

## **SOUDUN PSYKOLOGIAA**

Kun puhutaan soutuvalmennuksesta, keskittyy keskustelu yleensä kahden teeman, yhtäältä soudun vaatimien fysiologisten ominaisuuksien ja niiden kehittämisen sekä toisaalta soutu tekniikan ympärille. Lajiin liittyy kuitenkin myös paljon muuta. Itse asiassa fyysinen suorituskyky ja tekninen taitotaso muodostavat yhdessä vasta tietyn potentiaalin, jonka saavuttaminen on kaikkea muuta kuin automaattista ja itsestään selvää. Muita todelliseen soutuvahtiin vaikuttavia tekijöitä ovat esimerkiksi käytävissä olevan kaluston taso, tuuliolosuhteet ja sää yleensä sekä veneen säätöjen onnistuminen. Kaikkein tärkein fysiologian ja tekniikan ulkopuolinen muuttuja tässä yhtälössä löytyy kuitenkin soutajan korvien välistä eli ns. henkiseltä tai mentaaliselältä puolelta. Yhtään liioittelematta voikin todeta, että mentaalinen suorituskyky ja henkinen kypsyys ovat suoraan verrannollisia siihen, kuinka lähelle soutaja kilpailusuorituksessa pääsee fyysisen suorituskykynsä ja teknisen taitotasonsa sanelemaa teoreettista ja potentiaalista maksimivauhtiaan.

Psykologinen elementti on soudussa jatkuvasti läsnä niin kilpailuissa, harjoittelussa kuin valmentautumisen kokonaisuudessa yleisemmälläkin tasolla. Onnistunut soutu suoritus asettaa kovia henkisiä vaatimuksia niin urheilijalle, valmentajalle kuin heidän keskinäiselle suhteelleenkin. Siksi onkin suorastaan hämmästyttävää, kuinka vähän soutuvalmennuksessa on totuttu kiinnittämään huomiota lajin psykologiseen puoleen. Souturannoilla toki usein kuulee sen puhki kuluneen kliseen, että viime kädessä kaikki on 'päästä kiinni', mutta harvat valmentajat tai urheilijat ovat vaivautuneet todella pohtimaan, mitä tämä urheilun perussääntö aivan käytännön tasolle vietynä tarkoittaa.

Soutuvalmennuksessa uhrataan kyllä paljon aikaa, energiaa ja ajatustyötäkin fyysisen suorituskyvyn ja soutu tekniikan kehittämiseen, mutta soutajan henkisiin valmiuksiin ei joko kiinnitetä huomiota tai sitten otetaan ne annettuina, jonain sellaisena, johon ei ole juurikaan mahdollista vaikuttaa. Todellisuudessa soutaja voi kuitenkin kehittää myös tätä suorituskykynsä psykologista osa-aluetta, ja mekanismikin on aivan sama kuin fysiologisten ominaisuuksien ja suoritustekniikan parantamisessa, eli systemaattinen harjoittelu ja mahdollisimman huolellinen etukäteinen valmistautuminen.

### **Kilpailutilanteen henkiset vaatimukset**

Psykologiselta kannalta ajateltuna tärkein kysymys soutu kilpailussa on se, kuinka saada käyttöön urheilijan koko fyysinen ja tekninen potentiaali sekä ylläpitää tämä optimaalinen suoritustaso koko kilpailun ajan. Kilpailutilanteessa soutaja joutuu ajamaan itsensä fyysisesti ääri rajoille ja joskus niiden ylikin, ja tietoisuus tästä tosiasiaista aiheuttaa urheilijassa luonnollisesti etukäteistä stressiä ja pelkoakin normaalin kilpailutilanteeseen

liittyvän jännityksen ohella. Itse kilpailussa stressin-, paineen- ja kivunsietoon liittyvät vaatimukset kasvavat sitä kovemmiksi, mitä pidemmälle kilpailu etenee ja mitä veren maitohappopitoisuudet sekä happivelka kasvavat. Varsinkin kansainvälisen huipputason soudussa ovat erot eri venekuntien välillä niin pieniä, että henkisesti äärimmäisen kuluttava akuutti kilpailutilanne jatkuu koko matkan ajan startista maaliin. Jokainen veto on vedettävä niin kovaa kuin mahdollista, ja siltikin ratkaisu saattaa mennä senttipeliksi.

Menestyäkseen soutajan on aktiivisesti todella *tahdottava voittaa jokaisella vedolla ja koko kilpailun ajan*. Tämän voitontahdon esiin manaaminen ja ylläpitäminen käyvät sitä vaikeammiksi, mitä pidemmällä kilpailu on. Kovinta voitontahtoa vaaditaan juuri silloin, kun fyysiset edellytykset sille ovat heikoimmillaan, eli kilpailun niin fyysisesti kuin henkisesti tuskallisimman viimeisen neljänneksen aikana. Samaan aikaan kun soutaja tekee fysiologisesti äärimmäisen kuormittavaa työtä, on hänen pidettävä huoli myös tämän työn tehokkuudesta eli soututekniikan pitämisestä niin hyvänä kuin suinkin mahdollista. Hyvä soututekniikka vaatii kovaa keskittymistä, ja uupumuksen kasvaessa keskittyminen tietysti yhä vaikeammaksi. Osalla soutajista toki on vaikeuksia tekniikkansa kanssa myös kilpailun alkuvaiheessa, kun kisajännitys lähtökomennon tultua purkautuu adrenaliinisyöksynä ja pyrkimyksenä mahdollisimman nopealla liikkeelle lähdöllä saavuttaa edulliset asemat kisan jatkoa ajatellen. Tämä ns. ylilatautuneisuus oireilee tyypillisimmin rentouden puuttumisena sekä hakkaavana ja pomppivana työskentelynä, mikä aiheuttaa ylimääräistä energiankulutusta ja sitten hyvin nopeasti kostautuu vaihdin hidastumisen muodossa.

Siitä, tuleeko soutajan tarkkailla muita venekuntia kilpailun aikana ja kuinka paljon, on valmentajien keskuudessa erilaisia näkemyksiä. Periaatteessa jokainen venekunta tekee omalla radallaan muista eristyksissä täysin oman suorituksensa, johon muilla ei ole keinoja vaikuttaa. Juuri tässä kuitenkin astuvat peliin psykologiset tekijät, ja siksi näemme arvokisojenkin finaaleissa epätaloudellisen epätasaisia vauhdinjakoja, hurmoksellisia loppukirejä ja täydellisiä simahtamisia viimeisten satojen metrien aikana. Tietyissä mielessä on psykologisesti helpompaa soutaa johtotasemassa, jolloin pystyy tarkkailemaan vastustajia ja tietää kilpailun kokonaistilanteen jatkuvasti. Tämä kuitenkin edellyttää kovaa starttia, joka saattaa matkan jälkimmäisellä puoliskolla kostautua. Fyysisen kuormituksen kannalta järkevintä ja taloudellisinta olisi soutaa täysin oma soutu, jossa vauhdinjaon voi mitoittaa täsmälleen oman suorituskyvyn kannalta parhaaksi mahdolliseksi, mutta tämä on psykologisesti vaikeata ja vaatii huomattavaa henkistä kypsyyttä. Huipputason menestyminen on mahdollista täysin erilaisillakin kilpailutaktisilla lähestymistavoilla. Esimerkiksi Pertti Karppinen otti kolme olympiakultaansa soutamalla täysin 'oman soutuensa' vastustajien kovista starteista ja vauhdinjaosta välittämättä, viisinkertainen olympiavoittaja Steve Redgrave puolestaan yleensä pyrki johtamaan kilpailuja alusta loppuun, tarkkaili vastustajia ja tarvittaessa reagoi näiden edesottamuksiin omaa vauhdinjakoaan muuttamalla myös kilpailun aikana. Tärkeintä on tuntea itsensä ja rakentaa kilpailutaktiikka sellaiseksi, että se pohjautuu realistisille arvioille omasta suorituskyvystä, niin fyysisestä kuin henkisestäkin.

Yhteenvetona voi todeta, että soutukilpailuun liittyvien psykologisten vaatimusten kokonaiskuorma on hyvin suuri. Selviytyäkseen näistä haasteista menestyksellisesti soutajan on käännettävä huomiokykynsä koko kilpailusuorituksen ajaksi ikään kuin sisäänpäin. Hänen on keskityttävä pelkästään omaan suoritukseensa, uppouduttava soudun rytmiin ja pidettävä ajatuksensa hyvin yksinkertaisina ja mekanistisina, kapeasti vain soutuliikkeen mahdollisimman tehokkaaseen suorittamiseen liittyvinä. Vain tällöin hänen on mahdollista saavuttaa se maksimivauhti, jonka hänen fyysiset ominaisuutensa ja soututekniikkansa sallivat.

## **Soutuharjoittelun psykologiset vaatimukset**

Soutuharjoittelussa henkiset tekijät ja vaatimukset painottuvat hivenen toisella tavalla kuin kilpailussa, mutta sielläkin ne ovat merkitykseltään aivan yhtä keskeisiä. Selviytyäkseen soudun vaatimasta suuresta harjoituskuormasta ja saadaksesen siitä parhaan mahdollisen hyödyn soutaja tarvitsee ennen kaikkea lujaa tahtoa ja keskittymiskykyä. Yltääkseen huipputasolle soutajan on harjoitettava määrällisesti paljon ja pystyttävä taistelemaan väsymyksen, uupumuksen ja kivun tunteita vastaan. Erityisesti loppusyksyllä ja alkukeväällä soutaja joutuu usein suorittamaan harjoitteluaan sellaisissa sääolosuhteissa, jotka todella pistävät hänen motivaationsa koetukselle. Jotta harjoittelu olisi tehokasta, soutajan on kuitenkin pystyttävä keskittymään tekemiseensä tuulesta, aallokosta, lämpötilasta, sateesta ja muista ulkoisista tekijöistä välittämättä. Hänen on kaikissa harjoituksissaan ja jokaisella vedollaan keskittettävä ajatuksensa soutuliikkeen teknisesti mahdollisimman moitteettomaan suorittamiseen, optimaaliseen souturytmiin, veneen häiriöttömään liukuun ja tasapainoon. Hänen on pystyttävä sulkemaan harjoituksen ajaksi kaikki muut asiat, esimerkiksi työhön tai opiskeluun liittyvät huolet, pois mielestään.

Erityisesti yli anaerobisen kynnyksen teholla tapahtuvissa tehoharjoituksissa soutajan on myös pystyttävä hallitsemaan veren maitohappopitoisuuden nousun synnyttämiä ankaria fyysisen kivun ja pahanolon tunteita. Itse asiassa näiden vetoharjoitusten tulisi ajoittain olla rasis- ja kipukuormaltaan vielä kilpailuakin kovempia. Soutajan on piiskattava itsensä henkilökohtaisen kipukynnyksensä ja kuvitellun suorituskykynsä yli, jolloin kilpailutilanteen äärimmäisen kovat vaatimukset eivät tule yllätyksenä ja ne on helpompi hallita. Siten harjoituksissa joskus kuuluukin tuntua siltä, että soutaja joutuu soutamaan kovempaa kuin pystyykään ja että kokonaiskuorma ylittää inhimillisen sietokyvyn rajat.

Myös soututekniikan kehittäminen ja sen pitäminen hyvällä tasolla kaikissa olosuhteissa vaatii ankaraa keskittymistä. Huono keskittyminen näkyy aina puutteina soututekniikassa, eikä virheellisellä tekniikalla soudetuista kilometreistä ole soutajalle mitään hyötyä, vaan päinvastoin ne mitä todennäköisimmin hidastavat hänen kilpailuvauhtiaan. Siksi soutuharjoitteluun ei saa missään tapauksessa suhtautua pelkkänä fyysisenä suorituksena, jossa tietyn kilometri- tai minuuttimäärän soudettuaan voi olla tyytyväinen. Soutajan tulee mieltää velvollisuudekseen harjoitella ja miettiä soututekniikkaa myös

sellaisten harjoitusten yhteydessä, joiden päätavoitteena on fyysisen suorituskyvyn parantaminen. Itse asiassa esimerkiksi kovat vetoharjoitukset, joissa soutaja joutuu taistelemaan maitohappoa ja kipua vastaan, ovat oikein toteutettuina loistavia välineitä myös soututekniikan kehittämiseen.

Yksi keskeisimpiä tekijöitä kovassa harjoittelussa on urheilijan motivaatio. Ilman sitä parhaimmillaan fyysisillä edellytyksillä varustettu soutaja ei voi menestyä. Toisaalta raudanlujan motivaation omaava urheilija voi saavuttaa aivan huipputasonkin menestystä, vaikka hänen geeniperimänsä ei aivan optimaalinen olisikaan. Suurin osa huippu-urheilijankin elämästä on melko yksitoikkoisena ja samanlaisena päivästä, viikosta, kuukaudesta ja vuodesta toiseen toistuvaa ankaraa ja ajoittain epämiellyttävääkin työntekoa, poissa parrasvaloista ja lehtien otsikoista, vain joukkueovereiden ja korkeintaan valmentajan seurassa, hyvin usein vieläpä aivan yksin. Ellei urheilija pysty perustelemaan itselleen, miksi hän kaiken tämän tekee, tulee seinä vastaan vuodessa tai viimeistään parissa. Motivaation lähde toki voi vaihdella, mutta sen on oltava kirkkaana ja jäsennehtynä mielessä. Useimmat kansainvälisen huipputason urheilijat motivoivat itseään arvokisojen ja niissä tavoiteltavan menestyksen kautta, mutta sellaisiakin löytyy, jotka ovat viehtyneitä harjoittelun ja kilpailujen muodostamaan kokonaisuuteen elämäntapana. Urheilijalla toki saattaa ilmetä tilapäistä henkistä väsymystä ja motivaatiokuoppia, mutta silloinkaan harjoittelun taustalla vaikuttava pidemmän tähtäimen visio ja/tai filosofinen perusperiaate ei katoa hänen ajatuksistaan. Huipputason kilpaurheilu vaatii harjoittelussa ankaraa johdonmukaisuutta ja jatkuvuutta, joiden saavuttaminen ei ole mahdollista, mikäli motivaatio ei ole kunnossa.

Urheilijan on tunnettava itsensä ja kehonsa. Hänen tulee pystyä ja myös uskaltaa kuunnella elimistönsä lähettämiä viestejä sekä osata tulkita niitä oikein. Hänen tulee esimerkiksi kyetä erottamaan, milloin väsymyksen tunteet ovat asiaankuuluva seuraus kovasta mutta oikein mitoitettusta harjoituskuormasta, milloin taas oireita harjoittelun keventämistä edellyttävästä uhkaavasta ylikuormitustilasta. Hyvä urheilija osaa myös mitoitaa ja annostella harjoituskuormituksen sellaiseksi, että se palvelee parhaalla mahdollisella tavalla suorituskyvyn kehittämistä. Hän pystyy piiskaamaan itseään tekemään kunnolla läpi kaikkein kovimmat ja kivuliaimmatkin treenit, mutta tarvittaessa hän osaa myös ottaa kevyesti. Hän ymmärtää, ettei kova harjoittelu tuota tulosta ilman riittävää palautumista harjoitusten välissä.

## **Valmentajan psykologinen silmä**

Yksi itsestään selvimpiä sellaisia urheilun osa-alueita, joissa psykologiset tekijät ovat erityisen vahvasti läsnä, on urheilijan ja valmentajan suhde. Ilman hyvää valmentajaa urheilijan on vaikeaa saavuttaa potentiaalisen suorituskyvynsä maksimia, ja varsinkin soudun kaltaisessa teknisesti haastavassa lajissa huipulle pääseminen ilman valmentajaa on erittäin vaikeaa, ellei jopa mahdotonta. Niinpä soutajan ja valmentajan suhteen on

syytä olla kunnossa, mikäli aiotaan saavuttaa menestystä. Tämän suhteen miettimiselle ja kehittämiselle kannattaa uhrata aikaa, koska se kyllä maksaa itsensä takaisin. Samoin kuin urheilija harjoittelulla kehittää omia ominaisuuksiaan, myös valmentaja pystyy kehittämään itseään ja ennen kaikkea ns. psykologista silmäänsä, joka jokapäiväisessä valmennustyössä on yksi tärkeimmistä työkaluista.

Urheilijan ja valmentajan suhteen on oltava terveellä ja realistisella pohjalla. Valmennussuhde voi olla hyvä ja toimiva vain silloin, kun se perustuu vuorovaikutuksellisuuteen ja molemminpuoliseen palautteen antamiseen. Hyvä ja kypsä valmentaja ei huonoimpinakaan päivinään pyri alistamaan ja nujertamaan urheilijoitaan tai itsetarkoituksellisesti osoittamaan omaa valta-asemaansa näille. Valmentajan tehtävänä toki on istuttaa valmennettaviinsa realismia ja nöyryyttä, mutta tämä on tehtävä positiivisin keinoin, kannustamalla ja motivoimalla, ei itsetuntoa murskaamalla. Vastaavasti hyvä valmentaja ei myöskään ole urheilijoilleen mikään positiivisen palautteen automaatti tai viihdyttäjä. Yksi pahimmista karhunpalveluksista, minkä valmentaja saattaa urheilijoilleen tehdä, on luoda heille ylikorostetun positiivinen ja totuuteen perustumattoman optimistinen käsitys omista kyvyistään ja mahdollisuuksistaan. Samoin kuin urheilijan itsensä, myös valmentajan tulee aina ja kaikessa noudattaa rehellisyyden vaatimusta, vaikka se ei aina helppoa olekaan. Rakentavan palautteen, niin positiivisen kuin negatiivisenkin, antaminen vaatii opettelua ja harjoittelua.

Valmentajan tulee pystyä hallitsemaan yhtä hyvin niin mukavat kuin ikävätkin tilanteet. Menestyksen hetkillä hän osaa antaa urheilijoilleen rehellisen ja avoimen tunnustuksen tehdyistä uhrauksista ja saavutetuista voitoista. Hän osaa tehdä sen niin, että samalla kun urheilijoiden itsetunto ja luottamus omiin kykyihin lisääntyvät, myös heidän menestyksennälkäänsä ja halunsa saavuttaa urheilijana yhä korkeampi taso kasvavat. He oppivat myös käsittelemään ja hallitsemaan itseensä kohdistuvat yhä suuremmat omat ja muiden odotukset. Tämä on kaikkea muuta kuin helppo tehtävä, niin kuin lukemattomat eri lajien ns. nuoret lupaukset, joista ei koskaan tullut aikuisten sarjan menestyjiä, todistavat. Epäonnistumisten sattuessa valmentajan tulee osata antaa rehellinen palaute niin, ettei hän murskaa urheilijoiden itsetuntoa, vaan auttaa näitä kääntämään tappion positiiviseksi voimavaraksi ja suuntaamaan ajatuksensa seuraaviin haasteisiin. Hyvä valmentaja ei hylkää valmennettaviaan nöyryyttävimmän tappion tai pahimmankaan alisuorituksen hetkellä. Suoran ja rankankaan palautteen antaminen ei tarkoita sitä, ettei valmentaja enää olisi urheilijoiden tukena. Tämä on sekä urheilijoiden että valmentajan itsensä ymmärrettävä ja hyväksyttävä. Valmennussuhteen kehittäminen parhaaksi mahdolliseksi onnistuu vain täydellisen molemminpuolisen avoimuuden ja rehellisyyden kautta.

Päivittäisissä harjoituksissa valmentajan on pyrittävä luomaan kannustava ja motivoiva ilmapiiri, jossa urheilijoiden on hyvä tehdä omaa työtään. Kovissa harjoituksissa hän on vaativa, mutta samalla hän kannustaa ja auttaa urheilijoita saamaan itsestään kaiken irti silloin kun sitä tarvitaan.

Valmentajan on osattava kuunnella urheilijoitaan ja tunnettava heidän luonteensa. Samoin kuin missä tahansa ihmisjoukossa, myös urheilijoissa on persoonia laidasta laitaan. Siinä missä yksi helposti valittaa jo pientäkin väsymyksen tunnetta ja pyytää valmentajalta harjoituskuorman keventämistä, toinen ei avaa suutaan silloinkaan kun siihen todella olisi syytä. Hyvä valmentaja osaa ottaa tällaiset erilaisista luonteenpiirteistä johtuvat tekijät huomioon kuunnellessaan ja arvioidessaan urheilijoilta saamaansa palautetta. Hän tunnistaa mahdolliset vääristymät valmennettaviensa omaa tasoaan ja suorituskykyään koskevilla käsityksillä ja osaa ohjata heitä itsearviointeissaan realistisempaan suuntaan.

Vaikka valmentaja ei itse kilpailun sujumiseen enää starttikomennon jälkeen pystykään vaikuttamaan, on hänen roolinsa merkittävä juuri kilpailun alla ja heti sen jälkeen. Taitava valmentaja osaa tuoda kilpailutilanteeseen oikeanlaista rentoutta ja ohjata urheilijan keskittymistä oikeisiin asioihin. Hänen ohjauksessaan urheilijat osaavat kääntää kilpailujännityksen positiiviseksi voimavaraksi ja luottavat siihen, että pystyvät tekemään kilpailussa tasonsa mukaisen suorituksen. Hän laatii jokaiseen kilpailuun yhdessä urheilijoiden kanssa etukäteen kilpailusuunnitelman ja opettaa urheilijat myös noudattamaan sitä. Hyvä valmentaja suunnittelee etukäteen myös jokaisen kisan jälkihoidon, meni se sitten hyvin tai huonosti. Hän antaa urheilijoilleen jäsenllyyn ja analyttisen palautteen suorituksesta, esittää tarvittavat korjaukset seuraavaa kilpailua ajatellen ja liittyy tämän palautteen myös tulevaan harjoitteluun, ts. kertoo, mitä mahdollisia muutoksia ja uudistuksia kilpailun tulos tuo harjoituksiin.

Valmentajan tulee asettaa kautta varten selkeät päätavoitteet sekä joukko välitavoitteita, joiden kautta hän voi motivoida ja kannustaa urheilijoitaan läpi vaikeidenkin hetkien. Kaikkein tavoitteiden tulee olla haastavia, mutta samalla myös realistisia, ts. sellaisia, että valmennettavien on mahdollista ne tunnollisesti läpiviedyllä ja onnistuneella harjoittelulla mahdollista saavuttaa. Katteettomien odotusten herättäminen ja epärealististen kovien tavoitteiden asettaminen ovat anteeksi antamatonta lyhytnäköisyyttä, johon työhönsä vakavasti suhtautuvan valmentajan ei tule sortua. Hänen on oltava rehellinen myös tavoitteenasettelussa ja kannustettava myös valmennettaviaan olemaan rehellinen ja realistinen itseään ja muita kohtaan. Hyvä valmentaja osaa auttaa valmennettaviaan läpi motivaatiokriisien tai muuten vaikeiden hetkien esimerkiksi harjoittelua varioimalla ja myös itse uusiutumalla. Tärkeintä on, ettei valmennussuhde missään vaiheessa pääse ajautumaan umpikujatilanteeseen. Hyvällä valmentajalla tulee aina olla takataskussaan keinoja hankalienkin tilanteiden ratkaisemiseen.

Autoritäärisellä, yksisuuntaiseen viestintään, valmentajan kyseenalaistamattomaan määräysvaltaan ja hierarkkiseen alistussuhteeseen perustuvalla valmennustyyllillä kyllä on vielä nykyäänkin yllättävän paljon kannattajia esimerkiksi Yhdysvalloissa ja Itä-Euroopan maissa. Suomalaiseen kulttuuriin tällainen valmennustyyli kuitenkin sopii äärimmäisen huonosti. Sillä voi katsoa olevan tiettyjä etuja sovellettuna esimerkiksi uransa alkuvaiheessa oleviin soutajiin, jotka kaipaavat tiettyä ”herätystä” siihen, kuinka kovaa ja vaativaa puuhaa kilpasoutu on, tai sitten sellaisessa tilanteessa, jossa valmentajan on

verrattain nopeasti valittava joukkue suuresta joukosta tarjokkaita. Pääsääntöisesti tällaiset diktatoriset menetelmät eivät kuitenkaan kuulu vakavasti otettavaan tavoitteelliseen valmennukseen.

## **Huippusoutajan psykologinen profiili**

Aivan samoin kuin fysiologiassa ja tekniikassakin, myös soudun psykologiselta puolelta löytyy tietty joukko sellaisia perusominaisuuksia, jotka ovat yhteisiä kaikille huippusoutajille. Vaikka suurinta osaa näistäkin ominaisuuksista on mahdollista kehittää, on myös kiistaton tosiasia, ettei kaikilla ihmisillä yksinkertaisesti vain ole sellaista persoonaa, että se soveltuisi huipputaso kilpaurheiluun. Keskeisiä henkisen puolen ominaisuuksia soudussa ovat älykkyys, itsevarmuus, rehellisyys, lujatahtoisuus, voitontahto, stressinsietokyky ja keskittymiskyky

### *Älykkyys*

Vaikka soutu on ennen kaikkea fyysinen suoritus, vaatii sen huippuunsa kehittäminen ehdottomasti myös älykkyyttä. Tämä älykkyys ilmenee monin eri tavoin niin harjoittelussa kuin kilpailutilanteissakin. Älykäs soutaja pystyy sopeutumaan uusiin tilanteisiin ja niiden vaatimuksiin nopeasti ja joustavasti. Hän oppii helposti ja nopeasti uusia asioita ja taitoja. Hän osaa myös asettaa asiat tärkeysjärjestykseen ja erottaa olennaisen vähemmän olennaisesta. Hyvä soutaja ymmärtää myös harjoitteluun ja suorituskyvyn kehittämiseen liittyviä syy- ja seuraussuhteita sekä osaa tulkita oman kehonsa lähettämiä viestejä oikein. Hän analysoi itseään ja suorituksiaan jatkuvasti sekä käyttää kaikki kokemuksensa, niin onnistumiset kuin epäonnistumisetkin, hyödykseen ja oppii niistä. Älykkyys näkyy myös ryhmätilanteissa sosiaalisuutena ja muiden huomioimisena.

### *Itsevarmuus*

Menestyäkseen urheilijan on tunnettava ja hyväksyttävä oma persoonansa. Hänellä on tervettä itseluottamusta ja hän tietää pystyvänsä itse vaikuttamaan omaan suoritukseensa ja haluaa niin myös tehdä. Hänellä on selkeät ja perustellut omat mielipiteet tärkeinä pitämistään asioista, mutta hän uskaltaa myös myöntää tietämyksensä puutteet. Hän kuuntelee myös muita, mutta ei hyväksy kritiikittömästi muiden mielipiteitä tai ajaudu niiden vietäväksi. Henkisesti kypsä ja itsensä kanssa sinut oleva ihminen kestää myös rakentavaa kritiikkiä ja pystyy kääntämään sen edukseen. Hän ymmärtää, ettei eri mieltä oleminen ole sama asia kuin toisen ihmisen persoonan arvosteleminen. Positiivisella tavalla itsevarma soutaja ei myöskään rakenna minäkäsitystään ja itsetuntoaan pelkän urheilun varaan.

## *Rehellisyys*

Menestyvän urheilijan keskeinen tunnusmerkki on rehellisyys ennen kaikkea omaa itseään mutta myös muita kohtaan. Hän ymmärtää ja myöntää todellisen tasonsa urheilijana sekä omaa realistisen käsityksen omista kyvyistään ja mahdollisuuksistaan. Hän ymmärtää, ettei yksittäinen onnistuminen vielä tarkoita pysyvää tasonmuutosta. Hän kutsuu asioita niiden omilla nimillä, oli kyse sitten hyvistä tai huonoista kokemuksista. Hän ei keksi tekosyitä omille epäonnistumisilleen eikä pyri selittelemään niitä parhain päin. Hän ei milloinkaan pyri ulkoistamaan vastoinkäymistensä syitä, ts. etsimään syyllisiä epäonnistumisilleen muista ihmisistä. Hän ei kaunistele tai 'pyöristä ylöspäin' harjoitusmääriään, vauhtejaan ja suorituksiaan sen paremmin itselleen, valmentajalleen kuin muillekaan. Lyhyesti ilmaistuna rehellisyys tarkoittaa sitä, että urheilija kantaa itse vastuun omista tekemisistään ja tekemättä jättämisistään. Mikäli urheilija ei ole rehellinen itselleen, vaan esimerkiksi jatkuvasti uskottelee itselleen olevansa parempi urheilija kuin todellisuudessa onkaan, asettaa hän myös tavoitteensa epärealistisen korkealle. Seurauksena tästä on jatkuva miellettyjen epäonnistumisten ketju, kun urheilija kilpailu toisensa jälkeen jää suhteessa todellisiin kykyihin liian korkealle asetetusta tavoitetasostaan. Useimmissa tapauksissa tällainen urheilija kokee kilpailun jälkeen lähes pakottavaa tarvetta erilaisiin selityksiin ja yrittää esittää liian hitaaksi mieltämänsä soutuvauidin vain tilapäisenä ailahteluna ja jostain muusta kuin itsestään johtuvaksi. Tällaisesta lähestymistavasta käynnistyvä jatkuvien epäonnistumisten ja keksittyjen selitysten ketju tekee urheilusta negatiivisen kokemuksen ja johtaa muutamassa vuodessa katkeroitumiseen ja lopettamiseen.

## *Lujatahtoisuus, halu kilpailla ja voittaa*

Soutukilpailussa urheilijan on pysyttävä säilyttämään keskittymiskykynsä ja suoritustekniikkansa kovan fyysisen ja henkisen paineen alaisena. Varsinkin kilpailun jälkimmäisellä puoliskolla hänen on aktiivisesti taisteltava uupumusta vastaan ja oltava itseään kohtaan säälimätön. Ellei hän pysy henkisesti lujana, itsesuojeluvaisto ja itsesääli astuvat peliin nostoen pintaan ajatuksia, jotka ovat tuhoisia menestymisen kannalta: "Jospa vähän löysäisin, että jaksan maaliin saakka", "Kyllä toinen/kolmas/neljäsikin sija on ihan mallikas suoritus", "Näyttävätpä nuo vastustajat hyvävoimaisilta", "Olen aivan loppu, en millään jaksa enää tätä vauhtia", "Antaa tuon vastustajan mennä vaan, minulla ei ole paukkuja vastata nostoon" jne. Henkistä kovuutta tällaisten ajatusten torjumiseksi vaaditaan varsinkin silloin, kun kilpailutilanne on akuutti, esimerkiksi juuri vastustajan ottaessa nostoa ja hivuttautuessa rinnalle.

Lujatahtoisuus ja voitontahto ovat keskeisiä ominaisuuksia varsinkin kansainvälisen tason soudussa, jossa marginaalit ovat pienet, mutta yleisemminkin aina, kun kilpailu on tasaista. Voikin sanoa, että suurin piirtein samalla fyysisellä ja teknisellä tasolla olevista venekunnista voittaa aina se, joka sitä eniten tahtoo. Kilpailutilanteen ohella lujaa tahtoa vaaditaan tietysti myös soudun harjoittelussa, jossa harjoitusmäärät voivat noista varsin suuriksi ja osaan harjoitteista liittyy voimakkaita fyysisen uupumuksen ja kivun tunteita.

Lujatahtoinen soutaja ei milloinkaan luovuta tai anna periksi sen paremmin kilpailuissa kuin treeneissäkään. Hän jaksaa aina uskoa mahdollisuuksiinsa eikä lopeta yrittämistä ja anna esimerkiksi tekniikkansa romahtaa ennen maaliviivaa. Hän pystyy säilyttämään itselleen asettamansa tavoitteet kirkkaina mielessä kovimmissakin tilanteissa eikä horju ajatuksissaan. Hän treenaa nimenomaan pärjätäkseen kilpailuissa, eikä hänen persoonansa kutistu kilpailutilanteen vaatimusten edessä, vaan pikemminkin kasvaa. Hän nauttii kilpailuista ja mieltää ne urheilijan elämän kohokohdiksi. Hän hallitsee hermonsensa ja pystyy kääntämään kilpailujännityksen positiiviseksi energiaksi. Hän ei pelkää voittamista ja pystyy hallitsemaan myös voittamisen tunteen niin, että nälkä menestyä pysyy yllä. Hävittyäänkään hän ei alistu tilanteeseen, vaan pyrkii oppimaan kokemuksesta ja pärjäämään seuraavassa kisassa paremmin.

Luja tahto näkyy urheilijassa eräänlaisena positiivisena ja lajisuoritukseen hallitusti kanavoituna aggressiivisuutena. Huipputasolla kilpasoutu on kovaa ja armoitontakin puuhaa, jossa henkiselle pehmeydelle ei ole sijaa. Hyvä soutaja pystyykin tarvittaessa olemaan kova itselleen ja muillekin eikä anna itsesäälin tunteiden milloinkaan vallata ajatuksiaan. Hänellä on kyky priorisoida asiat ja toimia sen mukaisesti. Hän tietää pystyvänsä vaikuttamaan asioihin ja haluaa myös tehdä niin. Hän on syvästi sisäistänyt sen, ettei tärkeintä ole se, mitä hänelle tapahtuu, vaan se, miten hän itse siihen reagoi. Lujatahtoisuus estää häntä lannistumasta kovienkaan koettelemusten edessä ja tekee motivaation ylläpitämisestä helpompaa. Lujatahtoinen urheilija on valmis ja halukas tekemään ankarasti töitä menestyksensä eteen ja ajoittain kuormittamaan itseään inhimillisen sietokyvyn rajoille asti.

### *Stressinsietokyky*

Soutuun liittyy monia erilaisia henkisesti kuormittavia tekijöitä, jotka urheilijan on hallittava, mikäli hän aikoo menestyä. Itsestään selvimpiä vaatimuksia ovat tietysti kilpailujännityksen hallitseminen sekä kyky toimia keskittyneesti myös kilpailutilanteessa ja lähes ylivoimaisiksi käyvistä uupumuksen ja kivun tunteista huolimatta. Henkisesti kypsä soutaja pystyy myös sopeutumaan yllättäviinkin ulkoisten olosuhteiden muutoksiin keskittymisen häiriytymättä. Esimerkiksi vaikeat tuuliolosuhteet tai huono arpaonni eräarvonnoissa eivät saa vaikuttaa häneen niin, että hän unohtaisi tavoitteensa tai luopuisi niistä. Huipputasoisen soutajan on myös hallittava häneen kohdistuvat odotukset, menestymispaineet ja mahdollisesti saavuttamansa julkisuus niin, etteivät ne haittaa sen paremmin hänen kilpailusuoritustaan kuin harjoitteluaankaan. Vuosikausien kova soutuharjoittelu, jossa harjoituksissa ajoittain mennään kuvitellun suorituskyvyn tuolle puolelle, tuo urheilijalle sellaista henkistä kovuutta ja karaistuneisuutta, joka auttaa selviämään ja pitämään ajatukset kirkkaina pahoissakin paikoissa.

### *Keskittymiskyky*

Ankara keskittymiskyky on yksi urheilijan keskeisimmistä henkisistä ominaisuuksista niin kilpailuissa kuin harjoituksissa. Kilpailussa soutajan on pystyttävä sulkemaan kaikki epäolennainen ajatustensa ulkopuolelle ja eristettävä suorituksensa kaikilta häiriötekijöiltä. Vain silloin hän pystyy saamaan koko fyysisen kapasiteettinsa käyttöön ja pitämään soututekniikkansa parhaalla mahdollisella tasolla koko kilpailun ajan. Yksi huippu-urheilijalta vaadittavan keskittymiskyvyn tyypillisimmistä tunnusmerkeistä on se, että urheilijan suoritustaso ei ailahtele, vaan hän pääsee aina omalle tasolleen. Keskittynyt ja tavoitteisiinsa sitoutunut urheilija ei myöskään anna toisten tekemisten tai sanomisten horjuttaa omaa sisäistä tilaansa ja tavoitteenasetteluaan. Hän valmistautuu kilpailuihin huolellisesti myös henkisellä tasolla ja noudattaa kilpailun aikana etukäteen tekemäänsä suunnitelmaa. Hän keskittyy vain omaan soutamiseensa eikä turhaan vilkuile toisia venekuntia. Harjoitellessaan hyvä soutaja on aina etukäteen selvillä yksittäisten harjoitusten sisällöstä ja tavoitteista sekä tekee ne alusta loppuun huolellisesti ja keskittyneesti. Kun keskittymiskyky on kohdallaan, pystyy urheilija aina myös ottamaan harjoituksissa vastaan valmentajan informaatiota, olivat harjoituksen fyysinen kuormittavuus tai keliolosuhteet sitten kuinka kovia tahansa.

Teksti: Markku Jokisipilä, koulutus- ja valmennuspäällikkö, Suomen Soutuliitto