



Jos haluaa tehdä jotain hyvin ja onnistua, pitää unelmienkin olla korkealla.

Kun Venäjä tasoitti maalit kuusi sekuntia ennen kolmannen erän loppua Helsingissä pelatussa nuorten jääkiekon MM-kisojen loppuottelussa, olivat Nuoret Leijonat pettyneitä. Valmennusjohto keräsi joukon kasaan ja piti lyhyen palaverin. Koska joukkueen yksi iso teema kisoissa oli hetkessä eläminen, muistutettiin pelaajia siitä. Historialle ei voi mitään, joten sitä on turha jäädä pohtimaan.

– Saimme nopeasti pettymyksen laantumaan ja siirsimme ajatukset siihen hetkeen. Teroitimme pelaajille, että vain seuraava maali ratkaisee, oli sitten aiemmin tapahtunut mitä tahansa, joukkueen päävalmentaja **Jukka Jalonen** kertoo.

Kun jatkoerä oli pelattu puolitoista minuuttia, muuttui keskittyminen riemuksi. Johtoryhmä ja joukkue oli nopeasti yhdessä keossa, sillä onnistumisen tunne oli huikea. Palkinto tuntui erityisen hienolta, kun se saatiin kotiyteisön edessä ja kovan arkisen puurtamisen jälkeen.

– Harvoin elämässä pääsee tuollaista tunnetta kokemaan. Siinä ei ajattele oi-

keastaan mitään, koetaan vain yhteisöllisyyttä ja yhdessä onnistumisen fiilistä. Työtä on tehty kimpussa pitkän aikaa, joten onnistuminen on yhteinen. Jalonen kuvaa tunnelmaa.

Oli kyseessä sitten aikuisten tai nuorten maajoukkue, voittaminen tuntuu hänen mukaansa ihan yhtä hyvältä. Kun on pelaajat ovat laittaneet itsensä likoon, ovat he voiton hetkellä kuin pikkupoikia.

– Tunteet tulevat esille. Vanhakin nuortuu, presidenttikin nuortuu, siinä ei iällä tai titteleillä ole merkitystä, hän sanoo.

ASETA ITSELLESI UNELMIA

Jalosen mielestä unelmien asettaminen on ihmiselle tärkeää. Jos haluaa tehdä jotain hyvin ja onnistua, pitää unelmienkin olla korkealla. Jo se, että tietää tekevänsä työtä jonkin asian eteen, auttaa henkisesti. Ja jos siitä saa vielä palkinnon, tyydytys kasvaa.

– Kovat tavoitteet ja unelmat saavat paljon enemmän ihmisestä irti kuin se, että tyytyy keskinkertaisuuteen, hän kiteyttää.

Vaikeuksien hetkillä ihmiseltä tulee löytyä taistelutahtoa ja kykyä lyödä itsensä

JUKAN VIISI VINKKIÄ MENESTYKSEEN

Ole läsnä ja elä hetkessä.

Tee päivittäin niitä asioita, missä olet hyvä.

Siedä vaikeat hetket. Se, miten reagoit asioihin on oma valintasi.

Ole rohkea ja laita itsesi likoon. Ole aidosti oma itsesi.

Mieti millainen olet yhteistyössä muiden kanssa. Hyväksy erilaisuus ja huomioi muut ihmiset.



▲ – Kovat tavoitteet ja unelmat saavat paljon enemmän ihmisestä irti kuin se, että tyytyy keskinkertaisuuteen, Jukka Jalonen sanoo.

vieli enemmän likoon. Pitää yrittää kestää tilanteen läpi eikä jäädä hautomaan menneitä. Joskus lyhyt analyysi tapahtuneesta on tarpeen, mutta siitä täytyy jatkkaa eteenpäin.

Myös itsetuntemuksen merkitystä Jalonen korostaa – sitä, että ihminen tiedostaa missä on hyvä ja mitä pitää kehittää. Toiminnan tulisi ohjautua kunkin vahuuksille, sillä niillä elämässä pärjää.

– Heikkouksia kannattaa korjata sen verran, etteivät ne muodosta estettä menestymiselle. Mutta mitä tahansa tekee, kannattaa pitää hauskuus mukana, ettei elämä mene puristamiseksi ja väkisin yrittämiseksi. Pieni pilke silmäkulmassa on tärkeää, Jalonen lisää.

KATSE KOTIIN PÄIN

Kun Jalonen itse oli jääkiekkoa pelaava parikymppinen opiskelija, ei hän haaveillut

kansallisella huipulla pelaamisesta, vaan ajatukset menestymisestä liittyivät opintoihin ja työelämään. Raha ei ole koskaan toiminut hänelle ensisijaisena motivaattorina, vaan hänellä on ollut aina iso halu kehittää itseään ja tehdä sellaista työtä, josta tykkää.

– En ole mikään taikuri muihin verrattuna. Vuosien saatossa olen kuitenkin oppinut ymmärtämään, kuinka ryhmän voi saada menestymään ja mitkä asiat ovat tärkeitä onnistumisen saavuttamiseksi. Hyvän ilmapiirin ja hengen luominen on merkityksellistä, kun tehdään yhteistyötä ihmisten kanssa.

Valmentajana Jalonen kokee saavutaneensa niin paljon, ettei hänellä ole työn suhteen merkittäviä unelmia. Ikää on jo kertynyt, joten suuria muutoksia tuskin työuralla enää tapahtuu. Samalla perheen ja ystävien rooli kasvaa. Hän haluaa olla aikuisten poikiensa sekä ystäviensä arjessa mukana ja auttaa heitä tarvittaessa.

– Toivon, että voimme elää vaimon ja lasten kanssa jatkossakin niin, että asiat ovat hyvin ja pysymme terveinä. Haluan myös tehdä sellaisia töitä ja asioita, joista nautin ja joissa on sopivasti haastetta.

– Valmentamisessakin on tärkeää, että saa hyvän fiiliksen kaikille. On hyvä, jos siinä ryhmässä missä kulloinkin on, on itellä ja muilla hyvä olla, hän sanoo. ■

Suomalaisista löytyy vielä sisua



▲ Urheilupsykologi Niilo Konttinen.

KILPA- JA HUIPPU-URHEILUN tutkimuskeskuksessa työskentelevän urheilupsykologi Niilo Konttisen jutuilla käy monen eri urheilulajin edustajia. Hän tukee urheilijoita psykologisessa valmentautumisessa. Suurin osa valmennuksesta kohdistuu yksilöihin.

– En kohtaa työssäni vain huippu-urheilijaa vaan myös ihmisen. Fysiikka, taidot, tekniikat ja taktiikat ovat tärkeitä valmennuksen osa-alueita. Psykkinen valmennus on tärkeä osa kokonaisuutta, mutta se ei yksinään edesauta kehittymistä ja menestymistä, Konttinen sanoo.

Tutkijana hän pyrkii ymmärtämään, mitkä tekijät vaikuttavat lasten ja nuorten urheilun harrastamiseen ja johtavat kilpaurheilun polulle.

– Hyvät kokemukset pelireissuista ja harjoituksista rakentavat vähitellen sisäistä motivaatiota. Myös kodin ja kavereiden asenteilla on paljon merkitystä, hän kertoo.

Arjessa on tärkeää tehdä muitakin kuin urheiluun liittyviä asioita. Koko ajan ei tarvitse miettiä urheilua, olla paineen alla ja suoritua. Muu tekeminen vapauttaa energiaa seuraavaan suoritukseen.

Koska urheilu on vahvasti tavoitteellista toimintaa, pitää olla vahvasti motivoitunut, jos haluaa kehittyä ja menestyä. Keskittyminen on avainasemassa. Myös tavallisen arjen työhön tai opiskeluun voi ottaa mallia nuorten MM-kisajoukkueen päämäärätietoisuudesta ja keskittymiskyvystä.

– Kyllä meillä on tosi fiksuja nuoria ihmisiä kasvamassa. Mielestäni suomalainen sisu ja periksiantamattomuus eivät ole kadonneet mihinkään. Toki vanhempien tulee huolehtia, että he antavat kasvattaji-

na lapsille sopivasti virikkeitä, haasteita ja kehitystehtäviä.

Hetkessä elämisen lisäksi ihmisellä täytyy olla valmiudet suoritua tehtävistään. Urheilijalla pitää olla tarvittavat taidolliset, fyysiset ja henkiset ominaisuudet sekä tarpeeksi harjoittelua takanaan.

– Urheilussa näissä asioissa liikutaan ääriarjoilla. Tietysti joissakin ammattiryhmissäkään ei 97 prosenttinen tekeminen riitä. Kilpailuissa pyritään kuitenkin aina antamaan päivän maksimin mukaiset 100 prosenttia.