin herkutella useammin. Rehtori Eero piti oikein puheen ja liikunnanopettaja Elisa halasi ojentaen samalla kukkakimpun kouraan. Silloin minä vasta olin paloauto. Myös lehdet halusivat osuutensa. Silloin minusta tuntui ensimmäistä kertaa, että tämä on liikaa, kun aina pitää olla antamassa haastatteluja, jopa koulussa.

<delete>

<delete>

<delete>

<delete>

### 3.4 Hurmoksen kautta menestykseen

Olen kokenut muutamaan otteeseen niin sanotun huumatilan hiihtäessä, jolloin kilpailutilanteessa kaikki menee nappiin. Hiihto ei tunnu missään vaiheessa raskaalta vaan meno on niin kitkatonta, että voisi hiihtää niin lujaa kuin sielu vain sietää. Kaikki muu ympäriltä unohtuu, niin muut kilpailijat, kannustajat kuin itse suorituskin. Ensimmäisen kerran koin tällaisen tunteen vuonna 1999 Kuhmon hopeasommissa, en henkilökohtaisella matkalla, jolloin tulin toiseksi vaan viestissä ankkurina hiihtäessäni. Pystyin ”mättämään” koko matkan tuntematta ollenkaan väsymystä. Nostin joukkuettani tuolloin neljätoista pykälää. Maalissa oli ihan ihmeellinen olo, tyytyväinen, sillä olimme saavuttaneet pistesijan ja saimme kotiin viemisiksi pienen palkinnon eikä tarvinnut tyhjin käsin lähteä.

Toiseksi flowksi voisin nimittää Keuruun sm-kilpailua 2001, joka oli myös karsintakilpailu pohjoismaidenmestaruuskilpailuihin. Minulla oli kova halu päästä ensimmäiseen kansainväliseen kilpailuun ja minun oli pakko onnistua tässä ja nyt. Halusin saada joukkuepuvun, siitä kaikki oli kiinni. Jännitin jo edellisenä iltana kamalasti. Yölläkin heräsin tuska hikeen, kun paitani oli ihan märkä. Heräsin usein yön aikana ja kilpailu oli joka kerta mielessä. Taisin nähdä untakin suorituksestani.

Aamutoimet aamulenkkeineen ja puuroineen sekä kisapaikalle siirtymisineen sujui ongelmitta. Suksitestin jälkeen olin hermona. Sopiva suksi löytyi ongelmitta, mutta tuiskin äidille, kun hän ei ollut kantamassa suksiani lähtöpaikalle. Kyseessä oli vaivaiset sata metriä, mutta kun adrenaliini virtasi suonissa niin vilkkaasti, oli mahdotonta pitää aisat kurissa. Kyllä siellä muutkin olivat hermona. Äiti ei kiukustani kummastunut, sillä hän oli tottunut jo siihen. Minulla on melko usein ennen kilpailuja hermostunut olo.

Itse suoritus oli samantapainen tuntemuksiltaan kuin Kuhmossa. Satumaisen helppoa. Odotin innossani Suomi verkkaria, joka olikin pettymys, lie Tokmannin alennusmyynneistä hankittu. Kilpailupukukin muistutti enempi Puolan maajoukkuetta kuin Suomen. Mutta sehän olikin vain hauska sivuseikka, josta me tytöt ammensimme voimavaramme hiihtoihimme. Henki tiimissämme vain nousi, kun saimme yllemme joukkuetoppatakit, jotka olivat kokoa xxxl ylettyen nilkkoihin saakka. Olimme Stasiukeja ja Miłoszeja.

Samainen vuosi oli minulle täynnä kokemuksia, uusia paikkoja ja ihmisiä, joita en ollut koskaan ennen tavannut. Tilanteet vaihtelivat, mutta kevät oli täynnä ilonkyyneleitä, joiden avulla jaksoi vetää läpi tiiviin kilpailusesongin läpi Keuruulta alkaen. Kunnonajoitus osui tärkeiden kilpailujen osalta nappiin, sillä viikko Keuruun jälkeen matkasimme 500 kilometriä länteen, jossa pakkashiihto oli kaikkea muuta kuin helppoa, mutta ei se muillekaan ollut. Vain viikko PM-kilpailujen jälkeen oli Nousiaisten SM-kilpailut, joten kotona ehti juuri pyykin pestä, kun auton renkaat suuntasivat kohti etelää.



Nousiaisten viestistä haluan kanssa kertoa, vaikkei se mikään flow ollutkaan, mutta se hiihto kertoo viestihiihdon herkullisesta luonteesta. Ennen kilpailua joukkueemme johtajat <delete> lupasivat leikkimielisesti tarjota jälkiruuan, jos saamme mitalin. Jenni aloitti viestin ja toi joukkueen parisen minuuttia kärjestä. Jenni ei täysin tyytyväinen suoritukseensa ollut, mutta minusta hän taisteli hienosti. Reetta, hyvä ystäväni pyyhälsi matkaan tuulispäänä. Ensimmäinen osuus hiihrettiin perinteisellä, loput kaksi vapaalla tyylillä. Hampaat irvessä ja räkä poskella Reetta taisteli eroa kärkeen pienemmäksi. Ero kaventuikin minuutti viideksitoista kärkeen ja mitaliin oli vain parikymmentä sekuntia.

Olo oli lähtöalueella ihan kauhea, sillä ankkurina olin viimeinen valttikortti. Reetan veli, Jyri sanoi vielä, että voitto tulee. Naurahdin vain, sillä en uskonut siihen. Pitkään asiaa en päässyt hautomaan, onneksi, sillä Reetta lähetti matkaan lyöden olkapäähäni taistelutahtoa. Tuntui, että olen velto jännityksestä, mutta muutaman sadan metrin päässä olo terävöityi. Otin kolmannen tytön kiinni jo ensimmäisen kilometrin kohdalla ja toisen melko pian hänen jälkeensä. Ajattelin hiihtäessä, että nyt olemme hopealla. Kärkeen oli vielä reilusti matkaa enkä ajatellut sitä saavani kiinni. Melkein jopa tuudittauduin tähän tilanteeseen, kunnes ihmettelin, kun seuramme miehet huutavat kurkkusuorana kaksi kilometriä ennen maalia, että ”ota kärki kiinni, saat sen”. En oikein vielä tuolloinkaan uskonut saavani kiinni, sillä ladun tasainen osuus oli mielestäni ollut erittäin puuduttavaa hiihtoa ja oletin, että kärki on useiden kymmenien sekuntien päässä. 700 metriä ennen maalia näin edessäni sadan metrin päässä Kempeleen Kirin hiihtäjättären selän. Silloin tajusin kuinka lähellä olen, mutta olin erittäin väsynyt. Hiihtoni oli melkein vaappuvaa, mutta kuinka ollakaan kuinka paljon energiaa antoi kulta-ajattelu.

Parinsadan metrin nousu oli edessä, jossa <delete> huusi henkitorvestaan sen, mitä äänihuulet juuri ja juuri kestivät. Olin ihan poikki ja toinen huutaa vaan, että ”iske – iske!” Ajattelin, että voi kauheata. Ero kaventui silmissä ja yleisö eli taistelussa mukana kannustaen. Nousun päällä eroa oli parikymmentä metriä, mutta edessä oli vain vaativa s-mutkalasku, loppusuoralle johtava kaarre kovassa vauhdissa ja viimeinen 50 metriä suoraa. Näin kuinka kempeletär hävisi mutkan

taakse vauhdikkaaseen laskuun. Muistan, kuinka päätin siinä tilanteessa, että kaikki tai ei mitään. Tyrkin laskuun erittäin kovasti ajattelematta laskua sen kummemmin. Pidin huolen laskulinjoista pysyäkseeni ladulla. Vauhtini oli niin kova, että kylkeni pyyhkäisi männyn kylkeä suojaamassa ollutta heinäpaalia niin, että heinät pöllähtivät ja yleisö tuossa tilanteessa oikein kohahti. Koska toinen tyttö jarrutti ja minä en, sain hänet heittäen kiinni laskussa, en edes imussa ehtinyt olemaan. Ohitus tilanteessa tyttö kirosi. Askelsin viimeisen kurvin tarkasti ja annoin loppusuoralle vielä lisää vauhtia. Samalla kuulin kuinka kempeläinen hiihtäjä itki. Siinä parin sekunnin sisällä oli kaksi ääripäätä, jotka urheilija voi kokea, hurmos ja äärimmäinen pettymys.

Voitimme 1,6 sekunnilla ja olo maalissa oli kuin kuninkaalla. Reetta ja Jenni hyppäsivät kaulaani ja Reetta huusi kovaa: ” Jee! Me saadaan ruokaa”, huomaamattaan, että muutkin kuulivat ja nauroivat. Voivat ajatella, että tytöt hiihtävät ruokapalkalla. Kyllä jälkikäteen olemme tätä tilannetta nauraneet. Itkimme ilonkyyneleitä, sillä olimme yllätysvoittajia ja taistelimme joukkueena loppuun saakka.

Kevään 2001 näytöillä pääsin nuorten maajoukkueeseen ja tulevan kesän leirien laadukkuus oli turvattua. Olin onnistunut oikeissa paikoissa oikeaan aikaan. Joukkueessa oli monta lupaavaa nuorta: Mona-Liisa Malvalehto, Riikka Sarasoja, Kirsi Perälä, Hilla Herranen, Mikko Auvinen, Tomi-Pekka Riihivuori, Johan Enlund, Hannu Lappi, Kari Varis, Timo Mantere ja Matti Heikkinen. Taas elämäni tuli uusia tuttavuuksia.

### 3.5 Ensimmäinen vuosi vielä oppikoulua

Nuorten maajoukkueessa olin todella tasokkaassa seurassa. Silloin käsitin, että työtä on tästä eteenpäin tehtävä kaksinkertainen määrä. Enää lahjoilla ei pääse, vaan jatkossa työn määrä laatu unohtamatta ratkaisee. Havahduin myös siihen, että olen muita perässä. Fysiikaltani tunsin leireillä olevani heikko. Ehkä se oli jonkinlainen shokkikin, sillä aluevalmennuksen viimeisenä vuotena olin

kovimpia. Taso oli siis noussut astetta ylemmäs. Myös ryhmän valmentaja oli minulle uusi tuttavuus. Leirit olivat kovia ja jännitin niitä. Rimpuilin kuitenkin mukana, sillä opin monia kullanarvoisia asioita tuona vuotena. Opin muun muassa tekemään hitaita huoltavia lenkkejä ihan toisella tavalla ja ajatuksella kuin ennen. Pitkään ryhmämme valmentaja Toni Roponen sai iskostaa päähäni hitaan lenkin merkitystä. Tiesin myös biologisen kehittymiseni olevan hieman jäljessä muita, sillä suvussamme on tällainen kehityskaari ollut tapana. Yritin pysyä mukana.

Lukuisista harjoituksista ja testeistä päätöksenä oli, että suorituskykyisyyteni on hyvä, mutta alapää ei ole vielä tarpeeksi hyvä. Alapäällä tarkoitan tässä peruskestävyystasoa. Toni neuvoi ja seurasi, minä tein vikisten. Toni oli ammattitaitoinen, mukava ja rento valmentaja, joka sai minulle aikaan herätyksen, että perusominaisuudet eivät ole hollillaan.

Maajoukkue valmennuksessa pääsin ensimmäisen kerran myös lumileirille Lappiin. Olin Hillan kanssa kämppis. Hänestä on tullut erittäin hyvä ystäväni ja hän on niitä harvoja ikäisiäni, jotka hiihtävät vielä tänä päivänäkin kilpaa. Hän oli jonkinlainen turvani leireillä ja hänen kanssaan pääsin eniten samalle aaltopituudelle.

Kirjoitin lukiosta keväällä eikä kilpailukausi ollut mennyt ihan nappiin. Olin hiihtänyt sijoituksia kärjen tuntumasta enkä karsinnoissakaan pystynyt esittämään kärkisijojen suorituksia, jotta olisin päässyt Saksaan nuorten MM-kilpailuihin. En pystynyt tuona kautena hiihtämään paremmin, joten siihen tilanteeseen oli tyytyminen. Kirjoitukset antoivat muuta ajateltavaa enkä kovin harmitellut sitä kautta, sillä olinhan saanut hyvät ja runsaat eväät reppuun tulevaa kautta varten. Olin tulevalle harjoituskaudelle lähettäessä intoa ja puhtia täynnä. Halusin näyttää, että en ole menneen talven lumia. <delete>. Näytöt riittivät kuitenkin nuorten maajoukkueeseen pääsyyn toiseksi vuodeksi, se ei ollut enää opinvuosi vaan täyttä duunia vahvalla asenteella, joka metri.

## **Pitelemätön vauhti**

Seuraava harjoituskausi koitti ja useita hikipisaroita vuodatettiin jälleen Vuokatin vaaran maisemissa. Ryhmä oli nyt hieman muuttunut, sillä lenkki vahvistui nuorilla tulokkailla. Osa edellisen vuoden hiihtäjistä säilyi, osa nousi Ski Catseihin eli b-maajoukkueeseen ja osa kasvoi nuorista pois yleiseen sarjaan. Tuo vuosi oli harjoituksellisesti erinomaista aikaa, sillä leirillä suoritettut sauvarinnetestit lupasivat kovaa vauhtia talven lumille. Harjoittelin terveenä koko kauden ja olin erittäin motivoitunut, vaikkei minulla motivaatio-ongelmia ollut koskaan ollutkaan. Pystyin joka kuukausi parantamaan maksiminousua sauvarinteessä useammalla sekunnilla ja se ruokki koko ajan uskoa omiin mahdollisuuksiini.

Leiriohjelma oli tiivis. Harjoittelimme kolme kertaa päivässä. Aamulla oli pääharjoitus, joka kesti harjoituksesta riippuen kahdesta kolmeen tuntia. Iltapäivällä tehtiin lyhyempi harjoitus, joka tuki aamupäivän ja seuraavan päivän harjoitusta. Iltaisin pelattiin ja venyteltiin ja käytiin läpi seuraavan päivän ohjelma. Leiriohjelmaa ei tarvinnut noudattaa pilkulleen vaan omiakin treenejä voi siihen soveltaa. Päivätreenien välissä nukuttiin päiväunet, jotta palautuminen optimoitiin. Lihashuoltaja Welsbyn Timppa suoritti lihashuollon leireillä kenellä siihen oli tarve. Väliajoilla käytiin läpi tekniikkakuvauksia. Leirit kestivät yleensä noin viikon, lumileiri Saariselällä pidempäänkin.

Joskus leireillämme oli luentoja, joissa käytiin läpi hyvin tärkeitä asioita, kuten ravinto ja suksipäiväkirjan täyttäminen. Joka vuosi meille luennoi myös antidopingtoimikunnan jäsen kielletyistä lääkeaineista. Meille tehtiinkin yllätystestejä pari kolme kertaa harjoituskaudessa. Kerrankin olimme juuri tulleet kolmenkymmenen asteen kesähelteessä suoritetulta neljän tunnin Vaaran vaellukselta, kun jouduimme heti testiin. Valmentajamme eivät niistä tienneet etukäteen. Siellä me pukukopissa juotiin vichya ja limsaa mitä napa vain veti odottaen hetkeä, jolloin voisimme pissata mukiin. Joiltain se vei jopa neljä tuntia ja autaa armias sitä testin jälkeistä aikaa, jolloin viiden minuutin välein täytyi vieraila käymälän puolella.

Toisena vuotena minulla oli kotoisampi olo maajoukkueleireillä, sillä ryhmässä oli enempi vanhoja tuttuja, ystäviä ja hiihtäjiä myös piiristämme. Myös valmentaja oli tuttu aluevalmennuksen ajoilta. Tuonoson Mika oli kannustava valmentaja. Hän sai käyttäytymisellään ja olemuksellaan minut vakuuttuneeksi omista kyvyistäni. Hän luotti minun menestymiseen. Olin kuin kotonani, kun Rautalammin kova sisupussi pälpättäjä Anna Rahkonen kuului myös eliittiin. Hänen kanssaan olen läheisissä väleissä vieläkin, ja tulen aina olemaan. Leireillä oli superhauskaa.

Jäi leireillä aikaa suunnitella myös leirikastetta. Nyt me vanhempana saatiin nöyryyttää nuorempia Vuokatin ihanassa 100 metriä pitkässä jyrkässä hiekkarinteessä, jossa suoritettiin viestikilpailu painavaa kannon jurikkaa kantaen. Edellisenä vuotena me jouduimme maistamaan varsin ytyä urheilujuomaa, joka oli valmistettu dexalista, etikasta, veriletuista ja sillistä pippurilla maustettuna. Ennen sitä olimme kuitenkin hilluneet puoli alasti hotellin aulassa, kun yritimme kaikin keinoin saada aikaan pidemmän vaateköyden kuin toinen joukkue. Lopussa meillä oli huivi silmillä, perunajauhot jähmettyneenä ikenissä sekä märät vaatteet. Hauskaa, jota ei hevillä unohda.

Tämän kaiken hulinan jälkeen alkutalven testikisassa olin pitelemätön. Sprinttivauhti tuntui olevan kohdallaan ja Tuonoson Mika oli vakuuttunut menostani. Vahva itseluottamus tulee hyvin menneestä harjoituskaudesta. Syksyllä oli muutto Nastolaan, jossa odotti uudet ympyrät kouluineen ja ihmissuhteineen. Tiesin, että muutokset vaikuttavat urheilijaan hyvinkin herkästi, mutta en olisi ikinä uskonut, että koko ura lähtee keikkumaan vaakalaudalle.

### 3.6 Pää ja jalat, aivan eri paria

Lukiosta valmistuttuani 2002 pääsin opiskelemaan Päijät-Hämeeseen liikunnanohjaajakouluun. Tuleva vuosi oli haasteita täynnä, kotoa ulkopaikkakunnalle muutettaessa, vaikkakin olin kokeillut yksin asumista jo lukiovuosina. Opiskelut alkoivat lupaavasti ja Pajulahdessa oli hauskaa. Liikuntakoulu oli joskus vaikea ajatella kouluksi, sillä liikkuminen oli minulle

kaikkea muuta kuin puurtamista. Pikkuhiljaa totuus kuitenkin valkeni, vaikka osasin sitä hieman jo odottaa. Ensimmäisenä vuotena meillä oli suunnilleen kaikki käytännön lajikurssit ja liikuntaa kertyi viikossa hurjia määriä, sillä yhtenä päivänä voi olla kolmeakin eri lajia.

Tavallinen päivä oli aamulla kaksi tuntia tanssia ja toiset kaksi koripalloa perään. Iltapäivällä oli vuorossa laskettelua kolme tuntia. Koulupäivän jälkeen lihaksisto oli väsynyt runsaasta uudenlaisesta liikunnasta, sillä usein tunnilla teimme sellaista, mitä en ollut pitkään aikaan tehnyt. Kotona syömäni välipalan jälkeen tein oman hiihtotreenin, joissa alkoi kauden edetessä yhä enemmän ja enemmän maistumaan puun mauttomuus.

Olin kesällä 2002 treenannut onnistuneesti ja minulla oli kovat odotukset kauden suhteen, sillä tiesin olevani kunnossa. Loppuvuoden edetessä Nastolan ja Pajulahden maastoissa vilisti kaikkea muuta kuin sulavaliikkeinen ja kovakuntoinen hiihtäjätär. Hiihdin sata metriä tai juoksin viisikymmentä ja olin ihan hapoilla, lihasten hermotus aivan sekaisin. Kävelin koulussa rappusia enkä tuntenut jalkojani omikseni, sillä jalat ja selkäranka tuntuivat olevan toisistaan irrallaan. Hengästyin ihan pienestä liikkumisesta ja minua väsytti hyvin paljon. Alkukauden kilpailut menivät huonosti, kuten myös karsintakilpailut nuorten MM-kilpailuihin Ruotsiin. Karsintakilpailuissa hiihdin taistellen kymmenen joukkoon, parhaimpina taisi olla neljännet ja kuudennet tilat. Kaikki suoritukset olivat väkisin menemistä ja pelkkää tuskaa, kuin käsijarru olisi ruostunut kiinni. Viimeisen karsinnan jälkeen oli piinaavaa odotella lajiliiton valintoja joukkueeseen. Olin masentunut, sillä ajattelin, että tähänkö tekemäni työ kaatuu.

Liiton valmentajat ja eritoten Mika tuntui kuitenkin luottavan minuun. Luulen, että he laskeskelivat minua pitkälti sprintin varaan. Pääsin reissuun, mutta seuramme miehet eivät päästäneet minua enää kouluun vaan veivät minut Järventaukseen toipumaan ja herkistelemään äidin kotiruuuan mauilla ja saunan lämmöllä. Niinpä edessä oli kuuden viikon katko opiskeluissa ja rästejähän niistä kertyi vielä tähän päivään saakka. Mutta se paussi kannatti.

## **Kamppailu luovuttamista vastaan**

Saavuimme Ruotsiin, jossa meitä ensiksi odotti punainen navetta. Tuli oikein kotoinen tunnelma, mutta olisin minä kaivannut kerrankin jotain muuta. Majoituimme kantaen painavat pussit ja laukut huoneisiimme ja sadat sukset huoltokoppiin. Hiihtäjä on leireillessään ja kilpaillessaan kuin kassi-almä, aina pakkaamassa ja purkamassa. Seuraavana päivänä lähdimme tutustumaan kilpailupaikkaan, jonne meidät kyydittiin pikkubusseilla.

Minut oli valittu hiihtämään kahta matkaa Sollefteån vaativiin maastoihin, jossa kaksi ensimmäistä kilometriä noustiin koko ajan. Tämän jälkeen seurasi kovavauhtinen ja mutkainen lasku, jossa huolimaton voi laskea metsään. Minä en siinä laskussa metsään ajanut, mutta viiden kilometrin perinteinen avausmatka meni suoraan sanoen ihan pöpelikköön. Meinasin kuolla kahden viimeisen kilometrin aikana. Jalat eivät liikkuneet eteenpäin ja kädet heiluivat epämääräisesti vartaloni sivuilla. Olin kuin lyijyä. Kamala tunne, kun hiihto ei kulje! Olin erittäin pettynyt suoritukseeni ja itkuhan 29. sijasta tuli. Olin vihainen enkä sallinut itselleni tuollaista suoritusta. Olin allapäin seuraavankin päivän, sillä halusin varmaan sillä tavalla rankaista itseäni. Melkein luovutin luottamuksesta hiihtää enää kovaa.

Minua lohdutti kuitenkin se, että päämatkani oli vielä edessä. Minulla oli kuitenkin suuria paineita, sillä tunsin heikolla hiihdollani pettäneeni valmentajat, jotka minut kisoihin olivat valinneet. Ennen aamun aika-ajoa kilpailupaikalle mennessämme kuuntelin korvalapuista tutun keskittymistapani mukaan vauhdikasta musiikkia. Uskon hippusen omiin kykyihini toi Metallicin Reload, jonka aikana päätin, että tänään ei millään muulla ole väliä kuin sillä, että raivoan pahanoloni latuselle. Kyseessä on kilometri, jossa kurvit vedetään suoriksi äärettömällä tempolla. Olin kuitenkin realistinen ja ajattelin olevani tyytyväinen, jos selviydyn edes aika-ajoista jatkoon eli kuudentoista parhaan joukkoon. Suksitestissä olin erittäin epävarma ja jopa voiteliija Paavolan Esko kävi varmistamassa, että olin valinnut oikean suksen. Hän sanoikin, jos hiihtäjä on

epävarma, niin silloin on jonkin muun otettava homma haltuun. Hänen avullaan sain ripauksen itseluottamusta, että suksista tämä ei jää kiinni tänään.

Aika-ajo sujui yllätyksekseni hyvin. En ollut uskoa, että pystyin kolmanneksi nopeimpaan aikaan. Joukkueellamme pyyhki karsinnan jälkeen mahtavasti, sillä Mona-Liisa oli karsintojen nopein. Ensimmäisen hiihdon jälkeen huuhtelin maitohapot lihaksistani pois verrytellen ja siirtyen sisätiloihin nopeaa Timpan ravistelua varten. Karsinnan jälkeen täytyi nopeasti pyrkiä nollaamaan tilanne, sillä seuraava startti oli vasta puolentoista tunnin päästä. Aloin keskittymään uudelleen ja hyvissä ajoin siirryin ladulle verryttelemään. Samalla ajattelin, että nyt kahden parhaan joukkoon, niin olen jo kahdeksan parhaan joukossa.

Toinen startti tapahtui ja ryntäsin jo lähtösuoralla kärkeen. Hiihto tuntui lennokkaan helpolta. Pääsin jatkoon ongelmitta. Maaliin tulon jälkeen alkoi taas verrytteleminen, mutta nyt seuraavaan starttiin oli vain parisenkymmentä minuuttia. Seuraava erä olisi taas edellistä kovempi, sillä siinä ratkottiin jo finaali paikat. Jos olen kahden parhaan joukossa erässäni, pääsen neljän parhaan joukkoon ja saan palkinnon. Nälkä alkoi kasvaa. Olin todella yllättynyt menostani tähän mennessä ja siihen, että pystyin hiihtämään ensimmäistä kertaa oman tasoistani vauhtiani koko kauteen.

Hiihdin jälkimmäisessä erässä ja olin suomalaisista nyt ainoa mitalitoivo. Olin flow:ssa jälleen, sillä muistan kuinka lähtösuoralla silmäni olivat jähmettyneet lähtösuoran päähän saakka niin, etten huomannut ympärilläni mitään muuta kuin ajatukseni, joka määräsi minua hermottamaan lihakseni maksimaaliseen suoritukseen. Muu ympärillä näytti olevan vain sumun peitossa.

Lähtösuoralla olin taas nopein. Rata oli kuin tehty minua varten, sillä nopeat mutkat ja jyrkät pikku mäen tönkyrät seurasivat näitä mutkia, jolloin tarvittiin tempon vaihdoksia ja hyvää vapaan hiihdon tekniikkaa. Lisäksi viimeinen mäki oli tarpeeksi pitkä, jossa voi loikalla tehdä eroa kilpakumppaneihin. Tasatahtia norjalaisen tytön kanssa tultiin maaliin ja pääsimme kumpikin A-finaaliin.



Olin onnellinen jo siinä vaiheessa, sillä olin edennyt karsinnoista askel askeleelta tai oikeastaan liuku liu'ulta finaaliin. Kaikki saavuttamani oli jo pelkkää plussaa, mutta olin nälkäinen aina jatkamaan. Koko joukkueemme oli kannustamassa ladun varrella. Viimeinen startti jännitti vielä enemmän kuin edelliset ja sitä toivoi, että olisipa tämä jo ohi. Odottaessamme lähtökomentoa, viivalla ravisteli jalkojaan saksalainen Nicole Fessel, norjalainen Eva Martinsen, puolalainen Justyna Kowalczyk ja minä, jolla oli perhosia vatsassa niin suuri parvi, että ne pyrkivät suusta ulos. Ajattelin, että olen yhtä kova kuin hekin ja pystyn voittamaan tänään kenet tahansa.

Lähtökomennon, take positionin, jälkeen pamahti lähettäjän pyssy. Suihkimme matkaan täysillä. Sain erinomaisen lähdön jälleen ja olin suoran päädyssä toisena, sillä Nicole survaisi lähtösuoran jälkeen sisäkurvista mäkeen ensimmäisenä. Olin aivan perässä. Mäen jälkeen oli loiva luisteltava mäki, jossa väkisin nousin johtoon. Suoran jälkeen oli jyrkkä mutka juuri ennen minun suosikkinousuani, joka oli jyrkkä ja jossa voi tehdä eroa ennen viimeistä suurempaa nousua ja pitkää laskua. Menin kurviin vauhdilla ja hyvällä rytmillä ja olin tekemässä jymy-yllätystä, kunnes jouduin maistamaan lunta. Puolalainen Justyna polkaksi takaa sauvani päälle, jolloin auttamattomasti kellahdin kyljelleni maahan. Kaksi meni minusta ohi, saksalainen ja Justyna. Olin silmänräpäyksessä ylhäällä ja takaisin taistossa mukana. Kaatumisen jälkeinen viimeinen pitkä nousu ei enää irronnut samaan tahtiin kuin aiemmin, vaikka Tuonoson Mikan kannustus oli kovaa. En päässyt viimeiseen laskuun kärkihiittäjien imuun ja jäin taistelemaan pronsista. Hiihdin niin kovaa kuin pystyin, mutta norjalainen tuli väkisin ohi loppusuoralla. En mahtanut mitään, kaikkeni yritin, mutta suuresti harmitti mitalitta jääminen. Kilpailun jälkeen päällimmäinen tunnetila oli pettymys, sillä jossitteluun jäi varaa. Ajatukseni olivat sekaisin enkä tiennyt miten päin olla.

Verryttelyä seurasi dopingtesti. Harmittelin sielläkin tapahtunutta, mutta majapaikalle siirryttäessä aloin jo kelaamaan, että tämä oli minulle tavoitteiden ylitys tai ainakin vaikeuksien voitto, sillä vaikean alkukauden ja pöpelikköön menneen avauskisan jälkeen oli itseluottamus ollut pohjamudissa. Jostain usko omiin kykyihin oli palannut, kun pystyin hiihtämään finaaliin saakka. Samaisena

iltana odottivat palkinnot noutajiansa. Palkintojenjakotilaisuus oli juhlallinen ja saksalaisten kansallislaulun soidessa aloin melkein kyynelehtimään, kun kuvittelin kuinka hienonkuulloista olisi ollut Suomen maammelaulu. Annoin kuitenkin kaiken kunnian mitalikolmikolle, sillä sprintin luonne on arvaamaton ja tilanteet muuttuvat nopeasti. Joskus et vain voi asioille mitään. Voin kai sanoa, että tässä lajissa on venäläisen ruletin piirteitä.

Ruotsin matka oli antoisa, sillä vaikeuksien kautta voittoon nouseminen vahvisti henkistä kapasiteettiani roimasti. Kotimatka oli edessä muutaman päivän päästä, sillä viestihiihdot olivat vielä edessä. Viestiin en päässyt hiihtämään, koska avausmatka oli mennyt heikosti ja palautuminen sprinttihiihdosta kesken. Mika ei halunnut riskeerata, sillä olinhan hiihtänyt ailahtelevaisesti koko kauden. Ymmärsin tilanteen vaikka harmittihan se. Annoin panokseni kuitenkin olemalla ladun varrella huutamassa tytöille lisää vauhtia. Tytöt saavuttivat hienosti mm-hopeaa.

Jos minua ihmetytti tällä reissulla omat hiihtoni, ihmetytti minua myös <delete> Hyvin he kuitenkin hommansa kukin hoitivat. Kotimatka kesti yhteensä 14 tuntia, sillä olimme useaan otteeseen ahtojäissä kiinni. Vaasasta täytyi ajaa vielä Lahteen. Oli muuten rankka reissu!

### **Samalla höyryllä eteenpäin**

Seuraavana viikonloppuna olivat vuorossa nuorten sm-hiihdot. Muutaman päivän ehdin kotona olemaan, kun Pyhäjärvellä oli jaossa mitaleita kolmella eri matkalla. Väsytti aika tavalla, mutta intoa oli jo taskussa olleen menestyksen ansiosta. Kilpailuihin mennään yleensä kilpailua edeltävänä päivänä, jolloin ohjelmassa on suksitestausta, latuun tutustuminen ja lähtönumeroiden hakeminen, majapaikkaan siirtyminen ja majoittuminen. Hiilihydraattipitoisen ruokailun jälkeen on pieni lepo. Kevyttä iltalenkkiä seuraa ravistelu, jos lihahuoltaja on päässyt mukaan. Muuta ei juuri ehdi tekemään vaan perusrutiinit valmistelevat elimistöä seuraavaan päivään.

Olemme äitini kanssa majoittuneet monenlaisissa paikoissa, yleensä hotelleissa ja maatilamajoituksissa. Eksoottisimmat kokemukset tulevat Joutsenosta ja Pyhäjärveltä. Joutsenon koululiikuntaliiton kilpailuihin yläasteen opettajani oli hankkinut meille majoituksen. Saimme nukkua viiden tähden sellissä, jossa oli kymmenen senttiä paksu rautaovi, jossa viisitoista kertaa viisitoista senttiä kokoinen luukku sekä kalteri-ikkunat, jonka alla kaksi hetekaa. Nauroimme niin, että olimme haljeta eikä siitä meinannut tulla kerta kaikkiaan loppua. Reissu menikin hyvin hilpeästi ja menestyksekkäästi. Pyhäjärvellä majoituimme luostariin, jossa meitä oli vastassa vieraanvarainen Isä Risto. Hän antoi meille kolmelle, äidilleni, pikkuveljelleni ja minulle kolme metriä sivultaan kokoisen luostarin huoneen, jossa mahtui juuri ja juuri kääntymään. Sekin meitä nauratti. Kaikkeen sitä hakeutuu matkustaessaan.

Ensimmäisenä päivänä Pyhäjärven pikkunäiteissä maastoissa hiihrettiin sprinttimatka, toisena vapaan viisi kilometriä ja kolmantena kymmenen perinteisellä. Rankka rupeama, jossa ensimmäistä kertaa hiihtohistoriassa hiihdimme Mona-Liisa, Lotta Puttonen ja minä jokaisena päivänä samat sijoitukset. Mona kultaa, minä hopeaa ja Lotta pronssia. Sekunnit olivat tiukoilla ja otimme toisista mittaa toden teolla. Jo toisena päivänä alkuverryttelyssä tuntui, ettei minulla ole puhtia lihaksissa, mutta niin tuntui varmasti muillakin, sillä olimme kaikki Ruotsissa urakoineita. Ensimmäisessä palkintojen jaossa hymy irtosi vielä herkästi, mutta kolmantena päivänä tutisivat polvet väsymyksestä, vaikka sisällä leijui hyvä tunne menestymisestä.

Vauhdikas viikonloppu, jonka aikana äitikin meinasi joutua turvautumaan nitropurkkiin. Itselläni jännitys ei ollut kovin korkealla viikonlopun aikana, sillä Ruotsin reissu tuntui suurelta kokemukselta, jonka jälkeen sm-kilpailut olivat vain pikkukisat. Äitini oli elementissään tuolla reissulla, kun hän oli kaataa kannustaessaan ladun rajanneen aidan. Naapurin rouva, kummitätini Raija sai otettua nutusta kiinni, ettei äiti olisi kaatunut suoraan Mona-Liisan eteen. Meillä oli kova loppukirikamppailu, niin vähemmästäkin hän kiihtyi. Kilpailureissuilta ei voi välttyä monilta hilpeiltä asioilta, mutta ne ovatkin piristysruiskeita rutiinien

väliin. Myöhemmin loppukaudesta kaikki menikin poskelleen vammautumisen myötä.

### 3.7 Alku lupaavaa, loppu taistelua jaksamisen kanssa

Seuraava askel olikin suuriin saappaisiin astumista, sillä juniorisarjat jäivät taakse ja edessä oli pitkä ja vaativa taival yleisen sarjan haasteissa, millä olen edelleen.  
<delete>

Harjoituskausi oli haasteita täynnä, sillä pitkälle kesään jouduin tekemään korvaavia harjoituksia, sillä jalkalenkit ja hiihtäminen rullilla tekivät kipeää. Paikkasimme harjoittelua pitkälti pyöräilyn ja ylävartalovoiman lisäämisellä. Lähdimme kehittämään perusominaisuuksia, sillä tiesimme niiden olevan vielä puutteellisia.

Yleisen sarjan myötä myös kilpailumatkat pidentyivät, joten peruskestävyyden painottaminen oli tärkeää. Leireilin kesällä itsenäisesti ilman ryhmää, sillä alkukesästä pidetty training camp meni osin jalankin takia mönkään. Training campilla testattiin hiihtäjälupauksia b-maajoukkueeseen eli ski catseihin. Testitulokseni eivät riittäneet joukkueeseen pääsyyn, joten siltäkin osin tuleva kesä oli haasteellinen, koska pitkästä ajasta tulin leireilemään yksin ilman ryhmän tukea.

<delete>

<delete>

Alkupalvi pyörähti hyvin käyntiin ja hiihdin alkupalveen nähden lupaavia hiihtoja, sillä yleensä alkupalvi on ollut kaukana omasta huippu vauhdistani. Ensimmäiset aikuisten SM-kilpailut Iisalmessa 2004 menivät suuremmista ennakko-odotuksista yläkanttiin, sillä oletin pystyväni sijoittumaan 20 parhaan joukkoon. Kotiin tuomisena oli sprintin kymmenes sija ja 15 kilometrin 17. sija. Sijoituin

maajoukkueen perään. Osallistuin myös Valkeakoskella pidettävään scandinavia cupin osakilpailuun. Hiihtäminen tuntui helpolta sielläkin, vaikka sprinttimatka oli kaikkea muuta kuin sprinttimatka. Lenkin pituus oli 1,5 kilometriä ja kyllä neljännen startin viimeinen 50metrin mäki tuntui reisissä. Liittokin taisi hieman yllättyä menestyksestäni, vaikka he olivat pitäneet minua jo jonkin aikaa sprinttityyppinä. Minä jopa kesällä loukkaannuin, kun Tuonoson Mika sanoi, että olen puhtaasti sprinttityyppi. Tälle kaudelle minulla oli paljon näytettävää myös sen suhteen, että pidemmätkin matkat luonnistuvat.

Koulukaan ei liiemmin häirinnyt, sillä suoritin koulua pitkälti etäopiskeluna Tohmajärveltä käsin. Näin olin lähellä valmentajaa ja harjoittelun seuranta oli mahdollista. Sain opiskeltua kohtalaisen hyvin opintoviikkoja enkä jäänyt paljoa jälkeä. Käytännön tunnit jäivät kuitenkin suorittamatta, sillä niissä en voinut olla paikalla. Opettajat joustivat erinomaisesti ja pystyivät soveltamaan kursejaan etäopiskeluun. Etäopiskelu on hyvä vaihtoehto opiskeluun sitoutuneelle nuorelle urheilijalle. Etäopiskelu oli täysin minun valinta, välittämättä opiskelujen jälkeen jäämisestä. Urheilun ehdoilla olen edennyt, sillä työtä, kovaa harjoittelua on tehtävä juuri nyt.

Lapuan SM-kilpailutkin menivät taistellen. Tiukkaa puristusta oli loppuun saakka ja takaa-ajo kahden viiden kilometrin lenkkinä luistateltiin toisistamme mittaa otellen. Maaliin tullessa käden ojentajiin sattui niin kovasti, että oli vaikeaa lähteä loppuverryttelyyn. En minä kipua kilpailuissa huomannut. Tuolloin saavutin parhaan sijoituksen yleisen sarjan normaalimatalla. Olin viidestoista ja ajattelin, että tästä on hyvä jatkaa tulevaisuutta ajatellen. Kärki ei ollut saavuttamattoman kaukana, olin vielä nuori ja harjoituskilometrejä vielä runsaan mitoin edessä.

Näiden sijoitusten ansiosta pääsin kokeilemaan ensimmäistä kertaa elämässäni maailman kovimpien naishiihtäjien vauhtia Lahden Salpausselän kilpailuihin. Hiihdin sprinttimatkan vapaalla tyylillä. Voi kauhea, miten minua jännitti kilpailuaamuna. Puurokaan ei meinannut mennä kurkusta alas. Verrytellessä kaikki tuntui olevan niin hurjan kovia ammattilaisia. Onneksi lähtö koitti pian ja starttasin kansallisessa ryhmässä, joka tarkoittaa sitä, että kotikisoihin voi liitto

valita maajoukkueen ulkopuolelta tietyn määrän kotimaisia hiihtäjiä mukaan kilpailuun. Puolessa välin matkaa eli ylämäen nousun jälkeen oli menossa vielä jatkoon kuudentoista joukkoon, mutta loiva alamäki ja sen jälkeinen stadionosuus ei mennyt tarpeeksi kovaa, joten lopputuloksena tipuin juuri pisteiden ulkopuolelle 32:ksi. En ollut yhtään pettynyt, sillä yritin hiihtää niin kovaa kuin pystyin, jäihän taakseni muun muassa muutaman vuoden takainen Lahden MM sprinttimalisti Julija Tchepalova. Olin ihan innoissani tuloksia katsellessani. Olin voittanut muutamia suuria nimiä, minä tavallinen pikkukylän tyttö.

Tämän kilpailukauden muistikuva on, että pidemmätkin kilpailumatkat sujuivat ja jaksoin puristaa loppuun saakka. Olin pystynyt useassa kilpailussa antamaan kaikkeni ja pistänyt ahtaalle elimistöni. <delete>

<delete>

<delete>

### 3.8 Dramaattinen maakuntaviesti

<delete>

<delete>

<delete>

<delete>

Jälkikäteen Ilta-Sanomissa kirjoitettiin Pohjois-Karjalan maakuntaviestistä, että lapsia hiihdätettiin kovassa pakkasessa. Osalla joukkueista aikuisten osuuksilla hiihti 13-vuotiaita. Miehilläkin keli oli liian kylmä, sillä sauvat polttivat ihoa hiihtopuvun läpi alamäkeä laskettaessa. Kyllä toppapukupäättäjillä olisi pitänyt olla järkeä päässä ja olla hiihdättämättä ketään siinä pakkasessa, vaikka

kustannuksia olisi tullut kuinka paljon. Terveys ei ole rahalla korvattavissa. Muutama viikko viestistä sain kuulla valmentajaltani, että jotkin ihmiset olivat tulleet sanomaan hänelle minun rohkeasta tempauksestani ja siitä, että olin tehnyt aivan oikein.

### **Rovaniemellä erheiden kautta taistelutahtoon**

<delete>

Kauden viimeinen kilpailu Rovaniemellä oli oppia koko joukkueelle. Huoltajamme unohti varmistaa edellisenä iltana sprinttijoukkueen hiihtojärjestyksen, josta meillä sakkona tuli hyvän karsintahiihdon pistesijan jälkeen viimeinen neljästoista lähtöruutu finaaliin monen kymmenen metrin jälkeen kärkijoukosta. Pitkään emme Reetan kanssa voineet jäädä murehtimaan tapahtunutta vaan keräsimme pettymyksen voimavaraksi. Päätimme näyttää mistä se kana pissii. Taistelimme osuus osuudelta nostaen joukkuettamme korkeammalle ja korkeammalle. Vaikka kuinka väsytti, tiukat reilun neljän minuutin täysvauhtiset vedot ja riittämättömät palautumiset välissä, jolloin toinen oli osuudellaan, taistelimme hampaat irvessä. Ohitimme Lieksan tytöt ja tulimme maaliin kuudensina. Olimme onnellisia, sillä saimme palkinnon. Yleisessä sarjassa kun on vaikeaa saavuttaa palkintoa.

### 3.9 Henkistä voimavaraa kuluttavaa manipulointia

<delete>

<delete>

<delete>

### **Päin muuria pusketaan**

<delete>

Pian huomasin, että olemme menossa asettamieni tavoitteiden ja ympäristön kanssa eri poluille. Ympäristö alkoi ahdistaa, koska kaikki olisi pitänyt tapahtua heti. Todellisten tukijoiden määrä väheni, ”takinkääntäjien kurssi” koki puolestaan noususuhdanteen. Pikkuhiljaa aloin huomaamaan ikävän seikan, joka menestyksen kylkiäisenä oli tullut. Menestyksen hetkellä selkään taputtelijoita riittää ja kaikki haluavat osansa ilosta, mutta huonoilla hetkillään urheilija saa paljon kysymyksiä ja syytöksiä. Neuvoja siinä tilanteessa riittää joka kulmalta, mutta ei vastuunottajia. <delete>

Alkupalvi pyörähti käyntiin totuttuun tapaan. Muutaman kilpailun sain alle hiihtää ennen Lapinlahden fis-kilpailua. Siellä pystyin hiihtämään rennon vauhdikkaan hiihdon kymmenen kilometrin vapaan kilpailussa. Kilpailun jälkeen sain Virtasen Mikolta, Vuokatin aseman testaajalta iloisen yllätyksen: ”Haluaisitko lähteä opiskelijoiden olympialaisiin Seefeldiin?” No tietysti olin halukas kansainväliseen mittelöön Itävallan lumille.

Alkupalven kilpailut olivat epätasaisia, välillä kulki erinomaisesti, välillä ei mihinkään. Lähdin Seefeldiin ennakkoluulottomasti ajattelematta sen enempää, kulkeeko vai ei. Lentokoneessa oli rento meininki ja Mikko vielä kysyi, että ”tajuatko sinä Marianne, että olet menossa isoihin skaboihin?” Taisin vastata siihen, että en taida ja nauroin perään.

Universiadit on kansainvälisen opiskelijaurheiluliiton FISUn (Fédération Internationale du Sport Universitaire, International University Sports Federation) alainen, maailman toiseksi suurin monilajinen urheilutapahtuma. Universiadit, ”opiskelijoiden olympialaiset”, järjestetään joka toinen vuosi (parittomina vuosina). Tämän vuoden 2005 talviuniversiadeihin Innsbruckissa osallistui 1447 urheilijaa 50 maasta. Suomi osallistui Innsbruckin kisoihin 59 urheilijan vahvuisella joukkueella, joka toi kotiin 5 mitalia (1-2-2).

Maisemat olivat mahtavat, aivan upeat. Aurinko valaisi lumisia vuoria kirkkaan siniseltä taivaalta. Olin ihan sfääreissä, kun näin kilpailujärjestelyt. Ne olivat viisi kertaa suuremmat kuin nuorten MM-kilpailut Ruotsissa. Hotellille



majoituessamme nukuimme kaksi tuntia, sillä olimme Mirvan kanssa poikki matkustamisesta. Imanalakin taisi vaikuttaa päivänien pituuteen.

Oli hinku päästä kokeilemaan suksien luistavuutta kirkkaan hohtavalle lumelle, jossa hiihtelivät niin pienet lapset kuin isommankin monon haltijat. Meitä oli pieni ryhmä siinä vuoristohotellissa, voitelija Antero Kouki, valmentaja Mikko Virtanen ja viisi hiihtäjää Mirva Rintala, Jesse Väänänen, Veli-Pekka Kurunmäki, Riikka Sarasoja ja minä. Muut Suomen joukkueesta olivat majoittuneet Innsbruckiin. Ensimmäiset päivät menivät latuun tutustumiseen ja suksitestaukseen. Syke huiteli kymmenen tai jopa viisitoista pykälää korkeammalla kuin normaalisti. Olimme noin kilometrin korkeudessa. Hiihto ensimmäisinä päivinä hapotti lihaksia enemmän kuin normaalisti. En kuitenkaan antanut sen suuremmin häiritä, sillä muillakin oli samanlaisia oireita.

Tunsin olevani kovassa kunnossa enkä kilpailua edeltävänä päivänä antanut hierojan kuin mutustella vaatteen läpi lihaksia. Seuraavana aamuna tein normaalit kilpailuun valmistavat rutiinit, mutta jouduimme odottamaan vielä pitkään starttia, sillä sprintti hiihrettiin iltahiihtona. Jännitimme Mirvan kanssa mielettömästi, mutta samalla oli hieno tunne päästä hiihtämään kovaan seuraan.

Ennen kilpailua täytyi ottaa päiväunet, jotta päivä olisi mennyt nopeammin. Nukuimme sikeät unet. Kutkuttava ilta viimein koitti ja tunnelma oli katossaan. Ladun varrella oli paljon kannattajia, myös Suomen joukkueen huoltajia, jotka läsnäolollaan ja iloisella kannustuksellaan saivat aikaan hyvän fiiliksen yhdessä taustalla soivan menevän musiikin kanssa.

Kilpailussa en ajatellut, monenneksi minulla on mahdollisuudet, lähdin vain hiihtämään startti kerrallaan ”heti kärkeen” periaatteella. En voi kieltää, ettei minulla olisi ollut paineita. Tunsin, että minun on pärjättävä, sillä olinhan päässyt kilpailuihin ikään kuin ryhmään takaa. Olin mustahevonen, niin kilpailun jälkeen moni sanoi.

Hiihto lähti alusta saakka kulkemaan helpommalta ja olin karsintojen toiseksi nopein. En ajatellut karsinnan jälkeen kuin seuraavaa starttia, jossa aion rynnätä lähtösuoralla jo kärkeen, sillä minulla oli huonoja kokemuksia kaatumisista. Etenin finaaliin saakka erieni voittajana. Myös Mirva selvitti itsensä finaaliin saakka ja meillä oli kummallakin tsemppi päällä. Tanssahtelimme ennen starttia lähtöpaikalla musiikin tahtiin. Meitä holhosivat opiskelijaliiton OLL:n porukkaa suksiamme vahtien ja kannustaen.

Olin yksi viidestä Suomen joukkueen mitalintuojasta. Harmittamaan jäi vain viestimitalin uupuminen, sillä emme Mirvan kanssa pystyneet palautumaan sprintistä tarpeeksi nopeasti pohjustaaksemme Riikalle hyvät lähtökohdat ankkuriosuudelle. Muiden maiden etuna oli suonensisäinen nesteytys mitä luultavimmin, ainakin itäblokin maissa. Mutta tavoiteltavaa olisi loppupalvelle vielä riittänyt. Nälkää olisi ollut, mutta rasittuminen vei terän ja ilon hiihdosta pitkäksi aikaa.

Finnairin kone laskeutui Helsinki-Vantaan lentokentälle, josta matka jatkui yöllä kohti Lahtea. Olisin tarvinnut lepoa, mutta levon sijaan urakoiminen koulun penkillä jatkui heti varhain aamulla. Opettajani varoitteli jo ennen joululomaa meitä valmennuksen opiskelijoita, että kevät tulee olemaan erittäin rankkaa aikaa.

En uskonut, että opiskelu olisi vaatinut energiaa niin paljon, ettenkö olisi pystynyt tasapainottelemaan urheilun ja opiskelun välillä. Jatkuva univelka ja uusien tilanteiden hallinta sekä osittain myös suunnittelemattomuus opinto-ohjelmassa loi kasvupohjan kasaantuvalla stressillä. Kämpäkaverinkin kanssa, joka lisäksi piti minut aina ajan tasalla opiskeluasioissa kilpailumatkoilta saapuessani, tuskailimme kuinka vähäksi lepo jää. Opiskelimme aamu kahdeksasta iltaan saakka, joten treenit tuli tehdä iltaisin. Harjoituksen jälkeen tai ennen sitä piti hoitaa pakolliset asiat, kuten kaupassa käynnin, laskujen maksut, kirjastossa käynnit yms. Myöhään illalla täytyi keskittyä koulutehtäviin, luennonvalmisteluun tai seuraavan tunnin alustukseen.

Loppukeväästä meillä kaikilla oli mustat silmäanalukset ja jokaisella meillä saattoi olla motivaatio-ongelmia silloin tällöin. Opiskeltavat aiheet olivat kuitenkin niin kiinnostavia, että luennoilla jaksoi roikkua, vaikka puolikuolleena. Opiskelimme viisi kertaa viikossa, mutta kun kaikkea on niin paljon, niin stressaava olo jää päälle viikonlopuksikin. Usein perjantaina täytyi lähteä kilpailuihin, josta tulin vasta sunnuntai-iltana. Lopulta yöt olivat kaukana syvästä kauneusunesta. Ei olooni auttanut yllätyksen perusteellinen opiskelu, koin sen sijaan henkilökohtaisesti erittäin pahan olon, jota en toivoisi kenenkään urheilijan kokevan. Totaalinen väsymys kun ei lähde yhden yön sikeillä pois, vaan siihen vaaditaan systemaattinen kuntoutusjakso.

### 3.10 Aallonharjalta aallonpohjalle

Liian nopeasti Itävallan jälkeen koitti Jämijärven SM-kilpailut. Vajaa viikko ehti kulua koulunpenkkiä silmät ristissä kuluttaen, kun otimme mittaa kolmella eri matkalla peräkkäisinä päivinä. Olin ollut Seefeldissä huipussani, mutta kesken palautumisen perjantain kymmenen kilometriä pakkaskelillä löi lihaksiini niin pahasti, että avausmatka meni taistellessa maaliin pääsemiseksi. Ehkä siinä tilanteessa olisi ollut hyvä keskeyttää, mutta olen aina pelännyt kesken heittämistä. Jos kerran keskeyttää, se alentaa kynnystä keskeyttää seuraavankin kerran. Jämin takkuinen olo toi vain kolmannentoista sijan sprintissä emmekä sprinttaviestissäkään viimeisenä päivänä pystyneet olemaan tasainen joukkue. Huomasin, että hiihto oli kankeanoloista ja hapot iskivät helposti lihaksiin. En pystynyt enää hermottamaan hiihtoa entiseen tapaan, sillä siitä puuttui terävyys ja rentous.

Ennen Itävaltaa löytynyt huippukunto ja universiadeissa toteutettu nappihiihto sprinttihiihdossa kulminoitui tiiviiseen kilpailutahtiin ja tiukkaan opiskeluaikatauluun, mikä oli taitekohta alamäkeen joutumisessa. Seefeldin huippuhiihdon jälkeinen päivä oli etova osin iltahiihdon venyneen aikataulun takia, sillä pääsimme hotellille vasta kahdentoista jälkeen yöllä ja osin siitä, että olin saanut itsestäni kaiken irti. Minulla oli seuraavana päivänä päänsärkyä ja

väsymystä. Kesken palautumisen hiihdetty viesti, tiukkaa flunssaista kouluviikkoa seuranneet kolme kovaa matkaa Jämällä sai jatkoa taas lähes viisikymmentä tuntisella kouluviikolla ja Keravan SM-kilpailulla, jossa matkana oli vuorostaan takaa-ajo.

Alku neljä kilometriä sujui Keravan maastoissa, mutta keskeytys ei ole ollut koskaan lähempänä kuin niillä yhdellätoista viimeisellä kilometrillä, jotka sinnittelin maaliin. Sinnitellessäni toivoin jopa laskevani laskussa puuhun, jotta minulla olisi jokin syy keskeyttää. Jonkinlainen aineenvaihdunta häiriö se oli, kun vilu aaltoili elimistön läpi. Tahmeus ja uupumus valtasivat lihaksiston, jonka takia oli teknillisesti erittäin vaikeaa hiihtää loppuun saakka. Hoipertelin, koska energiaa ei ollut ja ihan kuin olisin käsijarru päällä yrittänyt taittaa matkaani. Kerrottuani kisan tunnelmista kurssikavereilleni, he nauroivat kuinka mukavaa urheilu voi olla. He lohduttivat minua ihanan rennosti, vaikka silloin puolikuolleen ei olisi naurattanut.

Jämi vielä sujui kohtalaisesti, mutta loppukevät oli pelkkää tuskaa ja kyyneleitä. Olisin halunnut olla vain lämpimän huovan alla ilman minkäänlaista stressiä ja kiirettä. Siihen minulla ei ollut mahdollisuutta, sillä ”sinkoilin” paikasta toiseen flunssan oireissa ja pakottaen itseni vain jaksamaan. Lihoin kuusi kiloa kevään aikana. Söin normaalisti kuten aiemminkin, mutta pelkkä ruisleipä tuntui rasvoittuvan vyötärölle. Painon lisääntyminen masensi minua ja välillä ajatuksiini hiipi, miksen oksentaisi. Järkeä tuli kuitenkin viime kädessä enkä sitä kertaakaan tehnyt. Kestävyysurheilijan on pidettävä tiukasti painosta huolta, jotta hiihto tuntuu helpommalta. Ei minulla koskaan aiemmin ollut ruokailun kanssa mitään ongelmia. Söin paljon ottamatta siitä stressiä, sillä jaksaminen vaatii paljon energiaa. Kuluuhan sitä yleensä enemmän kuin edes jaksaa syödä. Aineenvaihduntani vain oli niin sekaisin, että piti ihan huokailta saadakseen raikasta oloa keuhkoihin. Tunsin itseni kuin olisin ollut vanhassa tunkkaisessa aitassa, jossa minua vuoroin paleli ja vuoroin kuumotti. Mieli ei ollut sopusoinnussa kehoni kanssa ja minua ahdisti. Lenkeillä sykekin huiteli taivaissa, jopa 25 sykäystä normaalia korkeammalla.

Olin todella väsynyt ja suorituskykyisyyteni pörssi laski miinuksen puolelle monta prosenttia. Koska hiihto ei kulkenut treeneissä eikä kilpailuissa, masennuin koko ajan enemmän ja hyvä itseluottamus oli tipotiessään. Jatkuva väsymys ja pahaolo oli kuin oravanpyörä, jossa en voinut ajatella järkevästi. Aloin syyllistämään itseäni, kun en pystynyt tekemään parastani. Urheilijalla tulisi siinä tilanteessa olla henkilö, joka älyää ottaa väsymyksen vakavasti ja kertoa ne faktat, jotka ovat johtaneet yllirasittuneeseen tilanteeseen.

<delete> Minäkin ajattelin vain jäljellä olevia tärkeitä kilpailuita ja mahdollista menestymistä, vaikka motivaatio hiihdon suhteen oli alhainen ja olin koko ajan valumassa syvempään suohon. Minun olisi tullut muuttaa tavoitteita. En elänyt tilanteen mukaan vaan elättelin vielä toiveita hyvistä hiihdoista.

### **Menestystä olisi pitänyt <delete> tulla**

<delete> Alkoi tuntua siltä, että hiihtämiseni koskettaa enempi muita ihmisiä kuin itseäni. Miksi en voinut hiihtää huonoja sijoja? Omapahan on urani ja omapahan on läskini, <delete> kertonut, että olen lihonut. En minä mahtanut opiskeluille mitään enkä sille, että lihoin. Ei ollut mukava tunne, kun kaikkien ongelmien keskellä pitäisi vain suoriutua ja olla aina iskussa. Minä olin loppu, sillä liian monta rautaa oli tulossa ollut. Olin ajanut itseni tilanteeseen, josta toipuminen on vienyt pitkään. Meni kamalan pitkään ennen kuin jaksoin tehdä normaalisti asioita, energisesti ja keskittyen. Vuoden ajan jouduin miettimään tarkkaan mitä jaksan ja mitä en. Henkinen kestävyyskään ei ollut enää samaa luokkaa. Ei oikeastaan vielä tänä päivänäkään.

<delete>

Odotin kauden viimeisiä kilpailuja vain toivoen, että ne olisivat jo ohi. En jaksanut enää, sillä jo lähdössä oli suuri epäily omiin kykyihin. Sippasin totaalisesti viimeisillä kilometreillä. Joka kisassa tuntui olevan kymmenen kilon jauhosäkit jaloissa ja käsissä. <delete>. 2004-2005 kauden jälkeen tiesin, kehen voin luottaa ja kehen en. Olin valmis taistelemaan kohti ensi talvea, mutta

huomattavasti sulkeutuneempana kuin lapsena. Sinisilmäisyys oli tiellään tuntemattomalla. Sisuunnuin kovasti kaikista niistä ikävistä asioista, joita olin kohdannut. Minulla oli motivaatiota jatkaa, mutta kova asenne alkoi murtua pikkuhiljaa tulevan kesän aikana.

### **Ahneella on se kuuluisa loppu**

Jos minä nyt saisin elää kevään-alkukesän 2005 uudelleen, tekisin kaiken toisin. Sokaistuini tavoitteistani niin, etten huomannut faktoja ja sitä lähtötilannetta, jossa olin. <delete>. Koulu kesti tiiviillä ohjelmalla vielä toukokuun loppuun saakka. Väsyneenä sain valmennuksen opinnot vihdoinkin loppuunsa, mutta löin koko ajan päätä seinään.

Hiihtäjät aloittavat harjoituskauden toukokuun alussa. Mitään oppia rasituksen ja levon tunneilta ei liene tarttunut, sillä päättäväisesti uupuneena niin fyysisesti kuin henkisestikin olin aloittanut treenaamaan 18.viikolla. Entiseen tuttuun tapaan edettiin, mutta tuskaa oli alkumetreiltä saakka. Minun olisi täytynyt opiskelujen jälkeen nukkua koko kesäkuu ennen kuin olisin aloittanut treenaamaan vakavasti. ”Nollauskausi” jäi opintojen takia tavallaan väliin, koska minä en missään vaiheessa päässyt lepäämään kunnolla. Olin jo alkukesästä kiukkuinen, koska kaikki asiat eivät olleet hyvin. Oikeastaan mikään ei ollut.

Olin päättänyt pitää väli vuoden opiskeluissa, sillä tavoitteenani oli 23-vuotiaiden MM-kilpailu. Ajattelin, että muuttaminen Kiteelle lähemmäksi valmentajaa olisi tähän paikkaan paras ratkaisu. Olen urheillut aina tosissani ja peruskoulun jälkeen kaikki tekemäni valinnat olen tehnyt urheilun ehdoilla. Nyt on tehtävä työ, opiskella ehtii urheilun jälkeenkin. Totaalista katkoa opiskeluihini en aikunut kuitenkaan tekeväni, sillä työharjoittelun avulla pidin etenevyyttä yllä opiskeluissa. Pyrin järjestämään aikataulun mahdollisimman palvelevaksi urheilun kannalta. Moni asia järjestyi, kuten halusinkin, mutta olin niin väsynyt, etten harjoituksissa ollutkaan enää entinen tehokas Marianne. Harjoitukset laahustivat ja tuskastuttivat, helpoimmatkin.

Lepokauden puute ja tavoitteista sokaistuminen potkivat minua eteenpäin. Oli itsensä ruoskimiseen varmasti syynä myös näyttämisen halu, että kyllä minä vielä näytän kaikille epäilijöille ja takinkääntäjille. Pikkuhiljaa kesän myötä probleemat kasautuivat enkä ollut innokas harjoittelija. Treenasin keskinkertaisella motivaatiolla paljon, mutta turhaan. Treenin jälki ei tarttunut kroppaan entiseen malliin. Useissa harjoituksissa olin kaukana tasostani ja valittelin <delete> usein olostani, <delete>. Lihaksistoni oli tukkoinen enkä palautunut helpostakaan harjoituksesta. Siksi kuormituin koko ajan vain lisää. Välillä harjoittelu kulki enkä lopulta saattanut edes huomata kuinka rempallaan koko elimistö oli, sillä väsymystä oli jatkunut niin pitkään.

Hälytyskellot olisivat pitäneet soida jo kesäkuun mattotestissä. Mattotestin perusteella minulle määrättiin kaksi viikkoa huoltavaa, lihaksistoa huuhtelevaa harjoittelua. <delete> Minä jollain tapaa kielsin itseltäni heikkouden ja sen, että lihaksistoni oli ollut pitkään jumissa. Jumilla tarkoitan olotilaa, jossa rasituksen aikana happi ei kierrä lihaksissa normaalisti. Huono verenkierto aiheuttaa kuona-aineiden kerääntymiseen lihaksiin, jonka takia helponkin kuormituksen aikana lihaksisto kerää maitohappoa ja ns. hapottaa. Eerokin, joka silloin tällöin hieroi minua, sanoi keväällä, ettei sinun ikäisellä pitäisi olla näin paljon solunulkoista lymfanestettä eli selluliittia. Minä selluliitista tuskastuneena ajattelin silloin keväällä jopa kaikenmaailman dieettejä ja paastoja.

<delete> Elimistöni kävi koko ajan niin kovilla kierroksilla, etten saanut öisin unta. Nukahdin vasta aamuyöstä neljän aikaan ja heräsin kahdeksalta. Tarpeilla piti käydä monta kertaa yöllä. Uni oli pinnallista ja näin huonoja unia mm. tornadoista, jotka ajoivat minua takaa. Näin noita unia neljä lyhyen ajan sisällä. Öisin minä saatoin herätä hirvittävään janon tunteeseen ja hikoilin runsaasti. Toista viikkoa jatkunut huono unenlaatu teki minut sekavaksi. Päivisin koski jatkuvasti päätä ja väsytti. Olin ärtynyt, päiväni oli kuin kimalaisen lento. Pelkäsin tulevani mielisairaaksi.

Syksyn treenit tuntuivat pahalta. Olin oksentaa voimatreenin jälkeen, koska minua huimasi. Jalkani olivat raskaat ja mietteeni sekavat. Pahaolo vaivasi koko

vuorokauden ja purskahtelin itkuun vähän väliä. Minua pelotti lähteä tekemään Kolin kymmenen minuutin pituista rinnettä maksimilla, sillä pelkäsin, etten pysty parantamaan nousuaikaa enkä puristamaan, kuten siinä tilanteessa pitäisi pystyä. Lapsena rakastin vaativia harjoituksia, nyt pelkäsin ja helpotkin sauvakävelyt tuntuivat uuvuttavilta.

Viikon totaalinen lepo helpotti vähän oloa ja sain pikkuhiljaa unen päästä kiinni. Lepo oli tehnyt lihaksistollenikin hyvää. Raskauden ja tunkkaisuuden sijasta lihakset tuntuivat hieman elpyneen ja ylimääräisen nesteenkin vähenneen. Syksyllä harjoittelin tehoja hieman vähemmän kuin aikaisemmin. Olin väsynyt treenaamisesta. Ennen kilpailukautta helpotin olennaisesti harjoittelua ja yritimme herkistellä, sillä alkukaudesta lähtien oli tiedossa kovia kilpailuja.

Talven hiihdot voi etukäteen arvatakin. Kauttaaltaan koko kilpailukausi oli tasapaksua puurtamista, jossa puuttui minulle ominainen terävyys. Jatkoisin siitä mihin olin keväällä jäänyt. Ja se vasta motivaatiota ja kärsivällisyyttä söi, sillä olin odottanut tasoistani hiihtoa jo vuoden. Välillä en jaksanut puristaa ja hiihtoni muistutti lähinnä vanhaa suomalaista hidastettua filmiä tai milloin jaksoin, niin se oli väkisin menemistä. Metrikään ei tullut viime talvena ilmaiseksi. Muutaman kerran pystyin pääsemään tasolleni, mutta ei se paljon lohduttanut, kun ajattelee suurta työmäärää ja uhrauksia. Ylikunnon jälkeen suoritukseni ovat olleet epätasaisia, sillä terveyteni on ollut vaakalaudalla. Kesän treenit eivät olleet tarttuneet rasittuneeseen elimistöön, ja kun vielä rajallakin syksyllä käytiin, olen antanut itselleni täyden ymmärryksen huonosta menestyksestä. En ole sentään kone.

<delete> Luottamus alkoi rakoilla, vaikka sisimmissäni tiesin, ettemme olleet harjoituksellisesti tehneet suuria virheitä. Kaikki olisi saattanut mennä erittäin hyvin, jos olisin ollut terve. Suurin virhe olikin tosiasioden kiertäminen ja hyvien treenien pakonomainen upottaminen kroppaan. Eniten minua harmittivat rasisvammot, jotka enemmässä määrin ovat alkaneet minua kiusaamaan kahtena viime vuotena. Olen joutunut harjoittelemaan pitkään terveyteni ehdoilla. Milloin olen joutunut korvaamaan jalkalenkkejä jalkateräkipujen takia tai pyörälentkejä



polvitaipeen takia. Viime talvena jouduin ottamaan usean kortisonipiikin reiteen, käymään tutkimuksissa, koska reiden ulko-osaa ja lonkkaa pakotti levossakin. Aloin miettimään talvella, onko urheilu todella kaiken tämän arvoista. Viimeisen vuoden aikana minulla oli käsissä vain jatkuvaa tasapainottelua terveyden kanssa: useita flunssia, rasitusvammoja ja itkuun tai suuttumukseen päätyneitä kilpailuita. Ilo oli hävinnyt ja olin todella lähellä lopettamista keskellä kilpailukautta. Normaalina ihmisenä olisi helpompaa eikä tarvitsisi olla koko ajan allapäin. Minua raivostutti joidenkin ihmisten käyttäytyminen. He ajattelivat vain tätä hetkeä eivätkä älynneet katsoa kauaskantavia asioita menneisyydestä. Menestyminen vaatii onnistunutta harjoittelukautta terveenä.

<delete> Huono kunto oli monen tapahtuman ja sattumuksen summa, johon on vaikuttanut monet muutokset ja vastoinkäymiset elämässäni. Olin minäkin vauhtisokea menestyspaineesta, jolloin en minäkään pystynyt ajattelemaan tervejärkisesti. Tänä päivänäkään en usko sitä, että takinkääntäjät ja syyttelijät ajattelisivat, mitä he olisivat voineet tehdä toisin. Hehän olivat aina oikeassa, vaikka yritin joskus selittää tosiasioita. Mutta eivät he halunneet kuunnella, koska heillä oli paljon paskaa suu täynnä.

### **Uudet luistot sekä suksiin että niveliin**

<delete>. Kyllä minulla on tapana aiheesta kehua, mutta ilman syytä en siihen rupea. Sanon asiat niin kuin ne ovat.

Start kaipasi lisää naishiihtäjiä talliinsa Pohjois-Karjalan suunnalta. Voidesopimukset ovat yhden kauden mittaisia, joten minulla ei ollut mitään hyvää syytä olla vaihtamatta uuteen tuttavuuteen. Tutustuin liperiläiseen voitelijaan Mikkoon, joka opasti minua huoltoasioissa. Sain erittäin hyvää oppia Startin riveissä ja pystyn nyt hoitamaan tarpeen tullen itsekin sukset kuntoon kuin kuntoon. Talven mittaan tutustuessani paremmin uuteen talliin, olin tyytyväisempi kuin koskaan. Sain olla oma itseni ja sukset toimivat varmasti.

Talven vaikeilla hetkillä sain tukea äidiltäni, <delete>, eräältä sponsoriltani, treenikaveriltani sekä poikaystävältäni. Ilman heitä olisin surrut talvella pidempään. Isäkin paahtoi lopettamisen perään ja toivoi minun aloittavan kunnan työt. Tappelin isän kanssa usein kyseisestä asiasta ja se jopa sisuunnutti minua enemmän jatkamaan urheilua. Ehkä isä pohjimmiltaan ajatteli minulle hyvää, sillä hän ei halunnut nähdä mielihäpäni. Itseluottamuksen ollessa heikoimmillaan ja terveyden reistaillessa tajusin etsiä iloa muusta kuin urheilusta. Olin olettanut ymmärtäväni jo vuosikautia sen, ettei urheilun tule olla koko elämä. Viime talvena painiessani vaikeuksieni kanssa sen vasta sisäistin. Täytyi oppia nauttimaan muustakin kuin urheilusta, sillä onni tulee enimmäkseen muualta kuin menestymisestä. Menestyminen on vain hetkellistä etkä ole pitkässä juoksussa sen onnellisempi.

Elämästäni oli tullut vuosien varrella musta-valkoista, mutta virheiden seurauksena opin ”kantapään” kautta elämää. En halunnut olla enää kaiken napa, sillä halusin keskittyä muihinkin kuin vain itseeni. Ammattimainen urheilu on sitovaa ja tulee tarkkaan miettiä, miten ohjelmoi päivänsä. Kaikki asiat menevät urheilun ehdoilla. Henkisen hyvinvointini kannalta minun oli hyvä hetkeksi hellittää kaasua ja etsiä uusia tavoitteita työelämästä jumppien vedon parissa ja etenkin poikaystäväni kanssa viettämästä ajasta.

Loppu kevääseen asti yritin elätellä vielä toiveita hiihdon suhteen, sillä päämatkani SM:ssä oli vielä edessä. Oikeastaan olin huoltanut viimeiset kuukaudet lihaksistoani tehden rauhallista lenkkiä ja venyttelyä. Kilpailin, mutta harjoittelin täysin jalan ehdoilla, sillä lääkärikin antoi ohjeeksi vain rasituksen välttämistä. Mitään ihmeempää huumetta vaivaan ei ollut.

Maaliskuussa Tampereella hiihdetty sprintti sujui yllättäen hyvin ja saavutuksena oli paras yleisen sarjan henkilökohtainen sijoitus. Hiihto olikin oikeastaan kauden ainut valopilkku, mutta se kertoo siitä, että kadotettu taito on jossakin. Kaudella tuli niin paljon tappioita, etten enää liiemmin niistä jaksanut ottaa pulttia. Nauroinkin äidilleni, että minähän alan tottua tähän häviämiseen. Kun joskus sain

palkinnon, hypin onnestani saadessani viedä palkintokaappiin muutakin kuin ilmaa.

Keväällä sain kutsun joensuulaiselta hierojalta/ nikamakäsittelijältä, tulla hänen vastaanotolleen. Olin kuullut hänestä jotain aiemmin, mutten osannut arvata, että hän on varsinainen urheiluhullu, joka on seurannut uraani koko pienen ikäni sekä hänellä on kovia meriittejä myös itsellään arvokisoja myöten. Hän ei osannut arvata ennen ensimmäistä käyntiäni, että olin ajautunut niin huonoon kuntoon. Hän ihmetteli, kuinka olen tällä elimistöllä pystynyt edes hiihtämään. Hän muokkasi minua lähes kolme tuntia, saadakseen ylimmät kylkiluut ja oikean olkapään paikalleen, kyynärnivelet rennoiksi koukusta, polvet oikeaan liikerataan ja lantion oikeaan asentoon. Oikea jalkaterä ja nilkka jäivät 15 % vasemman jalan liikkuvuudesta. Oikea peukalokin oli paikoiltaan ja tuumin, että pyörätuolillako minun on täältä lähdettävä. Hän epäili, että parinvuoden takaisen Saariselän kaatumiseni ansiosta, jossa syöksyin kovan laskun metsään kolmella kierteellä ja menettäen hetkeksi tajuntani, olisin saanut paikkani tähän kuntoon. Mutta ei se ole ollut ainoa muksahdus elämässäni, sillä olen kieppunut monta kertaa ja monta metriä olen askelillani mitannut tietä, polkuja ja latuja. Hän sai laukeamaan myös talvella oikutelleen reiden. Erikoisella otteellaan, hän hieroi ja muokkasi. Minun pohje ihan tipahti pöydälle, sillä koko hermo vasemmasta jalasta oli ollut kiristyksissä. Jo kahden käsittelyn jälkeen, hän oli saavuttanut uskomattomia tuloksia, johon eivät pysty tavalliset hierojat. Eivät ainakaan minun kohdalla olleet pystyneet, sillä minulla on rakennevika.

Ensiksi on saatava asento korjaantumaan ennen kuin lihakset tukevat asentoani täysin ja toimivat normaalisti. Niinpä rasituksen myötä vaivat olivat vain korostuneet. Minun jalkoihini palasi lämmön tunne ja illalla ihan kuumotti jalkoja. Pitkään aikaan minulla oli jalkaterät lämpimät, vaikkei ollut edes villasukkia jalassa. Minulla oli aina jalat jäässä, viime talvena pakaroita myöten, vaikka olisin kuinka paljon lämmikettä iholleni laittanut. Kylmän tunne kertoi huonosta verenkierrosta, mutta en tiennyt silloin, että tällaisia aitoja ja vilpittömiä ihmeauttajia maailmasta vielä löytyy, joka saa minun paikat ojennukseen. Hän kielsi minua vielä lopettamasta urheilua ja sanoi, että meidän täytyy aloittaa

yhteistyö. Mietin, että rukoukseeni oli vastattu. Olin nimittäin toivottamassa tilanteessa urheilun suhteen. Ihastuin hänen vilpittömään auttamisen haluun. Hän on hieno ihminen ja toivottavasti hän saa terveyteni parempaan kuntoon. Hän sai minut uskomaan, ettei vika ole ollut korvieni välissä.

3.11 Kevät 2006, pohdinnan paikka jatkon suhteen

### **Tunnelmia tässä hetkessä**

<delete>

<delete>

<delete>

Muutama yö meni keväällä itkiessä. En ole koskaan ollut henkisesti niin lujilla. Jos toissa keväänä olin ylikunnosta johtuen fyysisesti aallonpohjalla, niin viime keväänä pääkoppa on vähintään ollut samanlaisella koetuksella. Lujilla nimenomaan siitä, jaksanko enää jatkaa? En jaksaisi tapella enää urheilun eteen. Kaiken olen joutunut hiihdon eteen tekemään, jotta pystyisin sitä mahdollisimman ammattimaisesti viemään eteenpäin. Tänä talvena ja keväänä olen tuntenut itseni yksinäiseksi ja hieman pelokkaaksi tulevaisuuden suhteen. Taustatuki on ollut puutteellista nämä vuodet ja rautalangasta olen kaikki saanut vääntää. Luulen, että nimenomaan henkistä kapasiteettia nämä väännöt ovat syöneet. Tässä vaiheessa elämäni tuntuu, etten olisi tyytyväinen elämään ilman urheilua. Tai oikeastaan en halua tyytyä mihinkään muuhun, kuin siihen missä rima on korkein. Voidaan sanoa, että olen urheilu-urani aikana käynyt tähän päivän mennessä sekä aallonharjalla että pohjalla, pohjamudissa myöten.

Kilpailukauden päätyttyä olin ”nollilla”. Mitä nyt tapahtuu? Kaksi kautta oli mennyt ohitseni, vaikka satsaus oli ollut huikeaa. Olin väsynyt ja kyllästynyt menneisiin kokemuksiin. Urheilu oli tuonut kaikkien ihanien muistojen joukkoon

ikäviä asioita. Toista kertaa urani aikana lopettaminen kävi mielessäni. Tai oikeastaan se ei vain vierailut vaan oli useamman viikon lomalla ajatuksissani. Vierailevana tähtenä kävi päiväkahvilla myös urheilun jatkaminen, mutta täysin uusilla purjeilla ja väljemmillä vesistöillä. Seuraava siirto tulee olemaan iso harppaus, muutos kohti tulevaisuutta. Olin varma siitä, etten enää jaksaisi samaa rataa, jos pistän vielä sukset jalkaani. Olin enempi kuin varma myös siitä, että jatkaessani urheilua tulen siihen satsaamaan entistä enempi. En tyydy keskinkertaiseen harjoitteluun ja ynnä muita sijoituksiin, vaan jos ryhdyn tähän leikkiin teen sen täysillä. Oli lopputulos sitten mikä tahansa, en tule katumaan päätöksääni. Uudet purjeet karkottaisivat negatiiviset piirteet ympäriltäni, ainakin osittain niin, etteivät ne pyörisi herhiläisinä ympärilläni. <delete> Yritän etsiä luotettavan ja toimivan tiimin taakseni, sillä yksin rautalankaa vääntäen menee iho vain vereslihalle.

Toisaalta joka toinen päivä sekavissa kevään tunnelmissa tuntui kiusallisen herkulliselta ajatukselta jättää huippu-urheilijamainen päivärytmi taakse ja aloittaa elämään kuten normaalit ihmiset. Hankkia kunnon työ, sillä urheilulla ei tule rikastumaan vaikka menestyisikin sekä rakentaa poikakaverin kanssa omakotitalo ja perustaa perhe, sillä olisihan myös siinä haastetta kasvattaa omia pienokaisia kunnon kansalaisiksi.

Minun päässäni pyöri monenlaisia asioita, joiden puoleen kääntyminen tulisi olemaan ratkaisevaa seuraavien vuosien kannalta. Pohdin, onko urheilu kaikessa kieroudessaan sen arvoista, että viivyttäisin elämäni muita tavoitteita? Hetkessä en voinut vastata noihin kysymyksiin, sillä toisaalta urheilu kiehtovuudessaan ja haastavuudessaan haastoi perusduunarin, jolla varmasti riittää myös elämässään tekemistä haasteiden eteen.

Otin keväällä etäisyyttä asioihin ja annoin seuraavien siirtojen urheilu-uran suhteen kehittyä kaikessa rauhassa. Pitkästä aikaa sain myös ajatukset viriteltyä kesälomalle. Osa järjestyi itsestään, kuten päätös jatkamisen suhteen. Loman jälkeen tönäisin joihinkin asioihin vauhtia. Ajattelin rohkeasti ja itsenäisesti, mutta

tein suunnanmuutokset harkitusti, sillä urheilun suhteen minulla ei ole enää varaa hukata vuosia, jos haluan kiivetä mahdollisimman ylös.

Vaihdoin seuraa, sillä minulle tarjoutui siihen mahdollisuus. Halusin rennomman ilmapiirin lisäksi taloudellista ja käytännön tukea taakseni. Näin minulla jäänee voimavaroja keskittyä harjoitteluun ja mielen lepuuttamiseen. Vaikka muutokset valmentajan vaihtoa ja seuranvaihtoa myöten voivat tuntua suurilta, perusasiat eivät muutu. Olen edelleen sama Marianne, joka harjoittelee, toivottavasti viisaammin kuin koskaan sekä ottaa mittaa omista kyvyistään.

<delete>

<delete>

<delete>

Pieni toivon kipinä on saanut minua vielä kokeilemaan rahkeitani, mutten enää niin vakavasti ajatellen, että urheilu olisi kaikki mitä minulla voi olla. Urheilu on vain yksi osa elämäni, johon satsaan vielä muutaman vuoden täysillä osaten nauttia samalla muustakin elämästä. Olen nyt 23-vuotias, joten minulla on vielä aikaa urheilla. Menestys tulee, jos on tullakseen, mutta kaikkein tärkeintä olisi lopettaa urheilu tunteeseen, jossa olisin antanut kaikkeni, löytänyt kadotetun lapsuuden innon ja saavuttanut ymmärryksen menneisyydestä ja itsestäni kokonaisvaltaisena ihmisenä. Tämän kirjoittamani menneisyyden tarinan avulla olen saanut selkeyttä elämäni ja usva, joka on viime vuodet hämärtänyt näkökenttäni, on poistumassa auringon säteiden edestä. Tunne elämän hallittavuudesta sekä urheilun jatkamisesta vielä muutaman vuoden ajan on vahvistunut, sillä jos en vielä kerran kokeilisi, jäisi haaste kokeilematta ja ponnistelemalla tehty työ valuisi hukkaan. Tulisni sitä vanhana mummona kiikkutuolissa jossittelemaan. Siksi en sitä tee, koska haluan elää kuin viimeistä päivää, vaikka välillä sattuu niin jalkaan kuin sydämeenkin. Haluan lopettaa siihen, mistä aloitin, riemukkaana. Tällä hetkellä tunnen itseni kokonaisuutena kuin koskaan, sillä olen oppinut, että mikä eteen tulee, se on tullakseen. Olen

myötätuntonen kaikille urheilu-urallani toimineille ihmisille, sillä he ovat tehneet parhaansa, kuten minäkin. Aina ei voi vain voittaa.

## 4 KOKONAISVALTAINEN TUTKISKELU

### 4.1 Lapsuuden lippalakki täynnä urheiluntaikaa

Pohdin opinnäytetyössäni ensimmäiseksi lapsuuttani, koska on luonnollista aloittaa juoksun alkumetreiltä ja etenin kohti ammattimaisempaa panostusta ja täysipäiväistä urheilemista. Kuten tarinanikin ”Nuoren urheilijan kokemuksia laduilla ja latujen ulkopuolella” lähtee isoveljeni pituushypyn opetustuokiosta, lähtee syväluotaava pohdinta osuus myös lapsuusajoista. Tulen pohtimaan erilaisia asioita koskien persoonallisuuttani, harjoitteluani, kilpailemista ja ihmissuhteita kirjoittamani tekstin pohjalta pyrkien pääseväni myös tekstin taakse ymmärtääkseni paremmin elettyä elämäni.

#### 4.1.1 Maalla on mukavampaa

Tarkastellessani tarinaa, sen alussa heijastuu ympäristö, joka on mahdollistanut luonnollisen tavan liikkua päivittäin. Maalla asuminen on tarjonnut laajan liikkumisympäristön, jossa isoveljen osuus urheilullisen elämäntavan luojana on ollut varteenotettavaa. Virikkeellinen ympäristö isoine pihoineen ja peltoineen, navettoineen ja latoineen. Myös veljeni houkuttelu eri lajien pariin on ruokkinut jatkuvaa mielenkiintoa urheilua kohtaan. Lisäksi minulla on ollut oma mielenkiinto ja motivaatio oppia eri urheilulajien tekniikat maailmanhuippuja leikinomaisesti jäljitellen.

Milloin oli kämmenet auki, milloin kova nestehukka, olin aina menossa tai tulossa. Tapahtumista, jotka ovat jääneet mieleeni ja ovat tarinani ”väriläiskiä”, muodostuu kuva, jossa olin iloinen ja vauhdikas poikatyttö, jonka päivät täyttyivät liikkumisesta leikin varjolla ja mielikuvituksellisuuden viidakossa. Menestyjien matkiminen vanhemmille mäkihypyssä ja korkeudessa kertovat aidosta halusta oppia tarkkaan eri lajit, joita vain televisiosta näytettiin. Viimeistä piirtoa myöten



hiottiin hyppylasien asentoa ennen laskuasentoon työntymistä tai Trine Hattestadin eriskummallista puhaltelua posket pullollaan ja käden vatkaamista ennen vauhdinottoa keihäälle. Ne olivat epäolennaisuuksia, mutta kertovat halusta olla samanlainen kuin he, pieniä yksityiskohtia myöten. Eläytyminen oli aitoa ja mielikuvituksellista, sillä liikkumiseen liittyi lähes aina mielikuva lajinsa huippu-urheilijasta.

Kuortaneen haastattelu lapsuudessa, jossa kerroin haastattelijalle pitkän pohdinnan jälkeen käyväni urheilun ohella myös navetassa sekä kaikki ne lapsuusvuodet, jolloin ala-asteen välitunnitkin täyttyivät vauhdikkaista liikunnallisista leikeistä ja peleistä viestivät siitä, että liikkuminen on ollut jo lapsena kaikki kaikessa. Minulle ei riittänyt koululiikunta, varsinainen temmeltäminen alkoi vasta kotiin päästyä. Heinätöiden ohellakin täytyi päästä aitomaan huippuaiturina itsensä kuvittelemana. Olin vauhdikas ja menevä lapsi, jonka tempaisi liikunta mukaansa. Maalla ei paljon muutakaan ollut kuin liikunnan harrastaminen.

Liikunta nimenomaan tempaisi mukaansa, sillä ujona tyttönä unohdin olevani arka pelin tiimellyksessä. Urheileminen tuntui laukaisevan jännityksen, jolloin isommatkaan miehet eivät ujostuttaneet. Veljen osuus urheilun harrastamisessa on suuri, sillä hän rohkaisi minua pelaamaan ennakkoluulottomasti vahvempia vastaan. Olin veljeni silmissä tasavertainen pelikaveri, joka sai otella vahvempiaan vastaan lapsesta lähtien. Taitavampia vastaan pelatessa fysiikkani ja mm. peliälyni kehittyi nopeasti. Urheilemisen tullessa koko ajan enempi ja enempi osaksi elämäni, sen rohkeammaksi ja itsevarmemmaksi tulin. Olin ennakkoluuloton kokeilemaan eri lajeja kaikessa innokkuudessani urheilua ja sen ihanteita kohtaan. Motivaation lähde oli kenties synnynnäinen, mutta takana piilee myös halu olla yhtä hyvä kuin velipoika ja maailmanhuiput. Eri lajien opetteleminen tapahtui mallioppimisen sekä kädestä pitäen oppimisen kautta. Opettelun jälkeen seurasi välittömästi useita itsepintaisia suorituksia mielikuvituksen henkiessä voimaa hyppyjen, heittojen ja työntöjen alle.

Liikunnallisesti kehittävä kasvuympäristö, urheilullisine koulukavereineen ja opettajineen ruokki motorista kehittymistäni monipuolisesti. Vanhemmat

suhtautuivat avoimesti liikunnan harrastamiseen kotona. Niin teknis-taktiset taidot kuin fyysinen kunto kehittyivät käsi kädessä. Minun eri kokeilujani tuettiin tai ei ainakaan vastustettu.

#### 4.1.2 Liikunnan lahja

Useat piirimestaruudet ennätysineen ja suurissakin koitoksissa pärjäämiset osoittivat monipuolisuuttani ja lahjakkuuttani. Liikunnan ilo oli sisäsyntyistä, polttavaa paloa kokea, kuinka syke nousee tai ”keppi” lentää. Tämä mahdollisti sen, että olin lapsena ikäisiäni poikia parempi monessa eri lajissa myös fyysisiltä ominaisuuksiltani. Lahjakuus ei ilmene pelkästään voitoissa ja ennätöksissä vaan myös nopeana eri liikuntalajien tekniikoiden ja suoritustapojen omaksumisena. Motivaatio näkyi sinnikkäänä yrittämisenä kohti täydellisyyttä ja haluna luoda ympäristö virikkeelliseksi suorituspaikkojen osalta. Esimerkkinä mainitsen hyppymäen rakentaminen ja korkeushypyn harrastaminen vanhempien sänkyyn.

Kilpailut olivat haasteita, jotka toivat jännitystä elämään, niin minulle kuin vanhemmilleni. Todellinen haaste oli seitsemän vuoden ikäisenä hiihdetty ensimmäinen piirikilpailu, joka antoi kilpailukipinän. Kilpailuilmasto ja uudet ihmiset innostivat minua. Kilpailukenttiä kiertäessä ”uudet kasvot” muuttuivat tutuiksi ja monista kilpailukumppaneista tuli hyviä kavereita, mikä loi yhteenkuuluvuuden tunnetta. Olimme kaikki samaa urheiluperhettä. Se on tuonut minulle tunteen, että olen osa jotain suurempaa. Tunsin heti kuuluvani tähän joukkoon.

Olin lapsena laiha mutta sitkeä ja periksiantamaton. Eritoten tiukat voitot kovatasoisissa kilpailuissa tuntuivat äärettömän hienolta. Vaikka olin sairaalloista jännittäjätyyppiä, nautin koko kilpailemisesta. Itsensä ahtaalle laittaminen ja tuhannet hikipisarot olivat kohokohtia elämässäni. Sain kilpailun jälkeen hyvän olon tunteen ja tavata ystäviäni. Urheilu oli muutakin kuin pelkkä suoritus. Se oli tunnelmaa, joka laittoi vereni virtaamaan.

Matkustelu vieraille paikkakunnille avarsi maailmankuvaani, sillä sain vaihtelua kotoiseen maalaiselämään. Myös äiti nautti päästessään kotipiiristä ja rutiineista. Urheilu oli meidän yhteinen harrastus. Äiti oli siis muutakin kuin pelkkä kyyditsijä. Hän oli tuki ja turva ja olin hyvin riippuvainen hänen läsnäolostaan kilpailumatkoilla. Hän oli ikään kuin ”onnenkaluni”.

Lahjakuuteni toi mukanaan melko pian myös julkisuuden. Ihmiset kiinnostuivat minusta. He seurasivat tarkasti tuloksiani ja kyselivät kuulumisiani. Myös pienen paikkakunnan lehdistö alkoi säännöllisin väliajoin tehdä juttuja minusta ja menestyksistäni. Voittaminen ja ihmisten kannustus sekä jonkinasteinen ihailu tuntui hienolta. Liikuin vauhdikkaasti eteenpäin kuin elohopea ja minua onniteltiin hienoista saavutuksista. Sain kunnioitusta ihmisten keskuudessa eritoten menestyksen kautta. Myös sukulaiset osasivat ottaa osansa: ”Hän on veljen tyttö!” En kuitenkaan ajatellut julkisuutta, vaan toteutin itseäni. Urheilu oli hauskaa, ja tunsin rentoutuvani sen avulla.

Julkisuus toi ”sivutuotteena” koulukavereiden kateuden. Minusta tuntui raskaalta, kun saatua luonnonlahjaa horjutettiin kiusaamisella ja syrjinnällä. Mietin, täytyykö minun näytellä huonompaa, tullakseni hyväksytyksi? Perheeni puolusti tarpeen tullen, kuten silloin, kun he tulivat seuraamaan yleisurheiluharjoituksia paikan päälle, jotta kiusanteko vältettäisiin. Perheeni kehotti sanoillaan ja teoillaan minua olemaan oma itseni.

#### 4.1.3 Perhe kuin Kiljusen herrasväki

Kirjoittamani tarina kertoo rakastavista vanhemmista. Värikkyyttä perhe-elämään toivat sukupolvien väliset erimielisyydet. Isovanhempien asuminen samassa talossa vanhempieni kanssa aivan lapsuusvuosieni alussa takasivat päiviä, jolloin ”ilmaa puhdistettiin”. Lapsena elämä ei ollut aina helppoa olemista. Erimielisyyksiä henkilöiden välille aiheuttivat kunkin perheenjäsenen vahvat luonteenpiirteet. Ukin sisukkuus ja jääräpäisyys oli ristiriidassa äitini rohkeuden ja periksiantamattomuuden kanssa. Ukki piti äidistä ja lopulta melkein omisti hänet,

koska äitini oli sinnikäs eikä antanut periksi. Isäni vahvuus oli työnteko, johon hänet oli kasvatettu. Hän tasapainotteli kahden ”tuulen välissä”. Hänen horoskooppinsakin on vaaka. Me lapset kuuntelimme ja ihmettelimme. Teimme osuutemme maalla auttaaksemme toisiamme. Vaikka elämä tarinan mukaan vaikuttaa hieman villiltä, perheen yhdistävä voima on aina ollut huumori. Huumorin avulla olemme selvinneet vaikeistakin ajoista. Perheestä ei puuttunut temperamenttia. Tämä toi rikkautta ja ”väriä” elämäämme.

Vanhemmat kannustivat minua urheiluharrastukseen. He eivät koskaan pakottaneet minua vaan olivat innokkaasti mukana seuraamassa esityksiäni pihamaalla, minkä kiireiltään ja jaksamiseltaan aina ehtivät. Vanhempani halusivat seurata urheilemistani, sillä se toi heillekin mielihyvää. He halusivat nähdä, kuinka nautin liikkumisesta. He halusivat ohjata minut liikunnan ja terveellisen elämäntavan pariin. He ajattelivat minun parastani ja huumorisesti tuumivatkin, ettei lapsesta tulisi samanlaista kuin heistä. Huvittavaa oli nähdä, kuinka siskoni ja isäni itkivät luettuaan jokaisen minusta kirjoitetun lehtiartikkelin jälkeen. He olivat liikuttuneita. Ehkä he tunsivat pientä ylpeyttä.

Vanhempani eivät myöskään asettaneet minkäänlaisia paineita kilpailun tuloksen suhteen. Isän suhtautumistapa muuttui myöhemmin nuoruusvuosinani, mutta äitini on ollut aina tukemassa parhaalla mahdollisella tavalla. Olin lapsena sekä tehtäväsuuntautunut että minäsuuntautunut. Halusin parantaa ennätystäni, mutta kiinnitin huomion myös tulosluetteloon. Minulla oli kunnianhimoa, sillä halusin olla aina paras. Halusin voittaa niin veljeni kuin kilpasisaret. Jos en veljeäni voittanut, olin tulta ja tappuraa, jolloin korttipelissäkin kortit lensivät kaareissa lattialle. Olin temperamenttinen.

#### 4.2 Ladut ovat johdattaneet minua

Lapsuusvuosien jälkeen otin askeleen hieman tavoitteellisempaan suuntaan. En enää kilpaillut niin useassa lajissa kuin lapsena. Tulostavoitteet asetettiin hiihtoon. Lajivalintaan vaikutti suuresti ajan puute ja tarkka pohdinta menestymisen

mahdollisuuksista hiihdossa ja juoksussa. Lapsesta lähtien olen ollut hyvin tarkka ja järjestelmällinen. Maantiedon tehtävät tein huolellisesti. Halusin aina kontrolloida asioita. Koin paineita, jos jokin asia oli kesken tai aikaan nähden kovin suuri.

Myöhemmin nuoruudessa kasvaessani kohti aikuisuutta olisin tarvinnut henkilön, joka olisi opastanut minua näkemään eri vaihtoehtoja tulevaisuuden ja siinä vallitsevien tavoitteiden suhteen. Tämä henkilö olisi voinut olla joko ammattitaitoinen valmentaja tai muu läheinen henkilö, joka olisi esittänyt minulle varteenotettavia näkökantoja eri mahdollisuuksista elämäni suhteen. Tässä vaiheessa minun olisi täytynyt punnita tavoitteeni ja niitä johdattelevat elämänarvot läpikotaisin. Minun olisi pitänyt tarkastella, mitä minä todella haluan elämässäni saavuttaa. Ehkä ohitin tämän teini-iän vaiheen liian nopeasti, liian vähän ajattelemalla, mistä seurauksena oli liian suppea ajattelumalli, jossa tekemisen taso ei ollut samalla tasolla kuin summittaisesti asettamani tavoitteet. Ensinnäkin tavoitteeni olivat epätarkat ja pelkästään menestykseen tähyäviä. Toisaalta valmennus ja suhtautumiseni urheiluun eivät olleet tarpeeksi ammattitaitoista tuohon kaavaan. Myöhemmin ongelmat vain lisääntyivät, minkä vuoksi olen kokenut sekä urheilun hyvät että huonot puolet. Voinkin pohtia, olisiko lopputuloksen kannalta ollut parempi ehkäistä ongelmat etukäteen pohtimalla tarkkaan edessä olevaa vai oppia asiat ”kantapään kautta”? Voin sanoa, että kokemuksien kautta ongelmien käsittely on ollut tuskallista ja opettavaista.

#### 4.2.1 Elämä on valintoja

Yläasteiässä koulu oli vielä askeleen edellä urheilua, vaikka kilpailuaikataulu oli tiivis. Suhtauduin urheiluun harrastuksena. Tulokset tulivat omalla painollaan. Harjoittelu oli ollut lapsena erittäin monipuolista. Koin jonkinlaisen kriisin erään valmentajan opissa. Yhteistyö valmentajan kanssa oli aluksi uutuuden viehätystä, mutta liikkumistottumusten muuttuminen ja harjoittelun yksinkertaistuminen ei ollut mieleeni. Minusta tuntui, että henkinen ikäni ja valmistautuminen tavoitteellisuuteen eivät kehittyneet samaan tahtiin. Toisaalta valmentajan

kasvatusmetodit eivät riittäneet pienin askelin etenevään urheilijan kehittämiseen. Sen sijaan, että valmentajani olisi kehitellyt persoonallisuuteeni sopivia luovia hiihtoharjoituksia, hän jaksoi uskoa tapaan, jolla hän itse oli nuorena harjoitellut. Luovuuden kautta hän olisi syyttänyt minulle harjoitteluinnon. Sitä kautta olisimme päässeet kohti tavoitteellisempaa hiihtoharjoittelua, pienin varovaisin askelin.

Menestyin hiihdossa ja rohkaistuin ensimmäisille hiihtoleireille. Arkuus johtui varmaan epäluuloista uutta kohtaan. Lopulta rohkeus ja halu päästä eteenpäin voittivat pelon. Leirit olivatkin hyviä tavoitteita, joissa opin paljon hiihtoharjoittelusta. Ryhmän mukana tekeminen innosti harjoittelemaan. Tässä tapauksessa siis leirit olivat jonkinlaisia ”sytykkeitä” hiihtoharjoittelun aloittamiseen. Huomasin, että nautin leireistä, sillä siellä oli samanhenkisiä ihmisiä.

Urheilin lukioaikana edelleen koulun määrittämien aikataulujen mukaan. Pitkä koulupäivä normaalilukiassa on verottanut harjoittelu-aikaa, mutta energiaa on riittänyt harjoitella koulupäivän päätteeksi. Nuorten sarjoissa menestyminen on mahdollista vielä liikunnallisten lahjojen avulla, mutta tein kaikkeni, että urheilu olisi ollut sopusoinnussa opiskelun kanssa. Lukiossa ollessani suhtautumiseni urheiluun ei siis vielä ollut kokopäiväistä. Suoritin lukion normaaliajassa, mikä kertoo sen, ettei urheilu ohjannut päivärytmiäni. Vaikka harjoittelin pääasiallisesti kerran päivässä, olivat menestystavoitteet kasvaneet hyvän menestyksen myötä. Jos olisimme älynneet ajatella tulevia yleisen sarjan vuosia, olisi tavoitteellisempaa ja ajankäytön kannalta tehokkaampaa ollut valita tässä vaiheessa urheilulukio tai väljempi opiskeluaikataulu. Tällöin olisi täytynyt kerryttää runsaasti harjoituskilometrejä.

Menestyin nuorten sarjojen viimeisinä vuosina. Sen ansiosta pääsin maajoukkueen leireille, jotka ovat merkinneet edistystä ja suunnanneet harjoittelua sekä suhtautumista ammattimaiseen urheilun suuntaan. Maajoukkueessa ensimmäistä vuotta ollessani tajusin, että työtä täytyy tehdä tosissaan, jos aikoo menestyä. Pieni

heikkouden tunne oli hyvä herättäjä. En lannistunut siitä kovin pitkäksi aikaa, vaan päätin vahvistua urheilijana päivä kerrallaan.

Lukion, tai oikeastaan vasta ensimmäisen ammattikorkeakouluvuoden, jälkeen tehdyistä valinnoista näen sen, että suhtautumistani urheilua kohtaan on muuttunut tasaisesti. Olen tehnyt ratkaisuja ja suunnanmuutoksia elämässäni urheilu-urallani etenemisen vuoksi. Kaikki valinnat eivät ole olleet onnistuneita, mutta ne ovat yrityksiä kumminkin kohti ammattimaisempaa valmentautumista. Valinnoista ammattikorkeakouluopiskelu liikunta-alalla ja <delete> eivät olleet ihan tarkkaan ajateltuja. Mutta, koska koin, että liikunta on se ala, jota rakastan, päätin hankkia alan koulutuksen.

<delete> Hyvä yritys oli luoda myös taustatiimiä taakseni, mutta sekin sortui myöhemmin ammattitaidon puutteeseen, jossa jokainen ”polki toistensa varpaille”. Asia ”kaatuikin” toisten syytelyyn, jota olisi tullut välttää viimeiseen asti. Moni teki johtopäätöksiä liian kärkevästi ottamatta kaikkia näkökulmia huomioon.

Urheilijalle voi olla haasteellista vaihtaa asumisympäristöä. Toiselle se saattaa olla hyväksi ja toiselle ei. Vieraalle opiskelupaikkakunnalle muuttaminen ja omasta elämästä vastuuottaminen on rasite urheilijalle. Selviytyminen riippuu pitkälti käytännön asioiden järjestymisestä ja sujuvuudesta, jotta muutos ei stressaisi suhteettoman paljon nuorta urheilijaa. Yritin suhtautua asioihin rennosti, mutta stressini kohdistuikin eniten fyysiseen jaksamiseen. Myös henkinen jaksaminen oli koetuksella, sillä Nastolassa jouduin täysin oman onneni nojaan vastatessani harjoittelun sujuvuudesta, suksien voitelusta, lihashuollon järjestämisestä ja ravinnosta. Enää ei ollut valmentajaa seuraamassa sivusta, isää huoltamassa suksia, Hierojaa hieromassa lihaksia eikä äitiä laittamassa ravitsevaa ruokaa tai olemassa henkisenä tukena rinnallani. Hetkessä päivät olivatkin entistä täydempiä kaikkine puuhineen, jolloin jatkuva asioista huolehtiminen kulutti energiavarastojani. Myös useat sadat ajokilometrit kilpailuihin useana viikonloppuna lisäsivät tunnetta yksin tekemisestä. Täytyi huolehtia kaikesta itse.

Jo syyslukukausi 2002 liikunnanohjaajan opinnoissa osoitti jaksamiseni olevan rajallista. Pääsylipun saaminen nuorten MM-kilpailuihin ja seuran miesten tiukka toiminta viedä minut kotiin lepäämään pisti minua punnitsemaan eri vaihtoehtoja. Tämä vaati muutosta opiskeluihin. Tällöin oikeastaan ensimmäistä kertaa keskeytin konkreettisesti opiskelut urheilun takia. Ylirasitustila oli vaivannut minua noin kaksi kuukautta. Tämä vaati käytännön muutoksia jotta ykköstavoite onnistuu. Opiskelu oli nyt toisella sijalla. Tämä asetelma korostui yhä enemmän tulevana vuosina. Seuraava vuosi 2003 oli välivuosi opiskeluista erään valmentajan kanssa harjoitellen kotimaastoissa. Opintoni etenivät etäopiskeluna. Halusin parantua pian loukkaantumisen, sillä harjoittelumotivaationi oli tavoitteiden vuoksi korkealla. Nämä kaikki muutokset kertovat tavoitteellisemmasta toiminnasta urheilun suhteen. Myös suhtautumistapa oli muuttunut suuntaan, jossa työ urheilun suhteen on tehtävä nyt tai ei koskaan. Ajattelin, että ei ole väliä valmistunko ammattiin myöhemmin kuin muut opiskelutoverini. Pyrin päivärytmissä siihen, että kaikki tekeminen palvelisi urheilua. Yritin olla stressaamatta arkisin tehtävistä asioista, mutta kaikki ei ollutkaan niin helppoa kuin oletin, koska kohtasin uusia takaiskuja.

#### 4.2.2 Valmennussuhde ja vallankäyttö

Urheilijan ja valmentajan yhteistyön ristiriidat olivat tavallaan ensimmäinen ”koetinkivi” tulevaisuuden suhteen. Moni urheilija olisi saattanut harkitsevansa lopettamista valmennussuhteen päättymisen jälkeen, mutta minulla se ei käynyt vaikeuksista huolimatta edes mielessä. Halusin jatkaa hiihtoa erään valmentajan ohjauksessa. Suurin virhe eräässä valmennussuhteessa oli vallankäyttö. Vuosien varrella harjoitteluun ja yhteistyöhön hiipi pakonomaisuus. Olin lahjakas. Menestymistäni janottiin ympärillä. Valmentaja asetti tavoitteita puolestani. Ne olivat realistisia mutta eivät aina omia. Ehkä se johtui siitä, että olin itse arka asettamaan päätavoitteita. Tässä tilanteessa jälleen kasvatuksen näkökulmasta katsottuna, minulle ei opetettu, miten tavoitteita pitäisi asettaa.



Menestymisen pakko ja kunniaakysymys astuivat valoon nuorten sarjojen viimeisinä vuosina. <delete>. Sairaana tai loukkaantuneena kilpaileminen tai vaarallisissa olosuhteissa hiihdättäminen viestittävät selvästi vallankäytöstä, jota <delete>. Minulle tärkeämpää arvojärjestykseni mukaan olisi ollut itseni hoitaminen kuntoon. <delete> Urheilun lisäksi muukin elämä ajautui suorittamiseen. Pahin taitekohta itseni kannalta oli riitaantuneen valmennussuhteen vaihtaminen erääseen valmentajaan. Eräässä valmennussuhteessa näyttämisen halu entisille pölyille ruokki suorittamisen-asennetta. Minun oli pakko vaihtaa valmentajaa, sillä en tuntenut oloani turvalliseksi enkä myöskään luottanut valmentajani valmennukseen. Yritin siinä tilanteessa ottaa koetut vaikeudet mukaan vain vahvuudeksi tulevaisuutta ajatellen. Mutta mukana oli liikaa näyttämisen halua ja katkeruutta.

Erään valmentajani myötä minusta tuli vahvempi urheilija, joka uskalsi päättää omista asioistaan ja ottaa täysin itse vastuun urheilustaan. Valmentajani oli hyvin demokraattinen. Päätökset tehtiin yhdessä. Tosin joskus toivoin, että hän olisi tarkemmin suunnitellut etukäteen ohjelmaa eikä olisi niin odottanut minun mielipidettäni. Alku lähti erinomaisesti liikkeelle ja koin hyväksi asiaksi, että sain ottaa vastuuta harjoittelustani ja edettiin täysin päivän kunnan mukaan suunnitellen ohjelmaa korkeintaan viikoksi eteenpäin. Kehitystä tapahtui ja jatkoimme samaan malliin luottaen täysin toistemme tukeen. Toisen valmennuskauden jälkeinen huonosti mennyt kevätkausi ylikuntoineen teki kuitenkin tepposet demokraattisuudelle ja se toikin vastaisuudessaan epävarmuutta minuun. Huolimattomuus ja välinpitämättömyys terveyden tilan suhteen ja testitulosten tulkitsemisessa heikensi kehittymistäni ja jatkumahdollisuuksia edetä noususuhdanteisesti urallani.

Valmentajallani oli erittäin vankka arvomaailma ja joissakin asioissa jyrkät mielipiteet. Hän seisoi sanojensa takana ja häneen saatoin luottaa aina. Arvostin häntä ja hän arvosti minua. Kunnioitusta, joskus jopa pelkoa, herättivät hänen mielipiteensä, päähänpintymänsä ja joustamattomuutensa periaatteissa. Valmentajani oli humoristinen, vaikka tosissaan hän valmensi minua. Kestävyysurheilu oli hänelle sydämen asia. Hän teki taitoihinsa nähden kaikkensa,

minkä pystyi viedäkseen minua korkeammalle. Valmentajana hän oli vahvimmillaan kasvattaessaan urheilijaa itsenäiseksi ajattelijaksi ja vahvaksi urheilijaksi, joka uskaltaa olla oma persoonansa. Lisäksi hän oli omaa laatuaan harjoittelun luovuudessa, mutta hänen taiteilija-luonteensa, epätarkkuudessaan ja intohimossaan sokaisivat välillä todellisuuden. Hänen ammattitaidottomuus korostui juuri siinä, ettei hän uskaltanut antaa minun levätä, kun minun elimistöni oli sairas ylikunnon jälkeen. Lisäksi harjoittelun laadun parantamisessa eli tarkoituksen mukaisessa valmennuksessa olisi ollut tarkennettavaa.

Eräillä valmentajillani ei ollut hiihdon nykyaikainen valmennustietous paras mahdollinen. Yhdellä valmentajallani oli annettavana kuitenkin paljon itseluottamusta nostattavia asioita harjoitteluamme. Tuloksellisesti en pystynyt tasaisuuteen yleisessä sarjassa, mutta siihen vaikuttivat monet asiat, kuten ympäristönmuutos, rankka fyysinen kuormitus opiskeluissa ja vastuun ottamisen kasvaminen omasta elämästä. Pystyin kuitenkin joka talvi pääsemään parhaalle tasolleni, vaikka muutamana talvena se jäi vain 2 - 5 kilpailuun.

Näen eletyt kokemukset hymyineen ja kyyneleineen vahvuutena tulevaisuudessa. Rahastakin on saanut aina taistella, mutta olen tehnyt valinnan, jossa urheilu on sydämen asia eikä jokin keino, jolla saavutan jotain ylimääräistä. Urheilu on itsessään nautinnollista, vaikkakin ammattimaisuuteen pyrkiminen on vaatinut jatkuvaa ponnistelua. Useiden elämäni ratkaisujen ja vastoinkäymisten perusteella, olen tajunnut kuinka korkea motivaatio minulla on sinnitellä vielä mukana ja jatkaa unelmaani. Unelmani on muuttunut lapsuus- ja nuoruusaikojen olympiavoitosta itsensä voittamisen ja rajojen löytämisen suuntaan.

En voi suoraan sanoa, että erään valmentajan valitseminen valmentajakseni olisi ollut virhe, kuten monet ovat minulle väittäneet. Monet ihmiset ympärilläni ovat katsoneet vain tulosluetteloja ja odottaneet tuloksia aivan liian nopeasti tapahtuvaksi. He eivät ole huomioineet esimerkiksi sitä, että nuorena minun perusominaisuuteni eivät olleet vielä kunnossa, joten meidän tuli valmentajan kanssa tarttua ensiksi niiden parantamiseen kuroaksemme nuorten sarjan ja yleisen sarjan huipun välistä eroa pienemmäksi.

Ihmiset, sellaisetkin, jotka luulevat tietävänsä kaiken urheilusta, saattavat sortua ajattelemaan liian yksioikoisesti asioita. He eivät silloin ole ottaneet huomioon urheilijan kokonaisvaltaista kehittymistä ja kaikkia siihen hetkeen johtaneita asioita. Tällöin he vain arvuuttelevat ja muuntelevat todellisuutta. Kuten, jo aiemmin viittasin, ympärilläni olleiden ihmisten ammattitaidottomuus on ollut yksi syy ristiriitojen syntyyn. Jotkut ihmiset pyrkivät pönkittämään asemaansa, pahimmillaan, toisen ihmisen horjuttamisella ja ”mustamaalaamisella”. Silloin urheilijalta kysytään henkisiä voimavaroja olla välittämättä moisesta ja taitoa keskittyä olennaiseen.

Juuri ääritilanteissa vaaditaan selviä sääntöjä. <delete>.

<delete>. Kaikessa ristiriitojen tullessa koin olevani vain menestyksen tuoja, pelkkä hiihtäjä. Koko ryhmän tavoitteena tulisi olla urheilijan eteenpäin vieminen urallaan.

#### 4.2.3 Positiivinen ajattelu avain itseluottamukseen

Onnistumiset ja epäonnistumiset ovat olleet urheilemisen rikkauksia, mikä on antanut energiaa jatkaa. Aiemmillä onnistumisilla on ollut merkitystä niin vaikeina hetkinä itseluottamuksen takaisinsaamiseksi kuin sen ruokkimisessa ollessani parhaassa mahdollisessa kunnossa. Huumatilakokemukset ovat antaneet arvokkaita kokemuksia siitä, että kovassa paikassa olen ollut vahvimmillani. Flow-kokemukset ja venymistapaukset kilpailusuorituksissa ovat antaneet uskoa tulevaisuuteen siihen, että kun olen hyvässä kunnossa ja onnistun tiettyinä hetkinä, olen kova vastus kenelle tahansa. Kaikki voi tosiaan onnistua. Se jos mikä, on tavoittelemisen arvoista. Jos menestyminen on itseluottamuksen kannalta tärkeää, ovat epäonnistumiset olleet toisaalta hyviä mittareita itseluottamuksen punnitsemisen kannalta. Jollain tapaa olen vaikeina hetkinä pystynyt löytämään positiivisia ajatuksia. Ne ovat johdattaneet uskon omiin kykyihin urheilijana takaisin.

Ensimmäinen kansainvälinen kilpailu Kristiinankaupungissa oli ponnahduslauta itseluottamukseen. Voitto todisti sen, että menestyin siinä missä muutkin, kansainvälisestikin. Usein luottamustani omaan kykyihini oli nelossijoilla koeteltu. Samainen kilpailu toi mukanaan uuden kokemuksen, joka on tärkeää kestävyyslajin kannalta. Voitto oli itsensä voittamista vaikeissa olosuhteissa. Keskittyminen tuli tuolloin luonnostaan. Juuri täysin omaan suoritukseen keskittyminen ympäristötekijöistä, kuten muista urheilijoista ja sääolosuhteista piittaamatta, on tärkeintä hyvän hiihdon saavuttamiseksi. Jos en olisi ollut fyysisesti hyvässä kunnossa, mitä luultavimmin suorituksen sivuseikat olisivat vieneet keskittymiseltäni enemmän tilaa. Näin minulla fysiikka ja henkinen kantti kulkevat käsi kädessä. Huomasin, että haasteet saavat minut syttymään, vaikka jännitys oli hermoja raastavaa.

Ylimääräinen henkinen paine lisää jännityksen tunnetta kehossani ja mielessäni. Minulla on useita kokemuksia menestyspaineen alla hiihtämisestä, kuten Nousiaisten viesti, Keuruun katsastus ja Ruotsin avausmatkan jälkeinen päämatka. Noissa tilanteissa olen kestänyt paineen aiheuttaman ylimääräisen tunnelatauksen ja pystynyt suoriutumaan erinomaisesti. Noita kokemuksia yhdistää hyvässä fyysisessä kunnossa oleminen ja taistelutahdon säilyminen loppuun saakka väsyneenäkin. Tiukan viestin seurauksena opin, ettei koskaan pidä antaa periksi vaan aina on taisteltava loppuun saakka. Minulla oli myös vastuuta ankkuriosuudella, mutta tuo paine oli joukkuetovereitten hienojen suoritusten ansiosta positiivista. En antanut jännityksen hallita ajatuksiani.

Minulla on ollut myös usein vaihteleva itseluottamus, jolloin vuorottelevat hyvä ja huono luottamus omaan kykyihini. Hyvä esimerkki tästä on Ruotsin nuorten MM-kilpailuja edeltävä aika, jolloin fyysisesti ”tukossa” ollessani itseluottamukseni heikkeni treenien ajaksi, koska lihaksisto oli opiskeluista hyvin rasittunut enkä jaksanut harjoitella. Tiesin kuitenkin harjoitelleeni edellisenä kesänä hyvin ja uskoin kunnan olevan siellä jossakin kropassani. Talvella olin menettää uskoni omaan kykyihini huonojen hiihtojen takia. Tuolloin Ruotsin kisojen alla ja Ruotsissa ollessani itseluottamukseni oli kuin vuoristorata. Koin pettymyksiä, vaikka olin harjoitellut ahkerasti. Minulla oli selvä tavoite, joka oli karata

käsistäni. Tärkeää oli, että olin harjoitellut kesällä hyvin, sillä se antoi uskoa kunnon löytymiseen. Pienikin toivo omiin kykyihin pelasti tilanteen. En luovuttanut. Tämän lisäksi raivo epäonnistuneesta avausmatkasta ja oikea kunnonajoitus toivat menestyksen päämatkalla. Itseluottamus ei tuolloin ollut kovin hyvä, mutta hyvä keskittymiskyky ja taito säädellä omia tunteitani itselle sopiviksi tukivat suoritusta. Olin sittenkin henkisesti vahva, sillä hyväksyin omat tunteeni ilmaisemalla ne.

Vahva persoonani ja sisukas kilpailijanluonteeni näkyvät vahvimmillaan juuri tappioissa. Huono alkukausi MM-vuonna oli hankalaa aikaa, mutta sprintin finaalissa onnistumisen tunteen tilanteessa aiempi epäonnistuminen ruokki voimiani. Tunsin olevani vahvempi kuin koskaan. Siitä ammensin myös keskittymiseni. Elin täysin siinä hetkessä nauttien siitä, että olin omalla tasollani, ellen jopa korkeammalla. Se oli kuin ”henkireikä” minulle. Koskaan ei pidä luovuttaa, vaikka mennyt olisi katastrofin kaltainen. Hetkeen keskittyminen voi tuoda yllättävänkin tuloksen.

Hyvässä fyysisessä kunnossa oleminen mahdollistaa väsymyksen rajan ylittämisen suorituksen loppupuolella, mutta silloin en siihen ole yleensä pystynyt, jos olen ollut epävarma voimistani. Tällöin yleensä suoritus on hajonnut enkä ole pystynyt keskittymään suoritukseen väsymyksen kynnyksellä. Tällöin ajattelen usein negatiivisia, suoritusta hajottavia asioita, kuten omien fyysisten tuntemusten tiedostaminen ja suoritustekniikan pohtiminen. Heikkoja ja epätasaisia suorituksia on tullut erityisesti parin vuoden takaisen pahan ylläsurin jälkeen, jolloin elimistöni toiminnot eivät pitkään aikaan olleet normaalilla suoritustasolla. Tunnen olevani vahvimmillani silloin, kun luotan kykyihini. Silloin olen myös rohkeimmillani tekemään ja päättämään.

Onnistuneet harjoitukset harjoituskaudella ja terveenä säilyminen ovat menestyksen kulmakiviä. Kovat harjoitukset antavat minulle itseluottamusta. Harjoittelu pääharjoitusten ja testien jälkeen on henkisesti aina uudella tasolla. Nuorena tulee uskaltaa harjoitella paljon, ettei ero yleiseen sarjaan siirryttäessä kasva liian suureksi. Tulee olla halu harjoitella mutta samalla rentous ja hauskuus

tulee säilyttää. Urheilijan täytyy nauttia siitä, mitä hän tekee. Onnistumiset lisäävät urheilijan itseluottamusta, joka taas lisää hänen halua tehdä työtä positiivisella asenteella. Minulla ongelmien tullessa osaksi urheilua, muutuin tosikoksi ja surumieliseksi.

#### 4.3 Tappion karvaan kalkin nieleminen poistanut mustavalkoisuuden

Olen kokenut urhelu-urallani paljon tappioita, mutta kaikessa kipeydessään ne ovat kasvattaneet minua ja olen oppinut ymmärtämään elämän monimuotoisuutta. Olin ottanut urheilun ylikunnon jälkeisinä vuosina liian vakavasti. Onnellisuus oli kateissa. Tuolloin en osannut iloita oikein mistään. Olin siis ollut suoriutuja. Luulin löytäväni onnen pokaaleista. Siteeraan opinnäytetyöni loppupuolella mm. Satu Kasken vastikää kirjoittamaa kirjaa Valmentautumisen psykologia kilpa- ja huippu-urheilussa (2006), jossa käsitellään urheiluun valmentautumista laaja-alaisesti. Kaski tuo esiin keskeisiä tekijöitä, joita urheilijan tulee ottaa huomioon kilpaurheilussa ja huippusuoritukseen pääsemisessä. Lukiessani kirjaa, huomasin, kuinka paljon samanlaisia asioita Kasken kirja ja minun luoma teksti käsittelee. Huippusuoritukseen pääseminen vaatii muutakin kuin urheilijan lahjakkuuden ja kovan motivaation. Urheilijan suoritusten tueksi tarvitaan osaamista, saumatonta yhteistyötä ja jatkuvaa oppimista. Mutta myös ennen kaikkea uskoa omaan tekemiseen. Opinnäytetyöni myötä olen syventänyt omaa kokemusmaailmaani.

##### 4.3.1 Hurjahko alamäki veikin oikealle tielle

Huonosti menneen suorituksen jälkeinen itsensä syyllistäminen on raskasta urheilijalle. En tiedä, miksi olen omaksunut itserankaisumenetelmän. Ehkä tämä on luonnollista ja osa kunnianhimoa, mutta huonojen suoritusten jälkeinen itseinho kertoo, että olen ottanut tappiot liian raskaasti. Monet tapaukset viestivät, että olen ollut suoriutuja ja olen rinnastanut menestymisen osaksi ihmisarvoani. Pidin itseäni hyvänä ja merkityksellisenä, vain kun pystyin parhaimpaani. Minäsuuntautuneisuus näkyy juuri siitä, että olen kokenut menestyväni silloin, kun kykenen osoittamaan olevani parempi kuin muut. ”Minäsuuntautuneella

urheilijalla kyvykkyyden kokeminen määräytyy peilaamalla itseä suhteessa muihin” (Mero, Nummela, Keskinen, Häkkinen 2004, 224).

Kilpaurheilu on ”raakaa peliä”, jossa urheilija ei voi välttyä pahan olon tunteesta. On opittava häviämään, jotta oppii arvostamaan voittoja. Minä näen sen juuri noin kohdallani, sillä olen ”tippunut Voitto Onnisen kyydistä”. Saavutin lapsena ja nuorena paljon. Toisinaan voitot alkoivat tuntua jopa tylsiltä. On turha luulla, että lahjat riittävät loppuun saakka. Ne ovat vain pieni sysäys loputtoman tuntukselle yrittämiselle. Tappioiden myötä olen kasvanut ihmiseksi, joka ei pelkää kasvojensa menettämistä. Olen hyvä ihminen, olin sitten voittaja tai en. Toisaalta karvaat tappiot ovat kasvattaneet sisua harjoitella kovemmin ja kovemmin katseen hapuillessa kohti rimaa. Tämä on osoitus vahvistuneesta itsetunnosta. Keltikangas-Järvisen (2000) mukaan itsetunto on muutakin kuin pelkkää tyytyväisyyttä itseensä. ”Hyvään itsetuntoon kuuluu mahdollisimman totuudenmukaisen minäkuvan ylläpitäminen ja omien virheidensä näkeminen, mutta itsensä arvostaminen siitä huolimatta.” On kuitenkin normaalia olla välillä pettynyt itseensä, tuntee huonoutta ja vaatia itseltään parempia suorituksia ilman, että tällaiset ajatukset osoittaisivat heikkoa itsetuntoa.

Kasvattiko runsas kilpaileminen minua lapsena enemmän minäsuuntautuneisuuteen kuin tehtäväsuuntautuneisuuteen? Tehtäväsuuntautuneisuudella tarkoitetaan koetun kyvykkyyden tunteen syntymistä seurauksena omasta kehitymisestä ja yrittämisestä (Mero, Nummela, Keskinen, Häkkinen 2004, 224). Todennäköisesti näin on. Kilpailullisuuden korostaminen lapsena ei välttämättä ole hyväksi. Hieno kilpailumenestys lapsena sokaisi harjoittelun merkittävyyden huomioimisen nuoruusiässä, jolloin tavallaan ”ratsastin” lahjoilla. Tekemisen taso nuoruudessa ei vastannut eläteltyjä unelmia. Nuorena menestyminen oli vielä mahdollista lahjojen ja monipuolisen liikkumisen avulla, mutta aikuisiällä, kun kilpailujen taso nousi entistä kovemmaksi, lajifyysisten ominaisuuksieni kuilu aikuishuippuihin oli melko suuri.

Tuolloin yläasteikäisenä en tiennyt, miten paljon tulee tehdä töitä menestymisen eteen, jotta tulevaisuudessakin menestyy. Valmentajan tulisi selvästi kertoa

urheilijalle runsaan harjoittelun merkitys juuri tuossa 17 - 20 vuoden iässä. Kestävyysurheilu on kuitenkin vuosien työtä. Kaikkien urheilijoiden ei välttämättä tarvitse olla jo nuorena huipulla. Yksilön biologinen kehittyminen tulee ottaa huomioon. Jokainen kehittyy niin fyysisesti kuin henkisestikin eri tahtia, mikä tarkoittaa sitä, mikä toiselle sopii, ei toiselle välttämättä sovi. Korostaisin yksilöllisyyttä valmennusprosessissa.

Aiempi kilpailumenestys oli huono mittapuu asettaa jatkotavoitteita. Tavoitteet olivat osittain epärealistisia, vaikka unelmia täytyykin olla. Hienoisessa jälkijunassa kulkemisen ja ylläpitojen vuoksi en pystynyt tasaisuuteen kilpailusuorituksissa enkä yltänyt yleisen sarjan kärkiihittäjien vauhtiin.

Motivaation lasku johtuu siitä, että pitkään jatkuneiden ongelmien ja epäonnistumisten seurauksena en ollut enää varma kyvyistäni. Motivaatiolla tarkoitan voimaa, joka saa ihmisen liikkeelle. ”Motivaatio harjoitteluun syntyy tavoitteista ja tavoitteet puolestaan unelmista. Tavoitteiden tulee olla selkeitä, portaittain eteneviä ja itsetuntoa vahvistavia.” (Mero, Nummela, Keskinen & Häkkinen 2004, 216). Tehtäväsuuntautunut tavoiteorientoituneisuus on kuitenkin ollut urheilussani aina läsnä ja sen olemassaolosta ovat osoituksena sinnikäs yrittäminen ja haasteellisten tehtävien valitseminen. Karvaiden tappioiden läpikäyminen siis ”herätti eloon uinumassa” olleen tehtäväsuuntautuneisuuden.

Vaikka aiemmin jo totesin olevan henkisesti vahva urheilija, vahvuuskin alkaa murentua, kun ongelmia kerääntyy eikä onnistumisia tule pitkään aikaan. Urheiluurani jatkuminen vaikeuksista huolimatta kuitenkin kertoo siitä, että sisimmässäni on vielä luottamus omiin kykyihin urheilijana. Olen epäonnistunut ja tehnyt virheitä, mutta olen kuitenkin kestänyt epäonnistumisiin liittyvät tunnekokemukset. Tämän itsereflektion avulla olen edesauttanut henkisen vahvuuteni löytämistä. Olin hyvin lähellä luovuttaa, koska aloin tuntemaan itseni heikoksi ympäristön ja itseni painostuksessa. Itseluottamuksen takaisinsaaminen ei kuitenkaan tapahdu hetkessä. Tälläkin hetkellä työstän tätä iskua takaraivoon, jolla on suuri merkitys lähtöviivalla.



#### 4.3.2 Syöksyrinteen keskimmäiset kepit

Urheilijana minulla on ollut rinteessä vastassa muitakin esteitä kuin kanssakilpailijoita. Jälkikäteen on ollut antoisaa pohtia, ovatko ne sittenkään olleet pahaksi. Urheilullisessa mielessä ne ovat olleet hidasteita, mutta ne ovat olleet hyviä sellaisia. Opinnäytetyöni myötä olen ajatellut ja tajunnut, kuinka paljon olen oppinut eletystä elämästä. Jos minulla olisi mahdollisuus elää menneet vuodet uudestaan, en sitä välttämättä tekisikään toisin. Olen oppinut paljon itsestäni, toisista ihmisistä, omista rajoistani ja urheilun maailmasta juuri ikävien tapausten myötä.

Korostaisin narratiivisuuden perimmäistä luonnetta juuri tässä vaiheessa. Koska Mariannen tarina on kirjoitettu täysin tunteen vallassa, on oma tulkinta asioista kyseenalaistettava. Tunteet, jotka vallitsivat luovan kirjoittamisvaiheen aikana määräsivät sen, kuinka paljon painopiste siirtyi mihinkin suuntaan kerronnassa. Kirjoitin tunteistani, jolloin sokeuksissaan negatiiviset asiat saattavat saada liikaa huomiota. Tarinassa oli sen hetkinen tunnetilani asioista, mutta mitä enemmän asioita pohtii, sitä enemmän näkee eri näkökulmia myös muiden puolesta. En väitä siis olevani oikeassa mutten väärässäkään.

Valmennussuhteissani on havaittavissa melkein kaksi ääripäätä. ”Vuorovaikutus on onnistuneen ja hyvän valmennussuhteen pohja” (Kaski 2006, 31). Eräässä valmennussuhteessa minulla syntyi luottamusta ja läheisyyttä ja eräässä epäluuloisuutta ja etäisyyttä. Erään valmentajan tapauksessa tulee tarinan tulkintaa tehdessä kuitenkin ottaa huomioon juuri negatiivisten asioiden painottuminen. Oli valmennussuhteessamme toki hyviäkin, menestykseen liittyviä asioita, jotka valitettavasti jäivät voimakkaampien tunteiden varjoon.

Onko täydellistä valmentajaa olemassa? Ei, koska kukaan meistä ei ole täydellinen. Voidaan kuitenkin pohtia, millainen voisi olla hyvä valmentaja. Satu Kasken (2006, 36 - 37) mukaan valmentajalta vaaditaan hyvää ihmistuntemusta, itsenäisyyttä, erilaisuuden hyväksymistä ja monipuolisia vuorovaikutuskeinoja ja -taitoja. Vuorovaikutuksen onnistumiseksi tarvitaan myös kummaltakin

osapuolelta vaivannäköä. Niin valmentajalta kuin urheilijalta vaaditaan kuuntelemistaitoa, kykyä antaa palautetta ja ottaa palautetta vastaan sekä taitoa kertoa selkeästi omat ajatukset, tunteet ja taipumukset. Olen aina ollut avoin ja tunneperäinen ihminen. Tarvitsen valmentajan, jonka kanssa on helppo keskustella. Tapanani on myös sanoa suoraan, mitä tunnen ja haluan. Tämä taito on kehittynyt minulla vasta vuosien mittaan. Haluan myös, että valmentajani tuntee olevansa onnellinen. Edellytän myös, että hän kertoo heti totuuden eikä kiertele asioita. Suurimmat ongelmat <delete> ja minun välille syntyivät juuri huonosta vuorovaikutuksesta. Urheilijan ja tiimin välillä on oltava tiiviyyttä ja luottamusta.

Kaksi valmennussuhdettani ovat olleet voimakkaasti tunteita herättäviä. Tämä kertoo siitä, kuinka tunneherkkää urheileminen kaikkine vuorovaikutuksineen ja kokemuksineen on. Kaiken valmennuksen perusta onkin hyvä valmentaja-urheilija-suhde. Valmentaminen on ennen kaikkea ihmissuhdetyötä, ei pelkästään fyysisten ominaisuuksien kehittämistä. Valmentajan tehtävänä on omaa persoonaansa käyttämällä pyrkiä ylläpitämään urheilijan innostusta itsensä kehittämiseen ja samalla tukea häntä kehittymään psyykkisesti vahvaksi. Valmennussuhteet ovat kuitenkin erilaisia ja toimivat eri tavoilla urheilijan ja valmentajan maailmankuvan ja elämäntilanteen pohjalta. Kontakti syntyy vain, jos sekä urheilija että valmentaja kummatkin ymmärtävät jotain toisen tilanteesta. ”Jotta valmentaja voi edes kuvitella voivansa vaikuttaa urheilijaan jollakin tavalla pysyvästi ja syvällisemmin, onpa paino sitten fyysisissä tai psyykkisissä ominaisuuksissa, hänen on tunnettava urheilijansa ja sen myötä löydettävä ne kanavat, joita pitkin kyseiseen yksilöön voi vaikuttaa.” (Närhi, Frantsi 1998, 38 - 39.)

Valmennuksen jonkinasteisen ammattitaidottomuuden lisäksi ongelmia on tuottanut ”liikunnanohjaajakoulussa” opiskeleminen. Lihaksiston kanssa alkaneet vaikeudet heikensivät suorituskykyäni. Kun ongelmia urheilu-uralla ilmeni, vaihdoin kontaktiopiskelun etäopiskeluksi ja välivuosiin. Tämän perusteella on ilmiselvää, että urheilu oli tärkein ja opiskelu toiseksi tärkein asia elämässäni.

Toisaalta korostan, että liikunnan opiskelu on antanut minulle monipuolisuutta ja taitoa liikkeisiin.

Kotoa muutettaessa ja yleistä sarjaa kohti mentäessä, jolloin panokset kovenevat ja hiihtäjät alkavat valikoitua, kokonaisvaltainen elämänhallintani alkoi vaappua. Eritoten psyykinen rasitus lisääntyi merkittävästi kaikkine henkilökemioineen ja käytännönasioineen. Tämä merkitsi minulle ylikuormittumista. Kun vastuu kasvaa ja samalla taso urheilussa nousee tulisi urheilijalla olla entistä toimivampi tukiverkosto takanaan. Elämänhallinta on sitä, että ihminen pyrkii muuttamaan itselleen liian rasittaviksi kokemansa ulkoiset ja sisäiset olosuhteet joko konkreettisesti toisiksi tai pyrkii sopeutumaan ja tarkastelemaan asioita uudella tavalla (Keltikangas-Järvinen 2000, 41)

Urheilu-uraani olen selvästi pyrkinyt viemään sujuvasti eteenpäin opiskelujen soveltamiseen viitaten. Satu Kaski (2006, 113 - 114) kiteyttää kirjassaan, että kun urheilu-ura on suunniteltua, on urheilijan ja läheisten helpompi sietää tähän elämäntilanteeseen liittyviä tekijöitä. Suunnitelmallisuus koko kautta ja pitkän ajan tähtäintä ajatellen on tärkeää myös muiden kuin urheilijan kannalta. Ehkä en ole kuitenkaan tarpeeksi selvästi kertonut tavoitteitani lähipiirilleni, sillä eritoten isäni käyttäytymisestä voin havaita, että hän on pitänyt kohtuuttomana sitä aikaa ja panostusta, jonka olen käyttänyt uraani. Suorituksen kannalta hyväksi eivät ole olleet isäni suusta pulpunneet painostavat sanat. En ole aina pystynyt luottamaan isän tukeen, sillä hänen panostuksensa minuun on tuntunut minusta aina hänen uhrautumiseltaan.

Olen tuntenut syyllisyyttä urheilemisestani ja perheen laittamista resursseista, etenkin silloin kun menestymistä ei ole tullut. Kaski (2006, 114) viittaa myös kodin merkitykseen: Kodin tulisi edustaa paikkaa, jossa urheilija saa levätä ja vain olla: hänen ei tarvitse suorittaa siellä mitään. Toki olen pyrkinyt auttamaan mahdollisuuksieni mukaan kotiaskareissa, mutta isä usein sanoi, että olen laiska tai en kehtaa. Pidin kyllä kovapintaisesti puoleni, etten lepopäivänä tee liikaa kotitöitä, sillä isän tuntien, työt eivät lopu työnteolla. Myöhemmin isä on selvästi ryhdistäytynyt ja tajunnut missä mennään. Hänestä on tullut empaattisempi

urheilua kohtaan. Olen kuitenkin kiitollinen lähimmäisteni panostuksesta, sillä he ovat tehneet parhaansa tietämykseensä nähden.

#### 4.3.3 Viimeisissä käänöksissä uloslasku

Suurimmat vaikeudet urallani ovat olleet ylikunnon kokeminen, jopa muutamaan otteeseen ja superkompensaatio-käyrän palauttaminen taulukon ulkopuolelta takaisin hallintaan. Ylikunnosta toipuminen on vaatinut motivaatiolta paljon. Kun alamäki lasku mahallaan alkaa, se syö itseluottamusta. Pohjalla oleminen terveyden tilan ollessa nolla, suoriutuja sortuu oravanpyörään, joka lopulta johtaa hyvin onnettomaan kapeanäköisyyteen. Kun siihen lisää vielä ampiaisen pistot, jotka vain pahentavat tilannetta, on asetelma valmis. Pään lyöminen ahneuksissaan ja kaikessa näyttämisenhalussaan seinään tekee suksen liu´usta väkisin tökkivän ja hiihdosta horjuvan.

Pää ei enää kestänyt. Tästä seurauksena on ollut alisuoritumista. Kilpailin usein alle oman tasoni. Tämä näkyi siten, etten pystynyt viemään suoritusta loppuun asti. Keskittymiseni alkoi harhailla suorituksen aikaisiin tuntemuksiin. Alisuoriutuminen on itsevarmuuden menettämisen merkki. Kilpailutilanteessa kanssakilpailijoiden näkeminen ja heidän suorituksensa ikään kuin lamaa. Pelkäsin epäonnistumista jo ennen lähtöä. Kahtena viime kautena alisuoriutumisen taustalla oli myös motivaation riittämättömyys. Osittain tämä johtui siitä, etten ollut saavuttanut kauden alussa asetettuja tavoitteita ja siitä etten yksinkertaisesti uskonut enää hyvään suoritukseen. Minun minä-pystyvyyden tunne oli alhainen ja ajattelin ”etten pysty”.

Lopulta vastoinkäymiset laittoivat pohtimaan, onko urheilu kaiken tämän ponnistelemisen arvoista. Identiteettini horjui, sillä aloin pohtimaan perimmäisiä asioita, kuten mitä minä olen. Muutamat todelliset tukijani ovat jaksaneet olla pitämässä minua tolpillaan ja kannustaneet minua jatkamaan. Lopullisen päätöksen urheilun jatkamisesta olen tehnyt kuitenkin minä itse.

Hyväksyn sen, että menestyäkseen kovassa ja valikoituneessa seurassa tulee olla valmis tekemään töitä huimasti, ponnistella vaikeuksista huolimatta ja uskaltaa tehdä omia ratkaisuja. ”Pettymykset ovat haaste itsetunnolle. Itsetuntoa voidaan arvioida pitkälle sen mukaan, paljonko pettymyksiä ihminen kestää ja miten hän jaksaa aloittaa uudelleen alusta niiden jälkeen.” Itsetuntoa voidaan arvioida myös sen mukaan, millaisia keinoja ihminen käyttää selvitäkseen ja miten kauan hän joutuu ”työskentelemään” päästäkseen tasapainoon. Pysyäkseen psyykkisesti tasapainossa ihminen joutuu joskus hetkellisesti kieltämään totuuden. Hänen itsetuntonsa on sitä vahvempi, mitä aikaisemmin hän rohkenee kohtaamaan totuuden ja mitä vähemmän puolusteluja hän tarvitsee. (Keltikangas-Järvinen 2000, 137.)

## 5 TULEVAISUUDEN NÄKYMÄT

### 5.1 Puhtaalta pöydältä

Minulla on nyt yksi ainoa tavoite, joka on keskittyminen tähän hetkeen. Tartun siihen ja elän sitä! Nautin harjoittelusta ajattelematta liikaa tuloslistaa. Luotan siihen, että laadukkaan tekemisen kautta tulee tulosta. Lopputulos rakentuu yksittäisistä harjoituksista. Motivaation säilymisellä on ollut suuri merkitys kilpaurheilun jatkamisen suhteen. Välillä joutuu kaivamaan motivaation esille. Minä tein sen radikaaleilla muutoksilla. Lisäksi taustalla vahvasti on sisimmäinen palo itseni kehittämiseen. Tavoitteiden asettaminen on jokseenkin varovaista, sillä haluan lähteä liuku liulta kohottamaan itseluottamustani. Tärkeää on lapsuuden aikaisen urheilemisen ilon löytäminen, ei niinkään tulostavoitteet, vaikka niitäkin on korkealle asti. Haluan lopettaa onnistumisen tunteeseen tai tunteeseen, johon ei kuulu yrittämättä jättäminen. Vasta sitten olen valmis antamaan tilaa enemmän muille elämänalueille, kuten työuran luomiselle ja perheen perustamiselle. Jos laittaisin jo nyt sauvat tuubiin ja monet laatikkoon, minulle jäisi keskeneräinen tunnelma. Olisin hölmö, jos en käyttäisi tilaisuuttani hyväksi.

Tämän työn avulla olen pystynyt kirkastamaan ajatukseni, sillä menneille asioille on löytynyt selityksensä. Tämä sekä muutamat positiiviset esitykset viime talvena vaikean ylikunto vuoden jälkeen ovat olleet tukemassa ajatusta, että näin en halua luovuttaa. Sinnikkyyttä minulla riitti jaksaa nuo vaikeudet läpi ja viime keväänä minulta löytyi vielä hippusen verran toivoa paremmasta. Ja aina kun on toivoa ja uskoa omiin kykyihin, niin silloin kannattaa yrittää. Sen olen kilpakentiltä oppinut. Oikeiden mittasuhteiden löytäminen elämässä on ollut ratkaisevinta. Ladut ovat vain osa koko kartastani. Karikoilta en ole pystynyt välttymään, mutta kukaan muukaan ei pääse helpolla. Tämä on aitoa elämää, jonka avulla olen oppinut tuntemaan itseni, sietämään itseäni ja painetta sekä kasvanut kovahermoisemmaksi. En ole enää niin sinisilmäinen, kuin lapsena, mutta luulen, että nämä edistysaskeleet ovat suuria askeleita henkisen hyvinvoinnin ja

kaikkivoipaisuuden kannalta. Olen ehjempi kuin koskaan, koska uskallan olla välittämättä, uskallan rakastaa, uskallan tehdä omia ratkaisuja ja ennen kaikkea uskallan olla heikko. Minun ei tarvitse olla täydellinen. Kuten Keltikangas-Järvinenkin (2000, 15) toteaa, että ”elämönhallinta alkaa itsensä tuntemisesta.” Tätä se juuri on! Nyt tiedän mitä tavoittelen, miksi arvostan tiettyjä asioita ja ennen kaikkea nyt ymmärrän miksi olen sellainen kuin olen. Asiat ovat loppujen lopuksi hyvin. Minun ei tarvitse olla kakku, joka on aina päältä kaunis.

Tiedän, että olen keskeneräinen niin urheilijana kuin ihmisenä. Tuskin olen koskaan valmis. Juuri tämä kehittymisen mahdollisuus tekee elämästä viehättävän. Olen tavallaan jossain vaiheessa, josta eteenpäin päästäkseen minun on punnittava omia mahdollisuuksiani. Natalie Durand-Bush ja John H. Salmela (2002) ovat tutkimuksessaan *The development and Maintenance of Expert Athletic Performance Perceptions of World and Olympic Champions* selvittäneet tekijöitä, jotka vaikuttavat huippu-urheilijan suorituksen kehittymiseen. Tutkimuksen kohteena on ollut kymmenen huippu-urheilijaa, jotka ovat voittaneet vähintään kaksi arvokisamitalia eri olympia ja/ tai maailmanmestaruuskilpailuista.

Tulokset paljastavat, että urheilijat ovat edenneet urheilu-urallaan neljän eri vaiheen läpi: (a) kokeiluvuosien, (b) erikoistumisvuosien, (c) panostusvuosien ja (d) ylläpito vuosien.

Kokeiluvuosien aikana urheilija on harrastanut monia eri lajeja juuri nautinnon ja sosiaalisuuden näkökulmasta. Tällaiset aktiviteetit mahdollistivat heitä kehittämään persoonallisuuttaan ja fyysisiä ominaisuuksiaan. Erikoistumisvuodet edustavat jaksoa, jossa urheilijat ovat panostaneet enemmän aikaa ja yritystä harjoitteluun muutamissa heidän suosikkilajeissaan. Harjoittelu ja kilpailu astui koko ajan enempi kuvaan. Kolmannessa vaiheessa eli panostuksen vuosissa urheilijat yleisesti keskittyivät lajiin, jossa heistä tuli maailmanmestari tai olympiavoittaja. Tässä jaksossa he uhrasivat monet henkilökohtaiset ja ylimääräiset aktiviteettinsa keskittyäkseen tarkoituksenmukaiseen harjoitteluun ja kilpailuun. Viimeinen vaihe urheilijoilla oli ylläpito vuodet, jossa urheilija on saavuttanut yhden tavoitteistaan eli arvokisamitalin. Tällä tasolla he jatkoivat

harjoittelua ja kilpailua ylläpitääkseen tasoaan, mutta myös parantaakseen suorituksiaan.

Tutkimus laittoi pohtimaan, missä vaiheessa minä olen? Ehkä olen paikantanut itseni tuolta urheilijan elämänkaareltä. Harrastin lapsena monia lajeja ja persoonallisuuteni kasvoi urheilukentillä. Useiden eri lajien tiimellyksestä alkoi muutamasta lajista tulla se minulle sopivin. Niissä myös menestyin. Tällöin olin erikoistumisen vaiheessa. Tällä hetkellä voin kai ajatella olevani panostuksen vaiheessa, jossa odotan sitä todellista menestymistä. Realistisinta olisi odottaa sitä vasta muutaman vuoden päästä ottaakseni kiinni erikoistumisvuosien puolihuolimattomuutta tekemisen laadussa.

Tarkastellessani tutkimuksen pohjalta panostuksen vuosina urheilijan suoritukseen vaikuttavia merkittäviä tekijöitä, joista voin olla samaa mieltä. Tässä vaiheessa urheilijan vanhempien tehtävä on tukea ja rohkaista urheilijaa. Valmentajan rooli on olla motivoiva, vaativa ja tietävä. Urheilijan taustatiimissä on hyvä olla myös muita tärkeitä ihmisiä, kuten hieroja, ravintoterapeutti ja urheilupsykologi.

Tutkimuksen mukaan urheilijat mainitsivat tiukasta aikataulusta opiskelun ja urheilun yhteensovittamisessa, mutta toisaalta nauttivat siitä ja pitivät sitä tärkeänä. Opiskelu antaa vastapainoa urheilulle. Näin urheilu ja opiskelu nähtiin täydentävän toisiansa. Urheilija tarvitsee tässä vaiheessa hyvää itseluottamusta, motivaatiota ja kilpailullisuutta. Harjoittelu muodostuu fyysisistä, mentaalisista, teknisistä ja taktisista alueista. Edeltävään jaksoon verrattuna harjoittelu on intensiivisempää ja järjestellisempää. Harjoittelusta tulee laadukasta kokopäivätyötä. Kilpaileminen on erittäin vaativaa ja haastavaa, mutta jännittävää. Paineista ja odotuksista johtuen urheilijat eivät aina kokeneet menestystä.

Analysoimalla suoritustaan ja ajattelemalla positiivisesti he säilyttivät itseluottamuksen ja keskittymiskyvyn ja pystyivät suoriutumaan parhaalla mahdollisella tavalla. Tulee kuitenkin muistaa, että kaikki tutkimuksen urheilijat eivät seuranneet samaa reittiä maailmanhuipulle vaan erojakin löytyi. Erot



urheilijoiden välillä, todistaa sen, että urheilijat voivat kulkea eri reittejä, käyttää useita strategioita ja olla kekseliäitä tullakseen valitsemassaan lajissaan huipulle.

## 5.2 Oman elämän ruotiminen on kritiikkiä itseä kohtaan

Kun aloin työstämään omaa tarinaa, olin innokas. Oli hieno tilaisuus saada elämäni konkreettisesti paperille. Tekstiä kertyi helposti, sillä olinhan kokenut kaiken itse. Oli antoisaa muistella rakkaita muistoja urheilukentiltä. Kirjoitusurakka analyyseineen ei ollut kuitenkaan aina helppo, sillä syvällisellä menneisyyden läpikäymisellä on omat seurauksensa. Paikoin rivien välissä oli tuskaa, kun tajusin, kuinka sokea ja huima olin ollut. Minulle tuli välillä oikein tyhmä olo.

Eniten varmasti saan katsoa omiin kenkiini, mutta haluan tällä työllä korostaa myös taustatekijöiden merkitystä urheilijan kokonaisvaltaisen kehittymisen kannalta. Virheisiin ja ylilyönteihin johtaneiden asioiden taustalla on ollut usein tietämättömyys tai sattumien summa. Työn avulla olen tajunnut, että kaikille asioille on selityksensä. Minun ei tule koskaan rankaista tai syyllistää itseäni. Mutta toisaalta selvisi myös se, miten herkkä nuori urheilija olen ollut. Kokemukset ovat vaikuttaneet tunteisiini erittäin voimakkaasti, josta voimakkaimmat, negatiiviset, ovat peittäneet allensa positiivisetkin asiat.

Hyvin henkilökohtainen ja arkakin analyysi on avannut minua ”kahlinneet lukot”. Sisäinen pohdinta mahdollisti realistisen ja rehellisen otteen löytämisen elämään. Oli hieno tajuta ongelmien keskellä myös saavuttamani menestys ja onnistumisen hetket. Opin arvostamaan kaikkea kokemaani. Suurennuslasin alle joutui erityisesti lahjakkuus-motivaatioasetelma. En ollut tarpeeksi motivoitunut hiihtämään oikeita latuja pitkin tärkeässä vaiheessa. Tällöin minulla ei ollut tietoa, mikä merkitys tällä olisi ollut jatkuvan kehittymisen kannalta aikuisiällä.

Moni lopettaa uransa juuri yleisen sarjan siirtymisvaiheessa hiihdettyään muutaman vuoden kovatasoisessa joukossa. Tällöin urheilijalle tulee eteen

motivaatiokysymys. Jaksako urheilija ponnistella keskinkertaisilla sijoilta kohti kärkeä vai panostaako opiskeluun? Urheilu-uran lopettamis- tai jatkamispäätös on jokaisen oma ratkaisu. Se päätös on aina oikea, johon urheilija lopulta päätyy. Kovin helposti ei urheilijan tule kuitenkaan luovuttaa, jos rakastaa sitä mitä tekee. Ongelmiin voi löytyä ratkaisu, kun vain osaa etsiä oikeasta paikasta.

Tämän opinnäytetyön merkitys korostuu siinä, ettei voi valehdella itsellensä. Kun kirjoittaa ja lukee, näkee sen edesssä. On ennen kaikkea rehellinen itsellensä. Tämä on ollut terapeutisinta mitä olen koskaan kokenut. Minulle on ollut aina helpointa käsitellä tunteita kirjoituksen kautta.

”Valmentautumisen psykologiassa on keskeistä löytää ne tekijät, jotka auttavat ja tukevat urheilijaa parhaiten sekä urheilu-uralla että elämässä yleensä” (Kaski 2006, 13). Kokemusten ja kasvamisen kautta olen löytänyt minua vahvistavat tekijät. Tällainen analyysi on hieno mahdollisuus urheilijalle tarkentaa tavoitteitaan ja rohkaista itseään. Löytää takaisin ”kartalle”.

### 5.3 Kokonaisuuden hallinta on jatkuvaa oppimista

Kulkiessaan vauhdilla eteenpäin ei voi välttyä ”kompastuskiviltä” eikä ongelmia kannata jäädä hautomaan kovin pitkäksi ajaksi. Virheitä ei kuitenkaan kannata ohittaa ilman niiden perusteellista läpikäyntiä. Niistä kannattaa ottaa oppia. Virheitä voi pyrkiä välttämään jatkossa. Kaikkein edullisinta olisikin, jos urheilijalla olisi käytettävissään sellainen määrä tietoa ja taitoa, ettei suuria virheitä tarvitsisi koskaan kohdata. Urheilijan kohdatessa esteitä, hänen kannattaa keskustella asiantuntijoiden kanssa. Mitä nopeammin sen parempi. He antavat apunsa ja tukensa urheilijalle. Tai jos ei tunnu siltä, tulee sitä osata vaatia.

Urheilijalla tulee olla mm. vakituinen osaava lääkäri, joka on tavoitettavissa nopeasti. Juuri ammattitaito taustoissa on olennaisen tärkeää. Kukaan tuskin ongelmitta selviää, mutta pahimmat esteet urheilu-uran jatkumisen kannalta, kuten

loukkaantumiset voidaan jättää luvusta pois mm. ammattitaitoisen valmentautumisen ja huolellisen terveyden seurannan ja lihashuollon avulla.

Urheilijan ja taustatiimin tulee nähdä vaivaa löytääkseen oikeat ”palapelin palat” ja oivaltaa kokonaisuus, joka lopulta ratkaisee urheilun huipulla. Usein älytään etsiä rohtoa vaivaan vasta kun jotain on jo tapahtunut. Annamme jo tuolloin etumatkaa kanssakilpailijoillemme. Meidän tulisi osata toimia aikaamme edellä, tehdä oikeita valintoja jo lapsesta lähtien, sillä vauhti maailmalla kovenee kovenemistaan. Kaikki eivät ole kuitenkaan samalla lähtöviivalla. Toisten urheilijoiden taustat ovat edullisemmat. Heidän ympärillään on osaavia ihmisiä ja pääomaakin saattaa olla enempi. Urheilija tarvitsee taloudellista tukea. Raha ratkaisee nykyään! Urheilun parissa työskenteleviä asiansa osaavia ihmisiä tulisi olla enemmän jo seuratasolla. Pientenkin asioiden huomioonottaminen ratkaisee nykyään. Viime vuosien aikana on Suomeen rantautunut suuntaus ammattitaitoisemmasta suhtautumisesta urheilua kohtaan. Tästä esimerkkinä urheiluakatemit, ammattivalmentajien koulutus ja kokonaisvaltaisen valmentautumisen käsittäminen.

#### 5.4 Urheilun jatkaminen vaatii motivaatiota

Minun kohdallani pitkään jatkuneet pettymykset söivät itseluottamusta ja motivaatiota. Yksittäisillä epäonnistumisilla ei ollut motivaation kannalta suurtakaan merkitystä. Tarkentaakseni käsitettä, motivaatiolla voidaan tarkoittaa niitä asioita, jotka saavat ihmisen liikkeelle sekä pitävät yllä ihmisen mielenkiintoa ja kiinnostusta (Kaski 2006, 142). Ylikuntovuosi vei minulta urheilusta ilon. Harjoittelu oli myös henkisesti erittäin raskasta. Näin minun perimmäinen motivaation lähde, joka sytytti minut jo lapsena mukaan tähän ”leikkiin”, ilo, katosi pitkäksi aikaa.

Totaalinen irrottautuminen ”oravanpyörästä” antoi tarvittavan välimatkan urheiluun. Keväällä 2006 pysähdyin tarkastelemaan, mitä motivaation laskun taustalla on. Vaikeiden hetkien aikana urheilija, jonka vaakakupissa painaa

enemmän ns. ulkosyntyinen motivaatio, on vaarassa luovuttaa herkemmin kuin sellainen, jonka sisällä roihuaa suuri halu tehdä ja kehittyä. Ulkosyntyisen motivaation omaava urheilija on ongelmien edessä tällöin ahtaalla, sillä hän on perustanut motivaationsa pitkälti kilpailuun ja vertailuun. Jos motivaation ”liekki” on puhallettu sammuksiin, on hiihtäjän turha edes kuvitella pärjäävänsä rankoilla sohjoisilla laduilla. Urheilijan tulee tässä motivaation laskun vaiheessa pohtia, mitkä seikat ovat ajaneet hänet tähän tilanteeseen. Jos sisäsyntyistä motivaatiota vielä löytyy, urheilijaa mahdollisesti häirinneille ongelmille voidaan vielä tehdä jotain. Ikään kuin eliminoidaan häirtatekijät ja pyritään luomaan otollisempi kasvualusta kehittymiselle. Muutoshalulla urheilija voi siis lisätä motivaatiotansa. Motivaatiota tulee tarpeen tullen ruokkia ennen harjoituskautta ja harjoituskauden aikana. Mm. realistiset tavoitteet ja uudet harjoittelumetodit ovat ponnisteluun hyviä ärsykeitä. Kun harjoittelu sujuu hyvin, niistä hetkistä tulee osata ansaita onnistumisen elämyksiä. Motivaatio ei ole hetkessä huipussaan, mutta nämä ovat kehittymisen perustaa.

Urheilussa motivaation merkitys kasvaa, mitä korkeammalle pyritään urheilussa. Eritoten hiihdossa täytyy olla vahva motivaatio, sillä se on fyysisesti vaativaa. Hiihtäjän on harjoiteltava paljon. Puitteet eivät siihen ole välttämättä parhaat mahdolliset. Tässä lajissa ei rikastu muuten kuin henkisesti. Ilman minkäänlaista motivaatiota on turha tuskaila menestyksen perään, sillä tekemisen taso ei ole ilman tuota voimaa erinomaista.

### 5.5 Tujaus ymmärrystä elämään

Kenenkään ei tule olettaa, että urheilijana oleminen on helppoa. Se ei ole pelkkää harjoitusta ja päiväunta. Se on myös elämistä kipujen kanssa ja taistelemista vastatuulta vastaan. Urheilijana oleminen on vaativaa, mutta huikkeimmat kokemukset jäävät mieleen ikuisiksi ajoiksi. Menestymisen ei tulisi olla kaiken perusta ja ainoa päämäärä, sillä silloin urheilijalla jää monta muuta antoisaa kokemusta huomaamatta. Urheilijan täytyy pysähtyä miettimään, miten paljon hän on oppinut urheilun kautta.

Jos urheilija tuntee olevansa henkisesti ”tukossa” hänen kannattaa tehdä asioille jotakin, sillä harvoin asiat muuttuvat itsestään. Hänen tulisi pohtia uraansa ja analysoida, mitkä asiat pitäisi olla paremmin. Hänen kannattaa myös arvioida panostuksen määrää, jonka hän on valmis panostamaan urheiluun. Vasta sitten hän voi asettaa realistiset tavoitteet itselleen. Jos urheilija haluaa kehittää omaa toimintaansa, tulee hänen tarkastella itseään ja ympäristöään eri näkökulmista. Kaiken kaikkiaan urheilijan tavoitteena tulisi olla löytää tasapaino elämään. Urheilijan tulee olla tarkka, mitä hän elämältään todella haluaa. Jos urheilija on tavoitteellinen, tekee hän tehtävänsä huolellisesti ja menestyy. Toisaalta urheilijalla tulee olla varasuunnitelma huonojen päivien varalle. Urheilijan toiminnassa tulee olla järki ja realismi mukana. Mutta hänen ei tule pelätä elämää!

”Mieli liikuttaa lihaksia. Siksi mielen harjoittaminen on välttämätöntä pyrittäessä huippusuorituksiin.”

## LÄHTEET

### Julkaistut materiaalit:

Durand-Bush, N ja Salmela, J. 2002. The development and maintenance of expert athletic performance. *Journal of applied sport psychology*, Vol. 14, number 3, s. 154 - 171.

Erben, M. 1998. *Biography and Education*. Falmer Press. London.

Heikkinen, L. T. 2002. *Minussa elää monta tarinaa. Kirjoituksia opettajuudesta*. Dark Oy. Vantaa.

Hänninen, V. 1999. *Sisäinen tarina, elämä ja muutos*. Vammalan kirjapaino Oy. Vammala.

Kalliopuska, M. 1994. *Psykologian Sanat*. Tikkurilan paino Oy. Vantaa.

Kaski, S. 2006. *Valmentautumisen psykologia kilpa -ja huippu-urheilussa*. EDITA. Helsinki.

Keltikangas-Järvinen, L. 2000. *Tunne itsesi, suomalainen*. WS Bookwell Oy. Juva.

Laitinen, A. ”Äitee” ladun aukaisija. *Liikunta & Tiede*. 6/1992

Lonka, K., Hakkarainen, K., Ferchen, M. & Lautso, A. 2005. *Psykologia! 1 kurssi. Psykkinen toiminta, oppiminen ja vuorovaikutus*. Werner Söderström Osakeyhtiö. Porvoo.

Mero, A., Nummela, A., Keskinen, K. ja Häkkinen, K. 2004. Urheiluvalmennus. VK-Kustannus Oy. Jyväskylä.

Närhi, A. ja Frantsi, P. 1998. Psykkinen valmennus – järkeä ja sydäntä. Otava. Keuruu.

Syrjälä, L. 2001. Elämäkerrat ja tarinat tutkimuksessa. Teoksessa Aaltola, J. ja Valli, R. (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin. PS:-kustannus. Jyväskylä.

#### Elektroniset lähteet

Johansson, B. Psykoedukatiivinen perhe-/tukiryhmäohjaus. [www-dokumentti]. 2005. <http://www.saimaankriisikeskus.net/Esitysjohtolle405.ppt>. Luettu 30.9.2006

Sirkkilä, H. Narratiivisesta analyysistä. [www-dokumentti]. <http://www.valt.helsinki.fi/staff/rotkirch/narratiivisuus.html>. Luettu 30.9.2006

#### Muut lähteet

Mariannen harjoituspäiväkirjat

## LIITTEET

## LIITE 1



## Narratiivin käsite 2/2

### tarina (story) – kertomus (narrative)

---

Ihmisen tarina muovautuu kertomukseksi sen mukaan missä se kerrotaan ja kenelle se kerrotaan

Kertomus voidaan kertoa eri tavalla eri yksilöille ja jälleen eri tavalla eri ryhmille

Kertomistilanne, kerronnan säännöt ja kuulijoiden odotukset ohjaavat tapaa, jolla ihminen kertoo kokemuksiaan

Kertomuksen tulkinta määrittelee ihmisen elämän tapahtumat ja kokemukset toivoa herättäviksi, kunnian, häpeän tai suuttumuksen aiheiksi.

Ihminen voi kertoa samasta asiasta erilaisia kertomuksia, ja eri ihmisillä on erilaisia tai samanlaisia kertomuksia kyseisestä ilmiöstä



## Narratiivin käsite 1/2

### tarina(story)-kertomus(narrative)

---

- Käsite tarina viittaa ihmisen mielen sisäiseen tapaan hahmottaa elämää ja maailmaa
- Tarina on ihmisen kokemus, joka ei välttämättä avaudu koskaan sellaisenaan ulkopuolisille
- tarinan osia ovat tapahtumat, tapahtumiin liittyvät henkilöt, tapahtumapaikat ja aika
- **sisäinen tarina** on sosiaalisesta tarinanvarannosta tuotettu tulkintamalli, jonka ihminen tekee tulkintoja ja valintoja eri tilanteissa
- sisäisen tarinan avulla ihminen määrittelee identiteettiään, arvojaan, tavoitteitaan ja asemaansa suhteessa muihin ihmisiin.



## LIITE 2

Narratiivisesta analyysistä

Hannu Sirkkilä

VTM, lehtori

Hannu.sirkkila@humak.edu

Narratiivin käsite

Tarina (story)

<!--[if !supportLists]--> <!--[endif]-->käsittää: aika, paikka, tapahtumat,  
henkilöhahmot

- peruselementit: alku, keskivaihe, loppu

Kertomus (narrative)

= tarinan esitys erilaisten merkkien välityksellä

>> samasta tarinasta erilaisia kertomuksia

>> yhdessä kertomuksessa eri tarinoita

- kertomuksen konteksti, kertoja, kertojan ääni, kertomisen tapa & säännöt, yleisö  
& sen odotukset

- tietty moraalinen tarkoite

<!--[if !supportLists]--> <!--[endif]-->juonellistaminen:

= prosessi, yhdistää monimuotoiset tapahtumat yhtenäiseksi

identiteettikertomukseksi (Sintonen 1999)

\* erillisten tapahtumien sitominen, ristiriitaisuuksien ylittäminen, aikaan liittyvän  
peräkkäisyyden rakentuminen

\* juonien luokittelu: komedia, romanssi, tragedia, ironia