



## MENTAALITARINOITA SUUNNISTUKSESSA, MM-KILPAILUT VUOKATISSA 2013

Kirjoitin keväällä ”mentaalitarinoita” hiihdon MM-kilpailuista: mitä urheilijat, valmentajat tai muut sanoivat tai ajattelevat kilpailemiseen liittyen. Tämä löytyy kotisivuiltani ([www.mentaalivalmennusgardin.fi](http://www.mentaalivalmennusgardin.fi)) valikosta ”Mitä teen”. Sain myönteistä palautetta. Niinpä innostuin samaan myös suunnistuksen MM-kilpailujen osalta.

Olin Sotkamossa seuraamassa kisoja, kuulutuksia ja urheilijoiden haastatteluja. Lisäksi luin suomalaisia ja ruotsalaisia tiedotusvälineitä. Käänsin tekstejä suomen kielelle vapaalla kädellä. Suunnistuksesta kirjoitettiin paljon vähemmän kuin hiihdosta. Ruotsalaislehtien uutisointi oli niukkaa, niiden urheilusivut täyttyivät naisten EM-jalkapallosta. Tiedotusvälineet keskittyivät etupäässä menestyneisiin urheilijoihin.

Tämä ei ole tieteellinen sisältöanalyysi tai selvitys. Eikä tässä ole kaikki, mitä puhuttiin tai kirjoitettiin mentaalisisä asioista suunnistuksessa. Nämä ovat niitä, jotka huomasin. Pitkähän tämä on. En kuitenkaan raaskinut jättää kovin paljon pois. Kukin juttu on oma tarinansa. Ja toivottavasti oma oppinsa?

Urheilija on ”keskiössä”: mitä hän ajattelee tai tuntee. Tässä korostuu suunnistuksen mentaalinen puoli. Tiedän, että se on vain osa harjoittelua ja kilpailua. Joskus se on ratkaiseva pala menestykseen tai epäonnistumiseen. Lainaukset osoittavat, että mentaalinen vahvuus on laaja asia. Se koskee muutakin kuin ”pää kestää” tai ”pää ei kestä”. Monet eivät luultavasti pidä näitä kaikkia mentaalisisä asioina. Mielestäni ne ovat juuri niitä.

Ryhmittelin lainaukset sen mukaisesti, miten suunnistajan mentaalinen toiminta ja hänen oma tarinansa liittyy

- kilpailuihin valmistautumiseen
- kilpailutilanteisiin
- kilpailun jälkeiseen suoritusten arviointiin

Markku Gardin  
(Urheilu)psykologi, Pori

### Mentaalinen valmistautuminen MM-kilpailuihin: mitä tavoittelet ja miten?

**Mentaaliset taidot ja niiden hallinta ovat yksi osa menestykseen. Ne tehostavat muuta harjoittelua. Ne varmistavat hyvän kilpailusuorituksen ja tuloksen. Yksilöurheilussakin hyvä ryhmähenki kannustaa niin harjoittelussa kuin kilpailuissakin. Mentaalisisä toimintatapoja on harjoiteltava niin kuin muitakin suunnistuksen osa-alueita. Ja samanaikaisesti niiden kanssa.**

*”Henkinen ja fyysinen kulkevat käsi kädessä.”*, Juha Taini

*”Mentaalinen valmistautuminen tähtää suorituksen hallintaan kilpailutilanteessa.”*, Jari Turto  
(tarkkuussuunnistuksen lajipäällikkö ja avoimen luokan maailmanmestari)

*”Ilman täydellistä (suunnistuksen) osaamista ja fyysistä kuntoa ei tietysti voi onnistua... Sen lisäksi ja kanssa henkinen ulottuvuus on se juttu, henkinen valmistautuminen on tärkeä. Ilman sitä kuluttaisin voimavarani jo ennen itse kilpailua...”*, Jani Lakanen

*”Ollaan keskitytty suoritustavoitteisiin. Ei ajatella tulosta. Mennään rasti kerrallaan.”*, Juha Taini

*”Edellisenä talvena, kun harjoittelin, ajattelin tavoitteena, että minulla voisi olla mitalimahdollisuus. Mutta ei sitä enää lähempänä kilpailua ajattele. Silloin ajattelee vain suoritusta ja sen hallintaan saamista.”*, Märten Boström

*”Lähden tekemään aina parhaani. Olen parhaimmillani silloin, kun uskallan olla välittämättä muista ja kun olen – vain minä itse – tässä ja nyt. Tähän en pysty, jos ajattelen tuloslistaa. Lähtöviivalla unohdan täysin mitalit. Silloin, kun keskityn vain omaan tahtooni ja taitoihini, teen parhaan suunnistussuorituksen. Siitä seuraa mitali. Jota en siis ajattele. Tuntuu kummalliselta, mutta tällainen minä olen.”*, Helena Jansson (moninkertainen maailmanmestari, Ruotsin joukkueessa, ei voinut osallistua, kun loukkaantui)

*”Tärkeintä: elät joka päivä täysillä. Ei saa olla `mitä, jos en onnistukaan`-ajatuksia, ne heti pois mielestä. Jos ajattelee, että on turhaa, jos ajattelee, että ei saa mitalia, on jo menettänyt pelin.”*, Jani Lakanen

*”Jos on vähänkin epävarma olo, se lisää koko ajan virheriskiä tuolla maastossa ja haastavissa paikoissa...Epävarmoina hetkinä on tärkeää tunne siitä, mitä pitää tehdä, ei epäilyjä.”*, Jani Lakanen

*”Pettymyksistä pitää koettaa ottaa opiksi. Mä olen ehkä oppinut ottamaan ja löytämään heikoistakin suorituksista positiiviset asiat sieltä ja keskittyä niihin, jotka on mennyt hyvin. Ja niitä ajattelemalla ja niistä oppimalla on parempi mennä seuraaviin hyviin suorituksiin.”*, Märten Boström

*”Tässä iässä lähdetään omien vahvuuksien kautta. Ei enää heikkouksien poistamiseen.”*, Jani Lakanen

*”Sain alkukaudesta voittoja, se sai aikaan positiivisen kierteen päälle.”*, Märten Boström

*”Katsastuksissa ei ollut itseluottamusta: yritin liikaa.”*, Merja Rantanen

*”Välillä täytyy rentoutua ja ajatella muutakin kuin kotikisoja. Muistutan itseäni tämän tästä, että MM-kisat ovat vain kilpailu ja yritän olla ottamatta niistä turhia paineita.”*, Merja Rantanen

*”Suunnistussuoritus on kuin pistäis tunnin lankaa neulan silmän läpi. Virheet syntyvät, kun keskittyminen pettää.”*, Jari Turto

## **Kilpailun ja kilpailujen aikana: olet siinä, mihin keskityt**

**Se, mitä suunnistaja ajattelee, havainnoi ja tuntee juuri ennen kilpailua ja sen aikana, siihen hän silloin keskittyy. ” Mitä koppa ajattelee, sitä kroppa on jo tekemässä.”. Suunnistus edellyttää täydellistä keskittymistä vain omaan hyvään suoritukseen. Vain. Tässä. Hetkessä. Tekemistä. Ajatusten aikamatkat häiritsevät keskittymistä. Tuloksen ajattelu vie keskittymisen pois tehtävästä, lisää turhia paineita ja kuluttaa turhaan energiaa.**

*En miettinyt mahdollista mitalia vaan juoksin ja luin karttaa. Tärkeintä oli edetä omaa vauhtia ja tehdä virheetön suoritus.”*, Denys Shcherbakov (Venäjän viestijoukkueen ankkuri)

*”Positiivisiin asioihin keskittymisellä olen saanut päälle flown.”*, Märten Boström

*”Lopputuloksella ei ole ajatuksissa mitään merkitystä. Tärkeintä on, että pystyy tekemään oman parhaansa. Se koostuu palasista matkalla ja ne tehdään hyvin... Tiedän, että onnistun siinä, että pystyn tekemään oman parhaani, mihin se sitten riittääkin.”*, Jani Lakanen

*"Enää voittaminen ei ole minulle niin tärkeää, vaikka toki stressaan, jos menestystä ei tule. Keskimatka on suosikkimatvani ja olen keskittynyt siihen täysillä."*, Thierry Gueorgiou (ennen pitkää)

*"Olin ennen starttia todella hermostunut, sillä sprintissä voi tapahtua mitä tahansa"*, Simone Niggli

*"Tämä tapahtuu vain kerran vuodessa. 45 kilpailijaa mukana. Minä niiden joukossa. En voinut muuta kuin hymyillä lähtölinjalla odottaessani karttaa."*, Gustav Bergman (keskimatka)

*"Jokaiseen kilpailuun lähdän mitali mielessä. Kilpailussa keskityn vain suunnistamiseen. Tärkein tavoitteeni on tehdä hyvä juoksu ja suunnistus. Jos mitalin mahdollisuus tulee, otan sen."*, Gustav Bergman

*"Me keskitymme omaan suunnistukseen (viesti) riippumatta siitä, mikä on tilanne."*, Håkan Carlsson (Ruotsin päävalmentaja)

*"Viime hetken psyykkaus: 'Mieti, että seuraava rasti on kisan tärkein'. Ei mikään muu, ei aikaisemmat rastit tai rastivälit."*, Jani Lakanen

*"'Jari, ota järki käteen, löydä ratkaisu'. ... 'Uskallan. Olen rohkea tekemään oman ratkaisun'."*, Jari Turto

*"Minun avainsanani onnistuneeseen suoritukseen on 'Nauti tehtävästä' - paino molemmilla sanoilla."*, Pinja Mäkinen (Tempo -tarkkuussuunnistuksen maailmanmestari)

*"Toiseen päivään pitää lähteä nöyränä nollista liikkeelle, virhe tulee helpolla."*, Jari Turto

*"Kyllä se puhallutti lähdössä... Yritin rauhoittua lähdöstä alkaen. Oli hyvä, että en ollut suosikkien joukossa ennen kilpailua. Sain keskittyä siihen rauhassa."*, Venla Niemi (sprintti)

*"Mulla oli aika terävät aivot."*, Venla Niemi

*"Tiedän, että jännitän paljon, mutta olen valmistautunut siihen. Parasta, jos lähdössä olo on jännittynyt, mutta iloinen."*, Saila Kinni

*"Seurakaverit Venla Niemi ja Anni-Maija Fincke ovat jo oman kisaurakkansa Vuokatissa avanneet mallikkaasti... Toivottavasti se antaa lisäsemppeä, eikä luo paineita, kun muut on jo käynyt pokkaamassa palkintoja. Sellaiset ajatukset pitää vain siirtää syrjään."*, Saila Kinni

*"Taidollisesti tärkeä ajatus oli 'vältä soita'."*, Jani Lakanen

*"Tärkeää on, että ei jää epäröimään omia päätöksiä... Ei saa hätiköityä vaikka ottaa pari askelta väärään suuntaan tai törmää johonkin ihmiseen (sprintti)." , Märten Boström*

*"Metsässä ei pidä pelätä virheitä. Eikä muutakaan."*, Juha Taini

*"Tyypillinen stressireaktio: hätäinen ratkaisu."*, Janne Salmi (suunnistajan tekemän virheen jälkeen)

*"Vikalla rastilla olin vielä itku kurkussa, mutta täällä maalissa yleisön kannustus ja nimmarin pyytäjät saivat jo vähän paremmalle mielelle."*, Karolina Sundberg (pitkän jälkeen)

*"Alku meni hyvin. Mutta juuri ennen pitkää väliä tein 20-30 sekunnin pienen virheen. Uskoin, että tilanne oli hallussa. Otin rennosti muutaman sekunnin liian pitkään ja missasin enemmän. Sen jälkeen, kun olin tehnyt useita virheitä rasteilla, sai Thierry minut kiinni. Sitten oli vaikeaa päästä kiinni*

*suunnistukseen. On ärsyttävää huomata, että vauhti on päällä, mutta suoritus ei pysy koossa.*”, Johan Runesson (keskimatkatka)

*”Suomen ykköstykki (Minna Kauppi) myöntää, että paineet pääsivät sittenkin valtaamaan korvien välin. Uni ei meinannut tulla silmään pitkän matkan MM-finaalia edeltäneenä yönä. Lähtöpaikallakin sydän hakkasi todella kovaa.*”, Kainuun Sanomat

*”En valitettavasti tiedä, mikä nyt mättää. Välillä olen toivonut, että olisivatpa kisat jo ohi, ettei tarvitsisi enää mieltää ja puhua näistä.*”, Minna Kauppi (pitkän jälkeen)

*”On se vaan jännää, miten olen kasannut itselleni paineita, vaikka olen yrittänyt psyykata itselleni, että on hienoa päästä kotikisoihin.*”, Minna Kauppi

*”Nyt riittää tää nolo meininki.*”, Minna Kauppi (ennen viestiä)

*”Tänään oli kropan jatkeena omat jalat ja oma pää, en tiedä kuka ne oli vaihtanut alkuviikon kilpailuihin. Tämä hopea oli ehdoton työvoitto.*”, Minna Kauppi

*”Virheitä. Virheitä. Virheitä. Isoja ja pieniä. Kohtalokkaita. Käsittämättömiä*”. Selostajat, urheilijat, kommentaattorit

## **Jälkiarviointia: mitä opiksi tulevia kilpailuja varten?**

**Suunnistuskilpailun jälkeinen palaute on tärkeä, myös arviointi mentaalisen toiminnasta (keskittyminen, jännityksen hallinta...) kilpailun aikana. Onnistumiset on hyvä vahvistaa opeiksi ja tuleviksi toimintatavoiksi. Virheet ovat uusia haasteita ja kehittämisen kohteita. On mietittävä ja harjoiteltava, miten toimia vastaavissa tilanteissa tulevissa kilpailuissa.**

*”Suomen urheilijat olivat kotikisoissa kovassa paikassa. Urheilijamme pystyivät ohittamaan yleisen pessimismin menestymisen mahdollisuuksista kotikisoissa. Aika kovan paineen alla urheilijat olivat.*”, Juha Taini

*”Meillä oli joukkue, joka onnistui. Vaikka entuudestaan vahvimaksi ajateltu Minna Kauppi ei onnistunut suorituksissaan, me joukkueena juostiin hyvin. Se ehkä auttoi meitä, kun Minnalle oli asetettu kaikkein kovimmat odotukset. Me muut saatiin omat suoritukset haltuun. Silloin kun on vahva joukkue, silloin tulee menestystä joillekin.*”, Märten Boström

*”Koko joukkueen menestys on sen tulosta, että mitalit tulee onnistumisten kautta. Me ollaan keskitytty siihen, että tehdään ne omat parhaat suoritukset.*”, Jani Lakanen

*”Ihailen suuresti joukkueovereitani, jotka säilyttivät vahvan keskittymisen koko WOC-kisan ajan.*”, Helena Jansson

*”Tukijoukot olivat henkiselle puolelle tärkeitä.*”, Jani Lakanen

*”Me keskityttiin suorituksiin ja niin saatiin mitalit.*”, Juha Taini (sprintin jälkeen)

*”Sitä se on (kultamitali kaulassa), kun ei liikaa keskity miettimään mitaleita vaan, että mitä pitää tehdä, että se ylipäänsä on mahdollinen.*”, Morten Boström

*"Yksittäisten valintojen tekemisellä ei ole merkitystä, ellei ajatus ole oikea... Mä tein oman parhaani. Muut tekivät pieniä virheitä". .. "Kokonaisuus on tärkeintä, ei niinkään pienet asiat. Aina löytyy pieniä virheitä, jos niitä hakee."*, Jani Lakanen

*"Tempo on nopeuslaji, mutta kiire ei ole kuin tekemään virheitä. Jokaista tehtävää pitää uskaltaa ajatella loogisesti tyydyttävään ratkaisuun asti ajan kulumisesta riippumatta. Vuokatin MM-Tempossa onnistuin tässä parhaiten."*; Pinja Mäkinen

*"Oma uskoni mahdollisuuksiini on säilynyt jostain kumman syystä koko ajan horjumattomana. Viime vuonna yllätin monet sijoittumalla kuudenneksi MM-sprintissä, joten uskoin, että pystyn yltämään parhaimpaani myös täällä tänään. On tämä silti vähän yllätys."*, Venla Niemi

*"Olen tehnyt hyvän valmistautumisen ja alkukausi on sujunut todella hyvin. Silti minulla ei ollut ennakkosuosikin paineita. Onhan tätä tullut jo 10 vuotta tahkottua eli ei se maailmanmestaruus ainakaan pahalta tuntunut."*, Jari Turto

*"Minua on revitty liikaa joka suuntaan. On tullut sellaista kyllästymistä, etten enää haluaisi nähdä omaa naamaani ja nimeäni yhtään missään."*, Minna Kauppi

*"Ei siinä muuta ole kuin, että odotukset on asetettava oikeisiin mittakaavoihin."*, Juha Taini  
(kysymykseen: olisiko Minna Kauppiä voitu auttaa paineissa?)

*"SATANA PERKELE."*, Gustav Bergman (sprintin jälkeen)

*"Kotikisoissa on paljon stressiä: haastatteluja ja kyselyjä. Minua tämä ei ole häirinnyt."* Märten Boström

*"Haluan rohkaista kaikkia muita tavoittelemaan unelmia, ei kannata pelätä epäonnistumista. Se on pois lopputuloksesta."*, Jani Lakanen

*"Nuorille haluaisin sanoa: omassa tekemisessä pääsee pitkälle. Luota omaan tekemiseen, älä poukkoile sinne tänne... Kokonaisuus ja tasapaino ovat tärkeitä: ajatukset ja tunteet, harjoittelu, lepo ja ravinto."*, Jani Lakanen

**Suomalaiset menestyivät MM-kilpailuissa hyvin. 10 parhaan joukossa oli suomalaisia seuraavasti:**

<b>Sprintti (M)</b>	<b>4. Minna Kauppi</b>	<b>4. Lauri Kontkanen</b>
<b>1. Märten Boström</b>	<b>Viesti (M)</b>	<b>Tempo</b>
<b>Sprintti (N)</b>	<b>5. Suomi (Boström, Lakanen,</b>	<b>1. Pinja Mäkinen</b>
<b>3. Venla Niemi</b>	<b>Tero Föhr)</b>	<b>3. Lauri Kontkanen</b>
<b>8. Merja Rantanen</b>	<b>Viesti (N)</b>	<b>4. Antti Ruuskanen</b>
<b>Pitkä (M)</b>	<b>2. Suomi (Niemi, Fincke,</b>	<b>Paralympia</b>
<b>2. Jani Lakanen</b>	<b>Kauppi)</b>	<b>5. Matti Mäntyniemi</b>
<b>Pitkä (N)</b>	<b>Tarkkuussuunnistus</b>	<b>10. Kari Pinola</b>
<b>4. Minna Kauppi</b>	<b>Avoin</b>	<b>Joukkuekilpailu</b>
<b>6. Anni- Maija Fincke</b>	<b>1. Jari Turto</b>	<b>4. Suomi (Kontkanen,</b>
<b>Keskimatka (N)</b>	<b>3. Antti Ruuskanen</b>	<b>Ruuskanen, Pekka Seppä)</b>
<b>3. Merja Rantanen</b>		