

**LOUKKAANTUMISEN VAIKUTUS URHEILUSUORITUKSEEN
– 400 METRIN AITURIN TARINA**

Jussi Ihamäki

Liikuntapedagogiikan
pro gradu -tutkielma
Kesä 2005
Liikuntatieteiden laitos
Jyväskylän yliopisto

TIIVISTELMÄ

Ihamäki, Jussi. Loukkaantumisen vaikutus urheilusuoritukseen – 400 metrin aiturin tarina. Jyväskylän yliopisto. Liikuntapedagogiikan pro gradu -tutkielma, 2005, 69 s.

Tutkimukseni tarkoituksena oli muodostaa psyykkinen valmennusohjelma 400 metrin aitajuoksijoille. Tutkimukseni oli luonteeltaan laadullinen tapaustutkimus. Suunnitelmiani sotki loukkaantuminen kesken harjoituskauden ja tutkimukseni suunta muuttui osittain. Psyykkisen harjoittelun lisäksi tärkeäksi teemaksi tutkimuksessani nousi loukkaantuminen ja siitä toipuminen.

Tutkimukseni on myös narratiivinen tutkimus. Narratiivisuus tulee tutkimuksessani esiin aineiston keruumenetelmässäni, jossa kirjoitin kertomusta päiväkirjaani. Pidin päiväkirjaa 31.3. – 31.8.2004 välisen ajan. Analysointivaiheessa käytin narratiivista analysointitapaa ja muodostin aiemman kertomuksen päälle uuden kertomuksen, jonka tuloksena syntyi tämä tutkielma. Tuloksosassani on selkeästi alku, keskikohta ja loppu sekä ajassa etenevä juoni.

Tärkeimmiksi tutkimustuloksiksi muodostuivat psyykkisen harjoittelun toimivuus sekä loukkaantumisen aikaiset tuntemukset. Pohdin myös omaa kehitystäni tämän tutkimuksen sekä loukkaantumisesta toipumisen aikana. Psyykkisistä menetelmistä koin tärkeiksi keskittymiskyvyn kehittämisen ja erityisesti positiivisen ajattelun yhdistämisen harjoitteluun ja kilpailuun. Kehityin myös mielikuvien tuottamisessa, mikä nousikin itselleni tärkeimmäksi harjoitusmuodoksi. Ulkoista ja sisäistä mielikuvamallia yhdistämällä koin saavani parhaat tulokset aikaiseksi. Mielikuvaharjoittelua pitäisi suorittaa myös itse kilpailu- ja harjoituspaikoilla, eikä pelkästään kotona selällään sängyssä maaten.

Loukkaantumisen aikana tunteiden läpikäyminen oli opettavainen prosessi. Tuolloin opin lisää itsestäni ja omista tunteistani ja omasta motivaatiotasostani urheilua kohtaan. Kehityin myös erilaisten korvaavien harjoitusten ja hoitomuotojen käytössä. Psyykkistä harjoittelua ei pitäisi unohtaa loukkaantumisen aikana. Omassa tutkimuksessani keskityin vain positiiviseen ajatteluun ja nohdin täysin mielikuva- ja rentousharjoittelun loukkaantumisen aikana.

Tutkimukseni on alallaan ainutlaatuinen, koska olen itse tutkija, tutkittava henkilö, urheilija sekä valmentaja. Tutkimukseni parasta antia oli erityisesti henkinen kasvuni sekä kehittymiseni valmentajana. Urheilijan ja valmentajan pitäisi aktiivisesti analysoida omia tekemisiään pitämällä harjoituspäiväkirjaa. Kaiken urheilemisen ja mahdollisten loukkaantumisten varalta urheilijan taustalla pitää olla hyvä tukijoukko ja tärkeintä on urheilijan oma motivaatio ja sen säilyminen vuodesta toiseen.

Avainsanat: psyykkinen valmennus, urheiluvammat, narratiivisuus, aitajuoksu.

SISÄLLYS

TIIVISTELMÄ

1 JOHDANTO.....	5
2 TUTKIMUKSEN TARKOITUS JA METODOLOGISET RATKAISUT.....	6
2.1 Minkälainen ihminen olen tutkijana, urheilijana ja valmentajana.....	6
2.2 Tutkimusmenetelmät.....	9
2.2.1 Narratiivisuus	9
2.2.2 Tapaustutkimus	11
2.3 Aineiston analysointi	12
2.4 Tutkimustehtävät	13
3 400 METRIN AITAJUOKSUN FILOSOFIAA.....	15
4 TUTKIMUSTULOKSET.....	21
4.1 Psykkisen valmennuksen avulla kohti huippusuoritusta.....	21
4.1.1 Rentousharjoittelun avulla rentoutta suoritukseen.....	22
4.1.2 Mielikuvaharjoittelu osana tekniikkaharjoittelua.....	23
4.2 Loukkaantuminen - kun kaikki alkaa näyttää epätoivoiselta.....	28
4.2.1 Miten välttyä loukkaantumiselta?	29
4.2.2 Loukkaantuminen osana urheilijan arkipäivää	31
4.2.3 Loukkaantumisen pitkittyessä tunnetilat vaihtelivat	34
4.3 Kuntoutumisprosessi - toivo paremmasta herää.....	37
4.3.1 Oikeanlaisella hoidolla kuntoutus tehoa.....	37
4.3.2 Vähäisen juoksuharjoittelun seurauksena syntyi uusi vamma.....	39
4.3.3 Kauden ensimmäinen aitakilpailu lähestyy.....	42
4.3.4 Loukkaantumiset jatkuivat kesän loppuun asti.....	45
5 TUTKIMUKSEN LUOTETTAVUUS.....	50
6 POHDINTA.....	53

LÄHTEET.....61

LIITTEET

1 JOHDANTO

Loukkaantumiset kuuluvat yhtenä osana urheilijan arkipäivään. Hyvin harva urheilija selviää loukkaantumatta koko harjoitus- ja kilpailukautta. Vain muutamat onnekkaat urheilijat selviävät ilman suurempia loukkaantumisia koko urheilu-uransa ajan. Omassa tutkimuksessani otan esille aikaisempia tutkimuksia psyykkisistä harjoitusmenetelmistä sekä loukkaantumisten vaikutuksesta urheilijoiden suoritukseen. Lisäksi kuvaan omia kokemuksiani urheilemisesta ja loukkaantumisten kanssa taistelusta.

Urheilussa ratkaisevat fyysisten kykyjen lisäksi psyykkiset tekijät. Loppukilpailuissa viimeisillä metreillä vahvimpia ovat ne, jotka henkisesti ovat valmiimpia kilpailuun ja todella uskovat ja haluavat voittoa. Psyykkisiä taitoja voi kehittää harjoittelemalla. Tässä tutkimuksessa käytin positiivista ajattelua, rentoutusharjoittelua sekä mielikuvaharjoittelua.

Mikä merkitys on sitten loukkaantumisilla urheilijan psyykkiseen puoleen? Itse olen kokenut joka kesä ainakin yhden vamman, joka on estänyt täysipainoisen harjoittelun. Kesällä 2004 loukkaantumiseni kirjo on ollut tavallista moninaisempaa ja pitkäaikaisempaa. Miten paljon nämä ovat vaikuttaneet suorituskykyyn ja varsinkin henkiseen puoleen? Mistä saan kuitenkin aina motivaatiota jatkaa harjoituksia ja kilpailemista vuosi vuoden jälkeen eteenpäin?

Psyykkinen valmennus ja erityisesti se, mitä ihminen ajattelee ja tuntee harjoitus- ja kilpailutilanteessa, ovat kiinnostaneet minua. Tämä tutkimus perustuu omiin kokemuksiini, ajatuksiini ja tunteisiini. Käytän aineistonani päiväkirjaani, jota olen pitänyt lähes vuoden ajan. Työni on laadullinen, narratiivinen tapaustutkimus, jonka tarkoituksena on kehittää omaa toimintaani ja auttaa ymmärtämään paremmin itseäni urheilijana, valmentajana sekä käsittelemään vastoinkäymisiä.

2 TUTKIMUKSEN TARKOITUS JA METODOLOGISET RATKAISUT

2.1 Minkälainen ihminen olen tutkijana, urheilijana ja valmentajana

Tutkimukseni on laadullinen eli kvalitatiivinen tutkimus. Laadullisessa tutkimuksessa tutkijan asema voi olla hyvin keskeinen. Tutkijalla on toiminnassaan tietynlaista vapautta, joka antaa mahdollisuuden joustavaan tutkimuksen suunnitteluun ja toteutukseen. Tutkijalta vaaditaan laadullisessa tutkimuksessa varsin paljon tutkimuksellista mielikuvitusta, joka voi ilmetä uusien menetelmällisten tai kirjoitustapaa koskevien ratkaisujen kokeilemisena. (Eskola & Suoranta 2001, 16.) Oman tutkimukseni lähtökohtana oli psyykinen harjoittelu, mutta jatkuvien loukkaantumisten johdosta tutkimus kääntyi enemmän loukkaantumisten kuvaamiseen ja niistä toipumiseen. Tutkimukseni alussa tavoitteeni ja intoni olivat korkealla, mutta jatkuvat vastoinkäymiset suuntasivat tutkimukseni enemmän selviytymistaisteluksi kuin psyykkisen harjoitusohjelman luomiseksi.

Tutkimukseni on alallaan siinä mielessä ainutlaatuinen, että olen samalla itse tutkija, tutkittava henkilö, urheilija ja valmentaja. Useaan kertaan tutkimuksen alkuvaiheessa mietin tätä roolijakoa, tai oikeammin omaa pätevyyyttäni kaikissa näissä rooleissa. Suurin kysymykseni koski omaa persoonaani. Miksi minun tarinani kiinnostaisi lukijaa? Olenko riittävä persoona tällaiseen tutkimukseen, vai pitäisikö tutkimuskohteeksi valita todellinen huippu-urheilija? Päädyin kuitenkin lopulta tutkimaan itseäni ja omaa harjoitteluani. Tutkimukseni päätarkoitukseni tai toiveeni oli löytää syyt jokavuotiseen vammakierteeseeni. Tässä minulla oli apuna hieroja, fysioterapeutti, lääkäreitä ja kiropraktikko. Kukaan tuskin urheilee ja tekee töitä vuoden ympäri vain loukkaantuakseen juuri kilpailukauden kynnyksellä.

Jotta tutkimukseni olisi luotettava, täytyy minun myös miettiä omia esioletuksiani ja kirjoittaa ne mukaan tutkimukseeni. Esioletuksieni ja arvostuksieni esiintuominen sekä tekemieni ratkaisujen mahdollisimman tarkka kuvaus ja perusteleminen aineistoa käsiteltäessä lisäävät tutkimukseni uskottavuutta ja luotettavuutta (Eskola & Suoranta 2001, 210).

Olen 28-vuotias mieshenkilö. Olen tällä hetkellä urheilu-urani käännekohdassa. Loukkaantumisten pitäisi vähentyä, jotta kilpaurani vielä jatkuisi. Motivaatiota on vielä jäljellä, mutta haluaisin vielä joskus kilpailla hyvässä kunnossa. Oma perheeni ja varsinkin isäni ovat olleet vahvana tukenani koko urheilu-urani ajan. Usein olen kyllä saanut kuulla pyyntöjä lopettaa urani ja tehdä muita hommia – keskittyä koulunkäyntiin ja muihin asioihin. Sitkeästi olen kuitenkin päättänyt jatkaa, ettei sitten vanhempana tarvitsisi jossitella. Perheeni tuki on ollut tärkeää ja se on ollut pääosin rahallista tukea.

Olen perheemme nuorimmainen ja minulla on yksi isosisko. Muut perheestämme eivät ole satunnaisista urheiluharrastuksista lukuun ottamatta itse kilpaurheilullisia. Isäni on aina ollut urheilusta kiinnostunut ja jaksanut viedä minua harjoituksiini. Äitini on enemmänkin taiteilijasielu ja jostain olen kiivaan temperamenttini perinyt. Tällä hetkellä ylivoimaisesti tärkein ihminen minulle on kuitenkin kihlattuni. Minun kanssani seurustelu on johdattanut hänetkin jälleen harjoittelu- ja kilpakentille ja vielä saman lajin pariin.

Yleisurheilijana tunnen itseni jo kokeneeksi urheilijaksi. Taustalla on nuoruusvuosien ura jalkapalloilijana. Koin kuitenkin joukkueen rajoittavan minun kehittymistäni urheilijana. Ehdin edetä jo aivan aluejoukkueen pelaajaksi, kunnes yksilöurheilu ja yleisurheilu veivät mukanaan. Edelleen olen innokas jalkapallofani. Usein lajinvaihto takaisin jalkapalloon on käynyt mielessä lukuisten loukkaantumisten vuoksi. Nyt lopullinen kypsyminen prosessi pikajuoksijaksi ja ennen kaikkea 400 metrin aitajuoksijaksi on päätynyt.

Menestyin nuorempana korkeushypyssä todella loistavasti. Olin aina ikäluokkani ykkösen tai kakkosen Suomessa melko vähäisellä lajiharjoittelulla. Loukkaantuminen 16-vuotiaana pakotti minut kuitenkin pikku hiljaa siirtymään pikajuoksupuolelle. Nilkkani ei yksinkertaisesti kestänyt sivuttaisvääntöä. Vähitellen lajikseni muodostui 400 metriä ja 400 metrin aidat. Suuri vaikutus lajivalintaan oli silloisella valmentajallani. Menestys oli kohtalaista ja ennätökseni juoksin vuoden 1998 kesällä. Tosin sekin juoksu päättyi pieneen loukkaantumiseen, mikä sotki sitten loppukauden. Kehitys pysähtyi pahaan loukkaantumiseen vuoden 1999 tammikuussa. Nilkkani nivelsiteen vaurioituivat niin pahasti, että jouduin pitämään lähes kaksi vuotta taukoa kunnon harjoittelusta. Lopulta kun pääsin vauhtiin, repeytyi vasen takareiteni noin 3-4 kertaa.

Vuosi 2003 näytti jo paremmalta, sillä sain urheilla ehjänä aina kesäkuuhun asti ennen kuin vaikeudet alkoivat. Seuraavana vuonna aloitin tämän tutkimuksen. Hallikausi meni huonosti sitkeän flunssan ja kramppien vuoksi, mutta odotukset kesälle olivat suuret, koska harjoitusajat olivat huomattavasti paremmat kuin koskaan. Fyysiset tuskat alkoivat kuitenkin toukokuussa ja jatkuivat koko kesän syksyyn asti.

Oman urheilu-uran lisäksi olen myös valmentaja. Olen käynyt yleisurheilun seuravalmentajatutkinnon ja suorittanut myös muutamia valmennuksen ja testausopin opintoja Jyväskylän yliopistolla. Oma valmentajaurani on alkanut jo 13-14-vuotiaana, kun käytin videoita hyväkseni kuvaamalla niin huippuhyppääjien suorituksia kuin omia hyppyjäni matkalla kohti korkeuksia. Paneuduin jo tuolloin suurella vakavuudella tekniseen kehittymiseeni, siksi sitä voi kutsua valmentamiseksi. Ensimmäinen henkilökohtainen valmennettava minulle tuli vuonna 1997 ja myös menestystä saavutettiin kiitettävästi. Valitettavasti myös häntä vaivasivat useat loukkaantumiset pitkin urheilu-uraansa. Tällä hetkellä valmennan vain itseäni ja kihlattuani. Tulevaisuudessa on tarkoitus jatkaa valmennusta yleisurheilussa ja ehkä laajentaa valmennustoimintaa muihin lajeihin.

Jyväskylässä opiskellessani kehityin niin ihmisenä, urheilijana kuin valmentajanakin. Hallilla pääsin harjoittelemaan yhdessä maajoukkue-tason urheilijoiden ja valmentajien kanssa. Olen kokeillut useita eri harjoitusmuotoja ja -menetelmiä, joista uskon olevan hyötyä jatkossa. 400 metrin aitajuoksu on niin vaativa laji henkisesti sekä fyysisesti, että parhaiten harjoittelusta ja siihen vaadittavasta psyykkisestä valmennuksesta saa tietoa kokeilemalla itse harjoitteita käytännössä.

Pidän itseäni tällä hetkellä psyykkisiltä ominaisuuksiltani melko heikkona. Olen kyllä voitontahtoinen ja päämäärätietoinen, mutta kilpailutilanteissa suoritus ei ole ollut odotetunlainen. Usko omaan tekemiseen ja omaan kuntoon katoaa helposti kilpailuissa, jos on jatkuvia loukkaantumisia taustalla. Yksi tärkeimmistä tekijöistä aitajuoksussa on usko omiin kykyihinsä. Sen voi saavuttaa vain hyvällä pohjatyöllä ja hyvillä tehoharjoitteilla.

2.2 Tutkimusmenetelmät

Omaa tutkimustani voi kuvata narratiiviseksi laadulliseksi tapaustutkimukseksi. Laadulliselle tutkimukselle on tyypillistä se, että aineisto kerätään luonnollisissa, todellisissa tilanteissa. Pelkistetyimmillään laadullinen tutkimus on ilmiänsuultaan tekstiä esimerkiksi henkilökohtaisen päiväkirjan pitämistä. Kvalitatiiviselle tutkimukselle on myös tyypillistä sen prosessiluonne. Tutkimustuloksia ei voida pitää ajattomina ja paikattomina, vaan historiallisesti muuttuvina ja paikallisina. (Eskola & Suoranta 2001, 15-16.)

Laadullista aineistoa kuvaa myös sen hypoteesittomuus. Tutkija ei tutkimuksen alussa laadi hypoteeseja, jolloin tutkijalla ei ole pysyviä ennakko-odotuksia tutkimuskohteesta ja tuloksista. Omassa tutkimuksessani muodostin pieniä ennakko-odotuksia psyykkisen harjoittelun kehittymisestä. Loukkaantumiseen olin varautunut, mutta se ei ollut tutkimukseni alussa relevantti asia, jolloin sitä en luonnollisesti miettinyt. Omat kokemukset ohjaavat havaintoja ja merkintöjä ja parhaassa tapauksessa tuovat uusia näkökulmia ja uusia ideoita. Laadullisessa tutkimuksessa tulisikin oppia ja yllätystä tutkimuksen kuluessa. (Eskola & Suoranta 2001, 19-20.)

2.2.1 Narratiivisuus

Narratiivisuudella tarkoitetaan tutkimuksessa lähestymistapaa, joka kiinnittää huomion kertomuksiin tiedon välittäjänä ja rakentajana. Käsite narratiivisuus on peräisin latinan kielestä, jonka substantiivi *narratio* tarkoittaa kertomusta ja *narrare* kertomista. Käsitteelle ei ole vakiintunutta suomenkielistä nimitystä, vaan puhutaan narratiivista, kertomuksesta ja tarinasta. Kertomusten ja tutkimusten suhdetta voidaan tarkastella kahdesta päänäkökulmasta: toisaalta voidaan tutkia kertomuksia, toisaalta tutkimus voidaan käsittää kertomuksen tuottamiseksi maailmasta. (Heikkinen 2001, 116.)

Heikkisen (2001, 117-118) mielestä tietämisen prosessi perustuu paljolti kertomusten kuulemiseen ja niiden tuottamiseen. Tulkitsemme koko ajan maailmaa kehittyvänä kertomuksena, joka saa alkunsa ja liittyy aina uudelleen siihen kulttuuriseen kertomusvarantoon, jota kutsumme tiedoksi. Ymmärrämme itsemme kertomusten

kautta – toisin sanoen rakennamme identiteettiämme tarinoiden välityksellä, narratiivisesti.

Narratiivisuuden käsitettä käytetään tutkimuksissa tarkoittamaan monia eri asioita. Sillä voidaan viitata tiedonprosessiin sinänsä eli tietämisen tapaan ja tiedon luonteeseen. Tällöin narratiivisuus liitetään usein konstruktivistiseen tiedonkäsitykseen. Toiseksi sitä voidaan käyttää kuvatessa tutkimusaineiston luonnetta. Kolmanneksi narratiivisuudella voidaan viitata aineiston analyysitapoihin. Neljäs narratiivisuuden käsite on tutkimuskirjallisuudessa usein liitetty narratiivien käytännölliseen merkitykseen. (Heikkinen 2001, 118.)

Narratiivisuuden perustavin merkitys liittyy keskusteluun laadullisen tutkimuksen ja tietämisen perimmäisestä luonteesta. Narratiivisuus liitetään yleensä konstruktivismiin ja postmodernismiin. Konstruktivismi korostaa näkemystä, jonka mukaan ihmiset rakentavat eli konstruoivat tietonsa ja identiteettinsä kertomuksen välityksellä. Jokaisen ihmisen käsitys omasta itsestään on alati kehittyvä kertomus, joka rakentuu ja muuttaa muotoaan koko ajan. Konstruktivismin peruslause on, että ihminen rakentaa tietonsa aikaisempien kokemustensa ja tietojensa varaan. Näkemys asioista muuttaa muotoaan sitä mukaa kuin ihminen saa uusia kokemuksia ja keskustelee muiden ihmisten kanssa. Postmoderni tiedonkäsitys hylkää perinteisen objektivistisen todellisuuskäsityksen, jonka mukaan on olemassa vain yksi todellisuus ja sitä koskeva totuus. Postmodernin ajattelutavan mukaan tietäminen liittyy aina johonkin kontekstiin, aikaan, paikkaan, sosiaaliseen kenttään ja näkökulmaan. (Heikkinen 2001, 119-120.)

Toiseksi narratiivisuutta on käytetty kuvailtaessa tutkimuksen materiaalia, aineiston laatua. Yleisesti kerrontaan perustuvaa narratiivista aineistoa ovat esimerkiksi haastattelut, päiväkirjat, elämäkerrat ja muut dokumentit. Sanan vaativammassa merkityksessä narratiiviselta aineistolta edellytetään enemmän kertomuksen tunnuspiirteitä. Tarinalla on alku, keskikohta ja loppu sekä ajassa etenevä juoni. Omassa tutkimuksessani olen pyrkinyt toteuttamaan jälkimmäisiä vaatimuksia. Kertomuksessani on selkeä alku, keskikohdassa tapahtuva loukkaantuminen ja lopussa loukkaantumisten kanssa taisteleminen. (Heikkinen 2001, 121-122.)

Narratiivisuudella voidaan viitata myös aineiston käsittelytapaan. Tällöin aineisto jaetaan kahteen kategoriaan: narratiivien analyysiin ja narratiiviseen analyysiin. Narratiivien analyysillä tarkoitetaan kertomusten luokittelua erilaisiin luokkiin esimerkiksi tapaustyyppien, metaforien tai kategorioiden avulla. Narratiivisessa analyysissä tarkoituksena on tuottaa uusi kertomus aineiston pohjalta. (Heikkinen 2001, 122-124.)

Omassa tutkimuksessani narratiivisuus oli koko ajan yhtenä tärkeimmistä lähtökohdista. Huomion kohdistuminen ihmisen autenttisiin kertomuksiin erottaa narratiivisen tutkimuksen perinteisemmistä laadullisista tutkimuksista, joissa tietoa kerätään ennalta suunniteltujen ja jäsennehtyjen haastattelukysymysten tai kyselylomakkeiden sekä osallistuvan tai suoran havainnoinnin avulla. Tutkimus on usein dialogista – omassa tutkimuksessani kävin keskusteluja harjoituskavereideni, kihlattuni sekä fysioterapeuttien, hierojan ja lääkäreiden kanssa. Samalla kirjoitin omia tuntemuksiani ylös päiväkirjaani, jolloin pystyin myös tutkimuksen kirjoittamisvaiheessa ”keskustelemaan” oman aineistoni kanssa. Narratiivisen tutkimuksen vahvuutena on yksilöllisyys. Narratiivinen tutkimus ei pyri objektiiviseen ja yleistettävään tietoon, vaan paikalliseen, henkilökohtaiseen ja subjektiiviseen tietoon. Tieto muodostuu moniäänisempänä ja kerroksellisempänä, joukkona pieniä kertomuksia, eikä pelkisty yhteen, universaaliin ja monologiseen ”suureen kertomukseen”, joka toimii usein myös vallan ja manipuloinnin välineenä. (Heikkinen 2001, 126-127.)

2.2.2 Tapaustutkimus

Tapaustutkimukselle on tyypillistä tuottaa yksityiskohtaista tietoa yksittäisestä tapauksesta. Se pyrkii vastaamaan kysymyksiin miten ja miksi. Laadullinen tapaustutkimus keskittyy usein enemmän prosessiin kuin lopputulokseen, koko ympäristöön siitä eristettyjen yksiköiden sijaan sekä uuden oivaltamiseen vanhan teorian todentamisen sijaan. Aineistonkeruussa voidaan käyttää monipuolisia menetelmiä ja usein pyritään nimenomaan kuvailemaan ilmiötä. (Saarela-Kinnunen & Eskola 2001, 159-160; Syrjäla & Numminen 1988, 175.)

Tapaustutkimus voidaan määritellä empiiriseksi tutkimukseksi, jossa tutkitaan nykyhetkessä tapahtuvaa ilmiötä todellisessa elämäntilanteessa, sen omassa ympäristössä.

Yleensä tapaustutkimus kohdistuu nimenomaan yhteen tapaukseen. Tutkimuksen kohde voidaan valita monella tavalla. Tapaus voi olla tyypillinen ja edustava – toisaalta tapaukseksi voidaan valita ainutkertainen ja poikkeava tai poikkeuksellisen paljastava ja opettava tapaus. (Eskola & Suoranta 2001, 65.)

Tapaustutkimuksessa kokonaisvaltainen ymmärtäminen on yleistämistä tärkeämpää. Tapauksen yksityisyydestä huolimatta tapauksen monipuolinen erittely voi sisältää aineksia yleistykseen; kuinka hyvin tapaustutkimus on kuvattu tai kuinka onnistuneesti se on käsitteellistetty. (Eskola & Suoranta 2001, 65-67; Syrjälä & Numminen 1988, 175.)

Tutkimus on valintojen tekemistä ja tapaustutkimuksessa tutkimusprosessin tulee näkyä, jotta lukija saa selville, miten johtopäätöksiin on tultu. Tapauksen valitsemisprosessi on myös kerrottava, koska tutkimuksen kohteen valinta perustuu teoreettiseen tai käytännön intressiin. Tutkimuksen valintaan saattavat vaikuttaa myös muut asiat kuten sattuma, tapauksen saatavilla olo tai aineisto voi olla jo valmiina. (Saarela-Kinnunen & Eskola 2001, 160-161.) Tämän tutkimuksen kohteena olen minä urheilijana ja valmentajana, mutta samalla myös päiväkirjani kautta tunteideni ja ajatusteni kirjoittajana.

2.3 Aineiston analysointi

Sisällönanalyysia voidaan pitää perusanalyysimenetelmänä laadullisessa tutkimuksessa. Sitä voidaan pitää paitsi yksittäisenä metodina myös väljänä teoreettisena kehyksenä, joka voidaan liittää erilaisiin analyysikokonaisuuksiin. Analyysivaiheessa tutkimuksen eteneminen on seuraava (Tuomi & Sarajärvi 2002, 93-94):

1. Päätä, mikä tässä aineistossa kiinnostaa.
- 2a. Käy läpi aineisto, erota ja merkitse ne asiat.
- 2b. Kaikki muu jää pois tästä tutkimuksesta.
3. Luokittele, teemoita tai tyypittele aineisto.
4. Kirjoita yhteenveto.

Luin aineistoni muutaman kerran läpi. Jo ennen aineistoni lukemista loukkaantumisteema oli noussut yhdeksi tärkeimmistä asioista aineistossani. Toinen tärkeä asia oli psyykkinen valmennus, joka oli pääteemana tutkimuksen alussa. Keräsin aineistostani kaikki näitä teemoja käsittelevät kohdat ja hylkäsin muut. Aineiston luokittelu oli tässä tapauksessa todella helppoa, koska pääteemat toistuivat jatkuvasti.

Jo ennen aineiston analysointia olin hakenut loukkaantumiseen liittyviä aikaisempia tutkimuksia sekä kirjallisuutta. Psyykkinen harjoittelu oli tässä vaiheessa jäänyt takalalle, vaikka se oli ollut tutkimuksen tärkein teema sen alkuvaiheessa. Päiväkirjaani lukiessani huomasin kuitenkin myös psyykkisen valmennuksen ja psyykkisten tekijöiden olevan merkittävässä roolissa omassa tutkimuksessani. Tutustuin jälleen myös tämän alan aikaisempiin tutkimuksiin ja kirjallisuuteen.

Muodostin omasta tarinastani uutta kertomusta. Loogisin vaihtoehto oli toteuttaa narratiivinen kertomus kronologisessa muodossa. Tässä pysyinkin muutamaa poikkeusta lukuun ottamatta. Omalla tarinallani on selkeä huippukohta, joka ilmenee loukkaantumisenä. Sisällönanalyysissä on kolme erilaista variaatiota toteuttaa analyysi. Jo tutkimuksen alkuvaiheessa olin päätenyt käyttämään osittain teoriasidonnaista menetelmää.

Teoriasidonnaisessa analyysissä analyysiyksiköt valitaan aineistosta, mutta siinä aikaisempi tieto ohjaa ja auttaa analyysia. Kaikkiaan analyysistä on tunnistettavissa aikaisemman tiedon vaikutus, mutta aikaisemman tiedon merkitys ei ole teoriaa testaava vaan pikemminkin uusia ajatuksia muodostavaa. Teoriasidonnaisen analyysin päättelyn logiikassa on kyse abduktiivisesta päättelystä. Tutkijan ajatteluprosessissa vaihtelevat aineistolähtöisyys ja valmiit mallit. Tutkija pyrkii yhdistelemään näitä toisiinsa ja saattaa syntyä jotain uuttakin. (Tuomi & Sarajärvi 2002, 95-97.)

2.4 Tutkimustehtävät

Tarkoituksenani oli suunnitella ja toteuttaa psyykkisen valmennuksen ohjelma 400 metrin aitajuoksijoille. Tutkimusaineiston keruuseen käytin päiväkirjaa. Pidän edelleen päiväkirjaa, mutta tutkimukseeni käytin siitä 31.3 - 31.8.2004 välisenä aikana kirjoittamani merkinnät. Aineiston laajuus on 49 sivua (riviväli 1,5). Tutkimukseeni liittyviä

tärkeitä käsitteitä ovat psyykinen valmentautuminen, valmentaminen, loukkaantuminen, 400 metrin aitajuoksu sekä psyykkiset tekijät. Tutkimuksessani on tarkoituksena tutkia psyykkisten tekijöiden vaikutusta urheiluuni ja kokemuksiani loukkaantumisen aikana. Harjoitteluni tähtää 400 metrin aitoihin, joten tarkoitukseni on selittää myös siihen liittyviä psyykkisiä vaatimuksia niin lukijalle kuin myös itselleni.

Olen viimeisen 4-5 vuoden aikana tutustunut paljon psyykkisen valmennuksen menetelmiin ja saanut niistä paljon hyötyä niin urheilijana kuin valmentajana. Tutkimuksen tavoitteena oli saada aikaiseksi psyykinen ohjelma harjoitus- ja kilpailutilannetta varten. Loukkaantumisen vuoksi ohjelma ja tutkimukseni suunta kuitenkin hieman muuttuivat. Pyrin kuvaamaan, tulkitsemaan ja ymmärtämään pitämäni päiväkirjan pohjalta tunteita, ajatuksia ja kokemuksia, joita koin loukkaantumista ennen, sen aikana ja jälkeen. Hirsjärven, Remeksen ja Sajavaaran (1997, 155) mukaan laadullinen tutkimus muotoutuu tutkimuksen edetessä. Tutkimustehtävät täsmentyvät ja saattavat muuttua kuten omassa tutkimuksessani.

Tutkimukseni on hyvin subjektiivinen, koska itse toimin tutkimuksessa niin monessa tehtävässä. Tutkimustehtävä on saanut lopullisen muotonsa oman ymmärrykseni lisätyessä, kirjallisuuden ja oman ajatteluni vuorovaikutuksena. Päiväkirjastani nostan esiin pari hallitsevaa teemaa, jotka nousivat esiin tutkimuksessani:

1. Miten käytin psyykkistä valmennusta 400 metrin aitajuoksussa?
2. Miten psyykinen valmennus toimi kohdallani loukkaantumisen aikana?
3. Miten kasvoinkin henkisesti urheilijana ja valmentajana tämän prosessin aikana?

3 400 METRIN AITAJUOKSUN FILOSOFIAA

400 metrin aitajuoksua voi pitää yhtenä kovimmista yleisurheilulajeista. Urheilijan pitää ottaa monta asiaa huomioon jo kilpailuun valmistautuessaan. Jo pelkkä 400 metrin sileän juokseminen on raaka matka, mutta aitajuoksussa juoksijan pitää vielä ylittää tasaisin välimatkoin asetetut 10 aita. Tämä tarkoittaa sitä, että aiturin pitää suunnitella oma juoksunsa etukäteen. Yksi oleellisimpia tekijöitä aitajuoksutekniikassa on askelten säätely. Lähtöjuoksu pitää sopia ensimmäiselle aidalle, samoin aitojen välissä tulee juosta sen pituisin askelin, että juoksu on sulavaa ja askelia liikaa lyhentämättä (sipsuttamatta) tai venyttämättä pääsee sopivalle ponnistusetäisyydelle aidasta. (Torim 1991, 122.)

Askelmäärä lähdöstä ensimmäiselle aidalle ja aitojen välissä riippuu yksilöllisesti juoksijan askelpituudesta. Miespuoliset huippujuoksijat käyttävät yleensä 20-21 askelta ensimmäiselle aidalle ja ensimmäisiin väleihin 13 askelta. Tällöin askelpituuden tulee olla noin 240-250 cm. Itse juoksen tavallisesti 15 askeleella ensimmäiset välit, jolloin askelpituudeksi tulee noin 215-220cm. Telineiden asetus riippuu siitä kumminpäin juoksija aitoo ensimmäisen aidan. Itse ponnistan ensimmäiselle aidalle oikealla jalalla ja käytän 21 askelta lähtökiihdytykseen. Tällöin telineissä täytyy olla vasemman jalan edessä. (Torim 1991, 122-123.)

Aitajuoksun mielenkiintoa ja haastavuutta lisää aitojen välien juoksu. Parittomilla askelrytmeillä (esimerkiksi 13- ja 15-askelta) aidotaan aina ponnistaen samalla jalalla aidalle. Jos käytetään parillista askelrytmiä (14- ja 16-askelta), aidotaan joka toinen aita oikealla ponnistaen ja joka toinen vasemmalla ponnistaen. Tämä lisää aitajuoksun vaativuutta, sillä juoksijan on hallittava molemminpuolinen aitominen riittävän hyvin. Askelrytmien vaihtuessa juoksun aikana menetetään usein jonkin verran aikaa. Lähes poikkeuksetta aitajuoksijan juoksunopeus hidastuu matkan aikana ja luonnollisesti parhaan tuloksen saavuttaa mahdollisimman vähäisellä nopeuden hidastumisella. Tämä edellyttää hyvää aitatekniikkaa sekä askelrytmien hallintaa. (Torim 1991, 123-124.)

Askelpituus lyhenee loppua kohden, mikä pakottaa juoksijan muuttamaan askelrytmiaan. Yleensä askelrytmiä vaihdetaan viimeistään 5.-7. aitojen kohdalla. Joissakin

harvoissa tapauksissa juoksija saattaa juosta maaliin asti vaihtamatta rytmiä. Esimerkkinä tällaisesta on legendaarinen Edwin Moses, joka pystyi parhaimmillaan juoksemaan koko 400 metriä 13-askelrytmillä. Optimaalisen tuloksen saavuttamiseksi askelrytmiä olisi hyvä muuttaa vain yhden askeleen verran. Esimerkiksi Suomen Ari-Pekka Lattu juoksee ensimmäiset kuusi aitaa 13-askeleella ja loput 14-askeleella. On myös urheilijoita, jotka kokevat toisinpäin aitomisen liian haasteellisena, jolloin askelrytmiä joudutaan muuttamaan kahden askeleen verran. Aitaväliin lisätään yksi askelpari, jolloin aitomista voidaan jatkaa koko matkan ajan ponnistaen samalla jalalla aidalle. Harkittu ja oikea-aikainen askelrytminmuutos säästää voimia, hidastaa vähemmän juoksunopeutta ja vauhdin säilyttäminen juoksun loppuun asti on helpompaa. (Torim 1991, 124-125.)

Aitojen välijuoksukin vaatii oman tekniikkansa. Ensimmäiselle aidalle tullaan kovalla vauhdilla, jolloin ensimmäisen aitavälin aikana vauhti on kovimmillaan. Tällöin myös askeltiheys on suurin. Mitä pidemmälle matka etenee, sitä enemmän nopeus ja askeltiheys vähenevät, koska juoksija luonnollisesti väsyä. Askeleen tai kahden askeleen lisääminen aitaväliin tapahtuu sujuvimmin toisessa kaarteessa 6. tai 7. aidan jälkeen. Erityisesti jos juoksija lisää askelparin, tulisi hänen juosta kaarteeseen ulkoreunassa, jolloin matka on pidempi kuin sisäreunaa pitkin juostessa. Tällöin kaksi lisäaskelta mahtuvat aitavälille paremmin ja vältetään aidalletulossa sipsuttamista. Luonnollisesti juoksijan pitää heti aidan ylittämisen jälkeen hieman tihentää ja lyhentää askelia, jotta seuraavalle aidalle tulo on luontevaa ja vauhtia ei jarruteta juuri ennen aitaa. (Torim 1991, 125-126.)

Juoksuaskelten säätelystä aitaväleissä on tehtävä suunnitelma ennen jokaista kilpailustarttia. Juoksijan pitää ottaa huomioon useita asioita suunnitellessaan kilpailuaan. Ratkaisevaa on se, miten kilpailuun on valmistauduttu. Miten on harjoiteltu tekniikkaa, jotta on varmuutta ja uskoa omaan juoksuun. Toinen tärkeä asia on tuuli ja sen suunta. Puhaltaako tuuli takasuoralla vastaan vai myötäisesti. Lisäksi radan ominaisuudet ja kilpailujen luonne saattavat muuttaa kilpailutaktiikkaa. Peruseriaatteena on hyvä pitää sitä, että hyvän tuloksen saavuttamiseksi olisi hyödyllistä juosta aitavälit ja matka kokonaisuudessaan mahdollisimman pienellä askelmäärällä. (Torim 1991, 125-126.)

TAULUKKO 1. Esimerkkejä huippujuoksijoiden askelmääristä 400 metrin aitajuoksussa:

Juoksija	Tulos	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	Maali	Yhteensä
E. Moses	47.02	20	13	13	13	13	13	13	13	13	13	16	153
F. Sanchez	47.63	21	13	13	13	13	14	14	15	15	15	18	164
McFarlane	48.00	21	13	13	13	13	13	14	14	14	15	18	161
N. Keita	48.26	20	12	12	12	13	13	13	13	13	13	17	151
F. Halkia	52.77	23	15	15	15	15	15	15	15	16	16	18	178
Pechonkina	53.31	22	15	15	15	15	15	15	17	17	17	20	183

Omat askeleeni ennätysjuoksussa:

Ihamäki	55.05	22	15	15	15	15	15	15	15	16	16	19	178
---------	-------	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	-----

Huom. Askelmääristä puuttuu niin sanottu aidan ylitysaskel. Todellisuudessa askelten kokonaismäärä on 10 askelta enemmän kuin kuvatussa taulukossa.

Todellisuudessa kilpailusuunnitelma vaihtelee hyvin vähän kilpailukauden aikana. Joskus esimerkiksi loppusuoran vastatuuli saattaa lisätä yhden askeleen viimeiseen aitaväliin, mutta pääsääntöisesti taktiikka pysyy samana kilpailusta toiseen. Myös kovalla tuulella takasuoralla voi olla merkitystä juokсутaktiikkaan. Esimerkiksi jos juoksee normaalisti 14-askeleella ensimmäiset viisi aita ja aitavälin joutuu juoksemaan pitkällä askeleella, niin on järkevää muuttaa taktiikkaa, jos takasuoralla on kova vastatuuli. Tällöin juoksijan kannattaa juosta alusta lähtien 15-askeleella tehokkaasti.

Kuten ylläolevasta talukosta käy ilmi, aina ei nopeimmin juokse kuitenkaan aituri, joka on ottanut vähiten askelia. Edwin Moseksella on hyvin pitkät jalat, jolloin hänen askeleensakin olivat kilpaillessaan hyvin pitkät. Naman Keita on 196cm pitkä ja myös pitkäjalkainen. Hän pystyy juoksemaan ensimmäiset välit 12-askeleella, mikä käytännössä merkitsee sitä, että askelpituus on noin 260cm. Esimerkiksi tämän hetken parhaan aiturin Felix Sanchezin (178cm pitkä) ei todennäköisesti ole edes mahdollista

juosta välejä 12-askeleella. Yksi silmiin pistävä seikka on se, että esimerkiksi Sanchez ja naisten olympiavoittaja Fani Halkia juoksevat seitsemänneltä aidalta kahdeksannelle aidalle molemmat 15-askeleella. Sanchezin tehokas rytminvaihto tapahtuukin juuri toisen kaarteeseen lopussa, jolloin hän tehokkaalla rytminvaihdoksella pystyy säilyttämään vauhtiaan paremmin kuin kilpakumppaninsa.

Aitakorkeudet ovat miehillä 91,4cm ja naisilla 76,2cm. Aidan ylittämisen periaatteet ovat samat kuin pika-aidoissakin. Matalammat aitakorkeudet ja hitaammat juoksu-nopeudet vaativat kuitenkin vastaavasti vähäisempää energisyyttä ja liikelaajuutta aidan ylityksessä. (Huomioitavaa on kuitenkin se, että miesten 400m aitojen maailmanennätyksessä keskivauhti 8.55m/s on nopeampi kuin 110m aidoissa 8.52m/s). 400 metrin aidoissa tärkeintä on se, että aidan ylitys sopeutuisi juoksun kokonaisuuteen eli varmistaisi juoksun jatkuvuuden. (Torim 1991, 125-126.)

Koska pitkissä aidoissa ylitetään noin puolet aidoista kaarteessa, on aidan ylitys edullisempaa tehdä oikealla jalalla ponnistaen. Se mahdollistaa juoksun lyhintä tietä – radan sisäreunaa pitkin – tarvittaessa vain kymmenkunta senttiä vasemmanpuoleisesta rataviivasta. Vasemmalla jalalla ponnistavan juoksijan on pakko juosta radan keskellä, muuten jalan polvi tai jalkaterä ohittaisi aidan sääntöjenvastaisesti. Esimerkiksi Petteri Pulkkinen (ennätys 49.85) hylättiin juuri tämän vuoksi Kalevan kisoissa 1997. Juokseminen radan keskellä kuitenkin lisää aitojen välistä matkaa kaarteessa ja samalla koko juostavaa matkaa. (Torim 1991, 126.)



Kuva 1. Tutkija työssään – aitomista kaarteessa

Oikealla jalalla aidalle ponnistettaessa on myös helpompi säilyttää noja kaarteessa sisäänpäin sekä juoksunsuunnan kaarevuus. Tämän vuoksi suunnataan ponnistus ja samanaikaisesti eteenvietävä, ulkokurvin puoleinen, käsi ja olkapää aidallesyöksyssä enemmän vasemmalle sisäkurviin päin. Siksi olisikin edullista juosta ainakin ensimmäinen kaarre ponnistaen oikealla jalalla aidalle. Tällöin ensimmäinen aitaväli juostaisiin parittomalla askelmäärällä. (Torim 1991, 126.)

Pitkien aitojen taktiikkaa suunnitellessa tärkeässä asemassa askelrytmin säätelyn lisäksi on osata valita oikea juoksunopeus ja sen erehtymätön hallinta. Liian hitaasti ei voi matkaan lähteä, koska lopussa ei ole mahdollista saada kiinni alussa menetettyä aikaa. Toisaalta liian kova aloitus saattaa aiheuttaa niin kovan kangistumisen lopussa, että jopa aidan ylittäminen saattaa tuntua lähes ylivoimaiselta tehtävältä. (Torim 1991, 126.)

Aiturit voidaan myös jakaa kahteen ryhmään. Puhutaan kestävyystyypisistä aiturista, joka on myös hyvä 800 metrin juoksija. Suomalaisista kestävyystyypin aitajuoksija on esimerkiksi Ari-Pekka Lattu. Sprintterityyppinen aitur on enemmän pikajuoksijatyyppi, joka pärjää hyvin myös lyhyemmillä pikamatkoilla, esimerkiksi Petteri Pulkkinen. Aitajuoksunäytöksessä Lattu on puoli sekuntia vertailussa parempi, mutta 100 metriä Pulkkinen on juossut 10.80 ja Lattu 11.59. 200 metriä 21.75 ja 22.89. Täytyy kuitenkin

todeta, ettei Lattu ole juossut kyseisiä matkoja aivan huippukunnossaan olleessaan. Kestävyystyypin pitäisi juosta ensimmäinen 200 metriä noin kaksi sekuntia huonommin kuin oma ennätys. Sprintterityypillä vauhti on samaa luokkaa, mutta paremman nopeutensa ansiosta aika on 2,5-3 sekuntia ennätystä hitaampi. Jälkimmäinen puolisko pitäisi pystyä juoksemaan vain 2-3 sekuntia ensimmäistä 200 metriä hitaammin. Tämä vaatii riittävää teknistä ja taktista osaamista sekä erinomaista lajikohtaista kestävyyttä. (Torim 1991, 128.)

TAULUKKO 2. Esimerkkejä väliajoista Soulin olympialaisten (1988) miesten finaalista (E. Ozolinin ja V. Balsevitshin mukaan, Torim 1991, 129):

Nimi	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	maali
Phillips	5,80	9,63	13,13	16,97	20,93	24,98	29,14	33,18	37,45	41,99	47,19
Dia Ba	5,96	9,60	13,33	17,13	21,01	25,06	29,26	33,44	37,83	42,27	47,23
Moses	5,89	9,56	13,32	17,16	21,00	25,01	29,08	33,26	37,60	42,18	47,56
Young	6,07	9,72	13,40	17,20	21,09	25,13	29,25	33,46	37,94	42,61	47,94

Huomiota: 200 metrin väliaikaa ei näe suoraan taulukosta, sillä 5. aidalla on juostu 185 metriä ja 6. aidalla 220 metriä. Yksinkertaisella laskukaavalla voidaan arvioida juoksijoiden 200 metrin väliaikojen olevan noin 22,70-22,80. Tällöin viimeiset 200 metriä Phillips ja Dia Ba juoksivat noin 24,5, Moses noin 24,8 ja Young 25,1.

4 TUTKIMUSTULOKSET

4.1 Psykkisen valmennuksen avulla kohti huippusuoritusta

Aloitin päiväkirjan kirjoittamisen 31.3.2004. Olin todella innoissani ja motivoitunut. Kävin keskustelija professori Taru Lintusen ja psykologi Timo Renforsin kanssa tilanteistani ja tavoitteistani. Hallikausi oli mennyt pieleen jatkuvien sairastelujen vuoksi ja se näkyikin harjoituksissa aluksi. Missään vaiheessa ei motivaatio ja usko omaan onnistumiseen kesällä horjunut, vaan luotin itseeni ja uskoin pääseväni vielä hyvään kuntoon.

”Tällä hetkellä olen väsynyt. Osittain flunssan jälkiseurauksena, osittain lukemisesta ja reissaamisesta. Lisäksi tunnen itseni henkisesti vajavaiseksi treenin kannalta, koska tärkeitä treenejä on jäänyt tekemättä tässä välillä. Kuitenkin kaikki on vielä mahdollista ja kiinni kurottavissa. Kauden tärkeimpään kilpailuun on aikaa neljä kuukautta ja siinä ajassa pystyn varmasti menemään paljon eteenpäin - ainakin psyykkisessä harjoittelussa. ” 31.3.2004

Tutkimukseni päätarkoituksena oli psyykkinen valmennus. Olin jo 28.10.2003 tehnyt itselleni psyykkisen harjoituksen ohjelman harjoituksiini. Siinä olen käsitellyt omasta mielestäni itselleni tärkeitä asioita, joita pitäisi ottaa huomioon henkisessä valmistautumisessa harjoitukseen, sen aikana ja sen jälkeen. Varsinkin keskittyminen harjoitukseen pitää olla aina sataprosenttinen. Keskittymisen avulla urheilija kohdentaa henkiset voimavaransa suorituksen tueksi ja pystyy hallitsemaan ulkoisten tekijöiden aiheuttamia häiriöitä suoritustilanteessa (Heino 2000, 231.)

Närhi ja Frantsi (1998) toteavat useimpien urheilijoiden pystyvän keskittymään hyvin, kun yleisvire on positiivinen ja luottavainen eikä mielessä ole negatiivisia tunnelatauksia. Harjoitus- ja kilpailutilanteessa on aina häiritseviä ulkoisia tekijöitä joihin ei voi vaikuttaa, mutta sen sijaan voi valita tavan, miten näihin asioihin reagoi. Keskittymiskyvyn harjoittelemisella pyritään kehittämään kykyä hallita kontrolloitavissa olevia tekijöitä. Suoritukseen vaikuttavat viretila, väsymys ja jännitys. Keskittymisen kannalta tärkein hetki on yleensä juuri ennen suoritusta, jolloin keskittymisen pitää olla parhaimmillaan. (Weinberg & Gould 2003, 352-353.)

”Neljännen (vedon) jälkeen jalat olivat jo aika hapoilla ja fiilis ei ollut kauhean hyvä. Sain kuitenkin tsemppattua itseni hyvään fiilikseen ennen viimeistä vetoa. Positiivinen ajattelu ja tsemppaaminen toimivat tällä kerralla uskomattoman tehokkaasti. Jo kaarrejuoksussa tunsin melkein lentäväni heh..” 2.4.2004

400 metrin moninkertainen maailmanmestari ja olympiavoittaja Michael Johnson on todennut keskittymisestään kilpailussa seuraavasti: ”Olen oppinut sulkemaan pois kaikki epäolennaiset ajatukset radalla. Keskityn vain olennaiseen – radalla, kilpailussa, telineissä, asioihin joita minun täytyy tehdä. Yleisö haihtuu ympäriltäni ja en huomioi vastustajiani. On vain minä ja tämä yksi rata.” (Weinberg & Gould 2003, 352).

4.1.1 Rentousharjoittelun avulla rentoutta suorituksiin

Suoritukseni parantamiseksi tein myös rentoutusharjoittelua. Rentoutumisella tarkoitetaan unenkaltaista, psyykkisessä valmennuksessa tarkoituksellisesti aikaansaattua tilaa. Tila voidaan saada aikaiseksi psyykkisen valmentajan ohjeiden mukaan, kuunnellen tai itsesuggestiolla, käskyjä ja mielikuvia antaen. (Närhi & Frantsi 1998.) Autogeeninen rentoutumismenetelmä on saksalaisen Johannes Schultzin kehittänyt. Autogeenisessä menetelmässä keskitytään kuhunkin lihakseen yksitellen. Tarkoituksena olisi tuntea lihaksen painoa, lämpöä ja rentoutumista. Menetelmä on enemmänkin itsehypnoosin kaltainen kuin mentaalinen tekniikka. (Weinberg & Gould 2003, 270.) Itse käytin lähinnä autogeenistä menetelmää, jolloin keskityin rentoutumisen aikana eri lihaksiin ja pyrin rentouttamaan niitä järjestelmällisesti.

Jones (1993) opetti huipputason squashpelaajalle psyykkistä rentoutumista. Harjoitus aloitettiin 20 minuutin harjoituksilla, joilla pyrittiin saavuttamaan syvä rentoutumisen tila. Kun urheilija oppi tekniikan, käytettiin sitä kerran tai pari kertaa viikossa, ei kuitenkaan kilpailupäivinä. Tämän jälkeen opeteltiin tekniikka, jossa rentoutuminen ei ollut yhtä syvää ja kestoaltaan se oli viisi minuuttia. Tätä tekniikkaa voitiin käyttää myös kilpailupäivinä, mutta ei enää tuntia ennen kilpailusuoritusta. Viimeisessä vaiheessa rentoutus suoritettiin muutamassa sekunnissa, muutaman syvän uloshengityksen avulla sekä mantra-sanat toistolla, kuten esimerkiksi ”rentoudu”.

”Itse ajattelin nyt ensimmäisellä viikolla keskittyä kehoni rentouttamiseen autogeenisesti ajatusten kohdistamisella kuhunkin lihakseen. Käytän taustamusiikkina klassista musiikkia.” 1.4.2004

Rentoutuminen on urheilu suorituksen kannalta olennainen tekijä. Rentoutusharjoituksen avulla tehostetaan hermo-lihasjärjestelmän toimintakykyä. Rentoutusharjoittelun avulla voidaan edistää hermoston ja lihassolujen palautumista ja ennaltaehkäistä fyysistä ja psyykkistä ylipärasitustilaa. (Liukkonen 1997, 210.)

Itselläni oli tarkoituksena yhdistää vielä mielikuvaharjoittelua rentoutumisen yhteyteen, mutta ensimmäisellä kerralla se ei onnistunut. Sen huomion tein, että musiikin valinnalla on merkitystä. Luonnollisesti myös paikan ja asennon pitää olla itselleen sopivat. Vaikka ensimmäinen kerta ei ollut onnistunut, niin jatkossa tulokset olivat paljon positiivisemmat.

”Ensimmäinen rentoutumisharjoitteluni ei onnistunut aivan täydellisesti, mutta aika hyvin kuitenkin. Onnistuin mielestäni hyvin rentoutumaan autogeenistä rentoutumismenetelmää käyttäen, vaikka alussa olikin pieniä vaikeuksia keskittymisen kanssa. Vaivuin syvään rentoutumistilaan, mutta musiikin olin valinnut hieman väärin ja havahduin sieltä liian terävien torven töräysten ja liian massiivisen barokkimusiikin tahdissa. Se hieman ärsytti. En tiedä torkahdinko jopa, mutta mielikuvaharjoitusta en päässyt lainkaan toteuttamaan, koska musiikki hermostutti ja hyvä rentoutustila hävisi sen myötä. Kuitenkin jäi ihan positiivinen fiilis tästä ensimmäisestä kerrasta.” 1.4.2004

4.1.2 Mielikuvaharjoittelu osana tekniikkaharjoittelua

Keskittymis- ja rentoutusharjoittelua tärkeämpänä pidän mielikuvaharjoittelua. Siksi omassa psyykkisessä valmennuksessa painotin paljon tätä osa-aluetta. Mielikuvaharjoittelulla urheilija voi luoda positiivisia onnistumisen kokemuksia ja valmistautua tuleviin kilpailuihin. Mielikuvaharjoittelu yhdistetään yleensä rentoutusharjoitteluun, koska tällöin fyysinen jännittyneisyys on vähäisempää ja voi rauhassa keskittyä mieli-

kuviin. Harjoittelun on todettu parantavan keskittymiskykyä, alentavan jännittyneisyyttä sekä kasvattavan itseluottamusta. (Weinberg & Gould 2003, 284-286.)

Olen tehnyt aiempina vuosina jonkin verran mielikuvaharjoittelua. Yleensä harjoitukseni olen suorittanut juuri hyvin rentoutuneessa tilassa. Kokeilin myös erilaisempaa lähestymistapaa mielikuvaharjoitteluun. Weinbergin ja Gouldin (2003, 285) mukaan mielikuvaharjoitteluun pitäisi yhdistää mahdollisimman monta aistia. Kinesteettinen aisti on erityisen tärkeä, koska se sisältää tunteet kehon asennosta tai liikkeestä. Vaikka mielikuvaharjoittelu yleensä ymmärretään pelkästään suorituksen visualisoinniksi ajatuksissa, niin kokeilin samaa jopa juostessani. Idean tähän sain Orlickin (1990) kirjasta.

”Tarkoituksena oli tehdä hieman mielikuvaharjoituksiakin ja hieman niitä koetin. Luin Orlickin kirjasta, että mielikuvat toimisivat paremmin itse paikan päällä toteutettaessa ja liikkeitä mallaamalla kuin sängyssä kertaamalla. No ainakin aluksi näin olisi tehtävä, jotta pääsee oikeaan fiilikseen.” 6.4.2004

”Kokeilin avausvedoissa jopa sellaista, että juoksin osan matkaa silmät kiinni ja koetin tuntea ja hahmottaa omia liikkeitäni ja juoksuani tulevia mielikuvaharjoituksia varten.” 6.4.2004

Mielikuvaharjoittelun toimivuudesta on tehty tutkimuksia. Murphy, Jowdy ja Durtschi (1990) tekivät kyselyn, jonka mukaan 90% Yhdysvaltojen urheilijoista käyttivät mielikuvaharjoittelua osana omaa harjoitteluaan. Näistä 97% koki mielikuvaharjoittelusta olevan hyötyä. 94% olympiavalmentajista teetätti urheilijoillaan mielikuvaharjoittelua. Näistä 20% käyttivät niitä joka päivä. Viimeisimpien tutkimusten mukaan mielikuvaharjoittelulla on positiivinen vaikutus suoritukseen (Munroe, Giacobbi, Hall & Weinberg 2000; White & Hardy 1998).

Mielikuvaharjoittelua voi käyttää motorisen oppimisen tehostamiseen. Motorinen oppiminen perustuu uusien hermoverkkojen muodostumiseen aivoissa. Hermoverkot ovat mielikuvia opitusta motorisesta taidosta ja mielikuvaharjoittelun avulla näitä voidaan tehostaa. (Liukkonen & Jaakkola 2003, 130-131.) Myös tästä on tehty useita tutkimuksia eri urheilulajien yhteydessä, jotka tukevat väitettä (esimerkiksi Martin, Moritz & Hall 1999; Murphy 1994; Murphy & Martin 2002).

Mielikuvaharjoittelussa voidaan mielikuvien toteuttamistavat jakaa kahteen ryhmään. Ne voivat olla joko sisäisiä tai ulkoisia. Sisäinen perspektiivi tarkoittaa sitä, että urheilija kokee mielikuvissaan itsensä suorittamassa harjoitus- tai kilpailutehtävää oman kehonsa sisäpuolelta käsin. Ulkoisessa mielikuvassa urheilija näkee itsensä suorittamassa tehtävää oman kehonsa ulkopuolelta. Tällöin keskitytään suoritukseen rationaalisesti, painottaen teknisiä yksityiskohtia ilman kehon ja mielen tuntemuksia. (Liukkonen & Jaakkola 2003, 131.) Itse olen käyttänyt molempia tapoja. Ulkoista mielikuvaa pystyy hyvin kehittämään katsomalla itseään videolta. Tätä tekniikkaa olen käyttänyt jo noin viisitoista vuotta, kun olen katsonut omia suorituksiani videolta ja pyrkinyt sisäistämään oikeita liikemalleja ja korjaamaan virheitäni. Luonnollisesti nuorempana tämä ei ole ollut täysin tiedostettua, mutta jo silloin tajusin videoiden käyttökelpoisuuden.

”Tänään treeni oli tärkeä myös mielikuvien kannalta. Vihdoin sain kamerankin roudatuksi paikalle ja sain kaksi juoksuistani kuvatuksi nauhalle. Katsoin ja analysoin ne tuossa vähän aikaa sitten.” 15.4.2004

Negatiiviset mielikuvat tuottavat huonompia tuloksia kuin positiiviset. Muun muassa Beilock, Afremow, Rabe ja Carr (2001) tutkivat negatiivisten mielikuvien vaikutusta suoritukseen. Urheilijat, tässä tapauksessa golfpelaajat, painottivat mielessään ennen suoritusta asioita, joita suorituksessa pitäisi välttää. Tällä oli suoritukseen negatiivinen vaikutus. Muun muassa Johnson ja Swindley (1997) totesivat kirjassaan aivojen käsittelevän ei-käskyjä väärin. Siksi pitäisikin välttää negatiivisia käskyjä ja keskittyä suorituksen positiivisuuteen. Positiivinen asenne harjoitteluun on ollut viimeisen parin vuoden aikana yksi tärkeimmistä yksittäisistä psyykkisistä tekijöistä, joihin olen kiinnittänyt huomiota.

”Fiilis oli kuitenkin treenissä jälleen hyvä. Positiivisuutta olen nyt saanut ’ängettyä’ paljon treeneihin mukaan ja muutenkin aina yrittänyt pienistä vastoinkäymisistä huolimatta asennoitua positiivisesti treeneihini ja on se toiminut ihan hyvin. Keskittymiseen ja mielikuviin täytyy vielä paneutua paremmin ja tarkemmin varsinkin, kun alkaa taas tulla enemmän tekniikkatreenejä.” 11.4.2004

Sisäisiä mielikuvia käyttäen pystyy paremmin tuntemaan itsensä suorittamassa harjoitusta. Hale (1982) päätyi tutkimuksessaan tulokseen, että sisäiset mielikuvat tuottivat

hauislihakseen enemmän sähköisiä impulsseja kuin ulkoiset. Aikaisemmin käytin lähinnä ulkoisia mielikuvia hyväkseni, mutta hiljalleen olen kehittynyt myös sisäisten mielikuvien tuottamisessa.

”Kyllähän nyt on treeneissä ollut paljon sitä positiivista fiiliksen hakemista ja tsempaamista oikein kunnolla. Perjantaina kävin jo viimeistä 150m aika tiukasti mielikuvissani läpi kentällä. En vielä siitä kokenut aivan hirveästi saaneeni, mutta tästä se kehittyy!” 9.5.2004

Tarkoitukseni oli myös käydä itse 400 metrin kilpailuja läpi mielikuvissani ennen kilpailukauden alkamista. Vuonna 2003 keskityin vuoden ensimmäiseen aitakilpailuun lähes koko päivän. Kävin mielessäni juoksun taktiikkaa läpi ja näin itseni juoksemassa kilpailua. Tein harjoituksen noin kymmenen kertaa. Taktiikka ei täysin tuolloin onnistunut ja koin vielä kaipaavani lisää harjoitusta tällä osa-alueella.

”Tarkoituksena on nyt lähiaikoina käydä mielikuvissa läpi oikeaa suoritustekniikkaa ja myös itse 400 metrin aitakisaa. Tällä hetkellä edellytykset juosta kova aika kesällä on fyysisesti, mutta vielä on nimenomaan henkisellä puolella sitä parantamisen varaa.” 13.5.2004

Toteutin suunnitelmaani ja mm. Orlickin (1990) kirjasta olin lukenut, että mielikuva-harjoittelu olisi tehokkainta, jos mielikuvien kestot ovat todellisen keston kanssa yhtä pitkiä. Itse en näiden kokeilujen jälkeen ole täysin yhtä vakuuttunut asiasta. Kellon pitäminen mukana aiheutti osittain huomion keskittymistä ajanottamiseen, vaikka se on itse harjoituksessa vain toissijainen asia. Enemmän keskittyisin enemmän itse suorituksen hahmottamiseen kuin kellolla ajan mittaamiseen.

”Olen nyt pari kertaa tehnyt kunnan mielikuvaharjoittelun, jossa olen juossut 400m aidat. Ensimmäisellä kerralla aikaa kului 62s ja eilen 70s. Eli aivan liian paljon vielä. Muutamien aitojen kohdalla hahmottaminen ei ole vielä onnistunut. Eilinen sessio tuntui myös huonommalta keskittymisen ja hahmotuksen kannalta kuin viimeksi. Tänään ensin kunnan rentoutuminen alle ja sitten yritän mielikuvissa käydä kilpailua läpi. Tosiaan täytyy vielä painottaa, että koen tämän tällä hetkellä todella tärkeäksi. Varsinkin vahvistaminen väärinpäin aitoessa on nyt avainasemassa, jos aion kisoissa käyttää 14-

askeleen rytmiä alussa! (En tiedä käytätkö heti ensimmäisessä kisassa?) Lisää visuaalisointia ja parempaa tunnetta omasta juoksusta olisi saatava, jotta kokisin saavani tästä paremmin irti.” 31.5.2004

Muutamissa tutkimuksissa on todettu, että ulkoinen mielikuva olisi sisäistä parempaa. (esim. Hardy & Carrow 1999). Weinberg ja Gould (2003) kumoavat kuitenkin nämä väitteet vedoten ristiriitaisiin tutkimustuloksiin. Muun muassa Epstein (1980) sekä Mumford ja Hall (1985) päätyivät tutkimuksissaan tuloksiin, joissa ulkoista ja sisäistä mielikuvaharjoittelun paremmuutta oli vaikea erotella. Heidän mukaansa mielikuvat vaihtelivat eri tilanteissa. Viime vuosina Hardy kollegoineen on tutkinut paljon tätä aluetta (mm. Hardy 1997; Hardy & Callow 1999; White & Hardy 1995). Heidän mukaansa mielikuvien tuottamisen tehokkuus perustuu siihen, minkälaisia tehtäviä niillä halutaan tuottaa. Weinberg ja Gould (2003) päätyivät samansuuntaisiin oletuksiin. Molemmat mielikuvat ovat hyödyllisiä ja niitä pitäisi oppia käyttämään niin, että mielikuva on selkeä ja kontrolloitu.

Olen päätenyt täysin samanlaisiin tuloksiin. Sisäinen mielikuvaharjoittelu toimii hyvin varsinkin juuri ennen kilpailua alkuverryttelyn yhteydessä. Minulla on tapana kulkea rata ympäri kävellen ja samalla käydä mielikuvissani läpi juoksun eri vaiheita. Tällöin olen kokenut sisäisen mielikuvan tuottamisen tehokkaammaksi. Videoiden käyttäminen harjoitusten yhteydessä ja kilpailun jälkeen juoksua analysoidessa puoltaa puolestaan ulkoisen mielikuvan tuottamista.

Yksi mielikuvaharjoittelun keskeisiä elementtejä ei ole niinkään suoritusten näkeminen, vaan ennen kaikkea niiden tunteminen ja kokeminen omassa kehossa. Tämä kuvittelu onnistuu parhaiten, jos urheilija suorittaa mielikuvaharjoittelua juuri siinä ympäristössä, missä itse harjoittelu ja kilpaileminen tapahtuvat. Tällöin mielikuvien tuottamiseen pystytään käyttämään kaikkia aisteja, esimerkiksi haistella tartanin tuoksua tai aistia niitä ääniä, mitä kentällä syntyy. Jotta päästään mahdollisimman hyvään mielikuvakokemukseen, tulisi urheilijan kehittää kykyään havainnoida ja aistia, mitä urheillessa ja eläessä yleensä tapahtuu. (Närhi & Frantsi 1998.)

Urheilijoiden parhaisiin suorituksiin on liitetty nk. flow-käsite. Sillä tarkoitetaan vapautunutta olotilaa, jossa suoritus tapahtuu automaattisesti, ponnistelematta. Urheilija saa-

vuttaa parhaiten tällaisen tilan, kun hän on juuri hänelle ominaisessa mielentilassa, joka johtaa keskittyneeseen, ei-rationaaliseen suoritustilaan. Tähän tilaan pääsemiseksi urheilijan on kyettävä rauhoittamaan mieli liiallisesta pään sisäisestä sekä ruumiillisesta jännityksestä sekä tunnistettava itselleen ominainen jännitystaso ja yksittäiset tunnetilat. Näitä tunnetiloja voidaan hakea suoritustilanteeseen erilaisten mentaalisten menetelmien avulla. (Liukkonen & Jaakkola 2003, 159.) Myös itse koin erään harjoituksen aikana samankaltaisia tunteita.

”Tänään hyvässä myötätuulessa irtosikin sitten 60m 6.88 ja 150m uuteen ennätykseen 16.56! Fiilikset olivat melkoisen korkealla! Hallissa juoksin parhaimmillani 16.74 ja sain psyykattua todella hyvin itseni tuohon juoksuun. Vaikka oli kolme 60m jo alla, niin silti kulki ihmeen lujaa. Hain positiivista virettä niin myötätuulesta kuin omasta sisäisestä fiiliksestäni. Fiilistelin itseäni hallitulokseen verraten. -> Kaarre suurempi, tuuli auttamassa... Fiilis ei nyt ole ihan yhtä loistava kuin silloin, muttei suinkaan ollut huonokaan. Kaarteesta ulos tullessa sain hyvän ”turbobuustin” päälle ja lopussa keskityin vain pitämään juoksuni ”ylhällä”, kuten se tuntuikin pysyneen. Lopputuloks oli yllätys niin ajanottajalle kuin itse juoksijallekin.” 3.5.2004

4.2 Loukkaantuminen – kun kaikki alkaa näyttää epätoivoiselta

”Suurin onnistuminen ei piile siinä, ettei koskaan kaadu, vaan siinä, että kaaduttuaan aina nousee.” Vince Lombardi.

Nykyään urheilijat ja valmentajat tietävät psyykkisten tekijöiden merkityksen urheilijalle. Harjoitteluun ja yleiseen elämään liittyvien asioiden pitää olla tasapainossa, jotta urheilija voisi kehittyä. Liukkonen ja Jaakkolan (2003, 9-13) mukaan harjoittelun pitäisi kaikilta osin olla psyykkistä tasapainoa tukevaa. Harjoituspaikkojen pitäisi olla hyvät, harjoituskavereilla pitäisi olla vireystilaa lisäävä vaikutus ja suhde valmentajaan pitäisi olla kunnossa. Jos jokin muu asia stressaa ja heikentää keskittymistä, saattaa sen vaikutuksena syntyä myös jokin urheiluvamma.

4.2.1 Miten välttyä loukkaantumiselta?

Sairastelun jälkeen toivuin nopeasti ja tähtäin oli asetettu kesän tärkeimpiin kilpailuihin. Tiesin pystyväni alle tulosrajan, jos pysyisin terveenä. Harjoitusmahdollisuudet olivat todella hyvät ja kehittymiselle ei ollut esteitä. Ainostaan loukkaantuminen voisi pilata kesäkauden suunnitelmat.

”Toki tietysti Kalevan kisat on selkeä ykköstavoite ja sitä varten tässä tehdään hommia. Vielä pitää kuitenkin rikkoa KK-raja eli A-luokka, joka aidoissa on 55.40. Uskon siihen, että se menee rikki. Mikään muu omassa kehossani tosin ei tällä kertaa saa mennä rikki, että tavoitteeseeni pystyisin.” 2.4.2004

Psykkisestä valmennuksesta on tehty melko paljon tutkimuksia. Oma tutkimukseni kohdistuu psykkisten tekijöiden vaikutukseen harjoitus- ja kilpailukaudella, kun on tapahtunut loukkaantuminen. Miksi sitten loukkaantumisia tapahtuu? Olenko jättänyt jonkin olennaisen asian huomioimatta? Mitä olisi pitänyt tehdä toisin? Varmasti jokainen urheilija käy päässään läpi näitä kysymyksiä ja monia muita sen jälkeen, kun loukkaantuminen on tapahtunut. Andersen ja Williams (1988) ovat esittäneet loukkaantumisiin johtavan mallin, jonka perusteella suuremmissa stressissä tai paineissa olevat urheilijat kohtaavat helpommin loukkaantumisia. Smith, Smoll ja Ptacek (1990) totesivat tutkiessaan 452 yliopistourheilijaa, ettei sosiaalisen ja henkisen tuen saaminen perheeltä, ystäviltä ja valmentajalta vaikuttanut loukkaantumisherkkyyteen. Sen sijaan tuen puute ja jokin muu stressitilanne yhdistettynä, kuten suuri elämänmuutos, vaikuttivat lisääntyneenä herkkyytenä loukkaantumisille.

”Tänään juoksin 2x500m/10 lenkkareilla ja 2x200m/5 piikkareilla 1.18.4, 1.18.0, 25.5, 25.9. Aivan järkyttävät hapot oli jaloissa tuon jälkeen! Yhä väsymys vaivaa. Johtuu vain tästä kovasta kiireestä ja töiden suuresta määrästä.” 20.4.2004

Olen kokenut useana vuonna loukkaantumisen juuri kilpailukauden kynnyksellä. Esimerkiksi vuonna 2002 toukokuussa revähti takareisi etelän leirin viimeisessä vedossa. Lähtökohta leirille oli huono, kun olin liukastunut saunassa ja lyönyt jalkani saunan oveen. Siksi käytin koko leirin ajan särkylääkkeitä, joilla saattoi osaksi olla pientä vaikutusta revähtymään. Toinen esimerkki on vuodelta 2003, jolloin jouduin kesäkuussa

hoitelemaan opiskeluasioita Jyväskylässä. Tuolloin ei ollut autoa eikä pyörää käytössäni ja kävelin paljon. Olin saanut jalkapohjaani ikävän rakon ja käveleminen oli tuskaista ja hieman toispuoleista. Ensimmäisessä aitakilpailussa revähtikin oikea lonkankoukistaja lievästi ja kausi oli osittain sen vuoksi hyvin rikkonainen. Revähdys johtui luultavasti juuri kävelytyylistäni ja lihaksisto ärsyyntyi eri lailla. Tiesin, että lihashuoltoon oli panostettava erityisen paljon kevätkauden kovissa harjoituksissa.

” Venyttelyä, venyttelyä! Tarvitsee tosiaan lisätä näillä kohta alkavilla ”kriittisillä” hetkillä myös lihashuoltoa.” 15.4.2004

Koen saavani riittävästi tukea läheisiltäni ja oma loukkaantumiseni ei johdu niinkään huolimattomuudesta tai stressitilanteista. Toki stressitilanne ja kova treenaaminen aiheuttavat kasvanutta lihasjännitystä, jolloin loukkaantuminen on mahdollista (Smith 2001, 31-32). Treenasin kovaa keväällä. Sää olivat vielä kylmät ja vetotreenit raakoja. Olen selvittänyt yhdessä fysioterapeutini kanssa juoksutekniikkaani liittyviä asioita ja siinä voi olla yksi syy loukkaantumisiini. Myös selän virheasennolla oli alkukesän vaivoihin aiheutta. Piikkareilla juostessani jalkateräni tulee todella ulkosyrjävoittoisesti, jolloin se rasittaa reiden sivuosia ja aiheuttaa kireyttä lihaskalvoissa. Tämä puolestaan kiristää polven jänteitä ja aiheuttaa niissä turvotusta ja kipua. Tämä kiputila on seurausta polven ulkosivulla olevan jännekalvon hankauksesta reisiluun luukohoumaan (ns. juoksijanpolvi). Viimeisin käynti urheilulääkärillä ei osoittanut minulla olevan mitään rakenteellisia vikoja kehossani, vaan tärkeimpänä asiana hän piti paikallishoitoa ja kokonaisvaltaista lihashuoltoa.

”Lääkärillä käynti. Mitään rakenteellista vikaa ei selästä tai muualta löytynyt. Ilmeisesti täytyy vain panostaa kaikki mahdolliset voimavarat lihashuoltoon, venyttelyyn, hierontaan, fysikaalisiin hoitoihin ja muihin mahdollisiin keinoihin parantua vammoista ja välttää vammoja. Aloitin jälleen uuden tulehduslääkekuurin, jos tämä uusi lääke nyt toimisi paremmin kuin aiemmat. Toivottavasti tämä nilkkakipu hellittäisi ja pystyisi vielä kilpaa juoksemaan.” 23.8.2004

Kesä lähestyi ja juoksukunto parani. Odotukset olivat korkealla, mutta pieni huoli mahdollisista loukkaantumisista oli aina läsnä. Tein erityisen paljon huoltavia harjoitteita ja säästelin jalkojani mm. juoksemalla välillä pururadalla helpompia vetoja tasai-

sella sekä ylämäessä. Kaikki näytti niin lupaavalta, mutta valitettavasti toiveeni ei toteutunut.

”Juoksu tuntui todella mahtavalta avausvedoissa ja oli suoraan sanoen KIVAA! Hieman lopussa alkoi tuntua ja täysillä juostu viimeinen veto ei ollut teknisesti sitä, mitä toivon, mutta ajallisesti varsin hyvä! Kaikki näyttää loistavalta. Kunpa pysyisi nyt vaan terveenä loppuun asti.” 13.5.2004

4.2.2 Loukkaantuminen osana urheilijan arkipäivää

Toukokuun puolivälissä alkoivat sitten vaikeudet, joille ei löytynyt loppua koko kesän kilpailukauden aikana. Aiemmin olen pystynyt toipumaan loukkaantumisesta ja kilpailemaan vielä loppukauden hyvin, mutta tänä kesänä mikään ei onnistunut. Ensimmäisenä ja vaikeimpana vaivana tulivat polvikivut, jotka estivät täysivauhtisen juoksemisen.

”Kaikki ei ole mennyt täysin suunnitelmien mukaan. Yksi pääsyy on ollut kelillä. Huonoa säätä riittää, tuulee ja Karhuhalli on kiinni. Siinäpä se. Lisäksi polvi on tosi kiipeänä tällä hetkellä.” 21.5.2004

Tilanteen vakavuus ei ollut itselleni täysin selvä, vaan yritin sitkeästi jatkaa harjoittelua. Luonnollisesti kokemuksesta tiesin, että jokaiseen loukkaantumiseen pitää suhtautua vakavasti, mutta en ollut suoranaisesti loukannut itseäni. Kilpailukausi oli lähestymässä ja halusin kehittää vielä omaa kilpailuun valmistautumista.

Kilpailuun valmistautumisen rituaalit ovat yksilöllisiä. Joku urheilija haluaa rauhoittua omissa oloissaan ja kenties tehdä erilaisia rentoutusharjoituksia. Toinen puolestaan ”psyyykkää” itseään jo tunteja ja joskus jopa päiviä ennen kilpailua. Tällainen ”psyyykkäus” näkyy esimerkiksi siten, että urheilija kuuntelee musiikkia hyvin kovaa ja touhuu kovaäänisesti joka suuntaan. Kilpailuun valmistautumisrituaalit tulisikin miettiä etukäteen ja muovata ne itselleen sopiviksi. (Liukkonen & Jaakkola 2003, 185-186.) Itse olen kokenut positiivisten mielikuvien tuottamisen ja itseluottamuksen vahvistamisen tärkeimmiksi juuri ennen kilpailua. Jos yhtään epäilee omia kykyjään ja on hieman

epävarma onnistumisestaan, on kilpailu usein jo menetetty ennen telineisiin asettautumista.

”Kova panostus nyt mielikuvaharjoitteluun ja nimenomaan väärinpäin aitomiseen, niin varmasti tulee tulosta! Seuraava mentaalipuolen idea on kilpailuun valmistautumisrituaalien kehittäminen ja kilpailustressin oikea säätely ja tunteminen. Itsekehu/ itseluottamuksen vahvistaminen viime hetkillä! Tässä on ensimmäinen aitakisa jo ovelle!”
21.5.2004

Loukkaantumiset ovat kuuluneet omaan urheilu-uraani aina siitä lähtien, kun urheilumisen tosissani olen aloittanut. Aikaisemmin kirjoitin jo kahdesta edellisvuodesta ja silloisista loukkaantumisista. Vuonna 1999 koin tähänastisen pahimman loukkaantumisen, kun nilkkani nivelsiteet repeytyvät sählypelissä. Tuon seurauksena meni peräti kaksi kesää pieleen, koska nilkka ei kestänyt kunnolla harjoittelua ja etenkin aitomista. Vuonna 1998 kärsin sekä hallikaudella että kesällä samanlaisista polvivaivoista kuin tänä vuonna. Silloin selvisin niistä lepäämällä ja pystyin jatkamaan harjoittelua ja kilpailamista normaalisti. Siksi nytkin toiveet olivat vielä korkealla.

”Jalkaan sattuu sen verran, että huomisen treeni on kokonaan uima-altaassa ja illaksi on tilattuna vielä hieronta päälle, jotta voin hyvällä omalla tunnolla levätä sitten tiistaina. Toivottavasti keskiviikkona tai viimeistään torstaina jalat ovat jo siinä kunnossa, että juoksemaan pystyisi täysipainoisesti. Tämä on raskasta aikaa taas. Samoihin aikoihin ovat ennenkin tässä jalat hajonneet.. juuri kilpailukauden kynnyksellä. Aiemmin tämä olisi varmasti murentanut pahasti itseluottamusta ja tuolloin onkin treenaaminen jäänyt lähes kokonaan sairastelun aikana. Nyt korvaavilla harjoitteilla pääsen varmasti kovaan iskuun. Ja ei tämä vamma varmaankaan liian paha ole? Polven sivuside on kyllä turvonnut, kuten se on monta kertaa aiemminkin tehnyt. Joskus tässä on mennyt päivä, joskus kolmekin viikkoa parannellessa.” 23.5.2004

Pidinkin kaksi viikkoa juoksutaukoa ja lähinnä vain verryttelin ja suoritin korvaavia harjoituksia uima-altaassa ja punttisalilla. Tosin kyykyt jätin suosiolla väliin ja jalkalihaksia tein varovaisesti jalkaprässillä ja koetin olla turhaan rasittamasta polviani. Kesäkuun alussa laitoin jälleen piikkarit jalkaan ja kokeilin polveni kestävyyttä.

”Tänään 3x300m/8’ piikkareilla rajussa tuulessa 44.4, 42.9, 41.0. Viimeisessä vedossa jalka vähän tuntui lopussa ja jouduin hieman antamaan periksi. (Lopun kävelin maaliin). Kipu oli vain ohimenevä ja jalkaan ei ole sen jälkeen onneksi sattunut oikeastaan lainkaan.” 3.6.2004

Yritin miettiä oikeaa ratkaisua ongelmaani. Kävin paljon keskusteluja harjoituskavereideni, hierojan ja kihlattuni kanssa. Yksi vaihtoehto olisi ollut kortisonipiikin ottaminen. Sitä mietinkin pitkään, mutta ajattelin jättää piikinottamisen väliin. Henkinen viireystila alkoi jo hieman rakoilla, mutta korvaavilla harjoituksilla ja ennen kaikkea onnistuneen harjoituskauden jälkeen usko omaan kykyihin säilyi vielä. Olin treenannut joulu-tammikuussa kovempaa – niin laadullisesti kuin määrällisesti – kuin koskaan aiemmin. Tuolloin olin pystynyt tekemään todella hyviä ja onnistuneita harjoituksia ilman ongelmia. Lisäksi esimerkiksi 150m testijuoksut olivat selkeästi nopeampia kuin koskaan aiemmin.

”Paljon tämä lepoaika, tai oikeammin jalan kipeänä olo on rassannut juuri henkistä puolta. Niin hassulta kuin se kuulostaakin, niin tämä voi kuitenkin kääntyä vaikka voitoksi tämä pieni lepääminen tässä. --- --- Kuukausi on riittävän pitkä aika selviytyä huippukuntoon ja tässä on vielä kaksi kuukautta aikaa itse h-hetkeen. Nyt vaan varpaat ristiin, että kortisonipiikittä jääminen oli oikea ratkaisu.” 3.6.2004

Psyykinen valmentautuminen muuttui loukkaantumisen aikana. Keskittyminen painotui positiivisten ajatusten säilyttämiseen ja uskoon paremmasta huomisesta ja loukkaantumisesta toipumiseen. Harjoittelussa tuli pidempi jakso, jolloin juoksemista en pystynyt tekemään. Muutamien treenien jälkeen oli selvää, että kunnolla jalka ei vielä kestäisi juoksemista. Lisäsin huoltavaa harjoittelua ja vaihtoehtoisia harjoitteita. Rentoutusharjoittelu ja mielikuvaharjoittelu vähenivät tuona aikana, vaikka näin jälkepäin ajateltuna niihinkin olisi pitänyt panostaa enemmän.

”Mentaalipuolen harjoittelu on ollut tällä hetkellä juuri uskottelua paremmasta huomisesta ja jalan ehdoilla menemistä. Toki myös mielessä on ollut se, että nyt täytyy treenata aika kovaa (juoksua, punttia, vesijuoksua), jotta takaisin kuntoon päästään.” 3.6.2004

4.2.3 Loukkaantumisen pitkittyessä tunnetilat vaihtelivat

10. kesäkuuta tapahtui mielentilassa muutos huonompaan suuntaan. Epätoivo kasvoi ja usko paranemiseen hiipui. Harkitsin vakavasti uudestaan kortisonipiikin hankkimista, koska kohta oli kulunut jo kuukausi polvikipujen alkamisesta. Halusin saada edes jotain apua ja välittömästi. Soittelin läpi muutamia lääkärikeskuksia ja lopulta pääsin erään ylilääkärin puheille ja keskustelimme mahdollisista jatkotoimenpiteistä.

”Kova hinku oli perjantaina saada piikkiä jalkaan, mutta lopulta kun löysin lääkärin, joka oli paikallakin, niin ei antanut. Olisi toki antanut, jos olisin väkisin halunnut. Nyt mennään lääkekuurin ja homeopaattisten lääkkeiden avulla eteenpäin. Tilanne on tällä hetkellä se, että jalka ei ole yhtään parempi, vaan yhä sattuu. Väsymys on kumma kyllä lisääntynyt ja hengästyy paljon herkemmin (tulehduksen kova poistaminen käynnissä?). --- --- Sattui yhä jalkaan jumalauta! Miksi kipu ei häviä millään? Miksi turvotus ei laske? Epätoivo alkaa jo vallata mieltä ja treenin jälkeen oli noin 10min vähän masennustakin ilmapiirissä. . Miten tässä nyt sitten positiivisesti pystyy keskittymään ’treeneihin’ ja muka joskus tulevaisuudessa kilpailemaan? On tämä uskomaton ’tuuri’, mikä minua kohtaa joka ikinen kesä.” 10.6.2004

Hardy ja Crace (1990) ovat hyvin kuvanneet viisiportaista tapahtumasarjaa, jonka urheilija käy lävitse loukkaannuttuaan. 1. Tilanne kielletään. Esimerkiksi polvivaivoissani uskoin pystyväni juoksemaan, vaikka jo kyykkyyn meno teki tuskaa. Kyllä se polvi kestää. 2. Viha. Kun on tajunnut lopulta tilanteen vakavuuden, niin usein tulee esiin vihantunteet. Miksi aina minulle käy näin? 3. Annetaan periksi. Antaa olla. Näin tässä taas kävi. 4. Masennus. Ei tästä tule yhtään mitään. 5. Hyväksyminen ja jatkon suunnittelu. Tilanne on tämä, mutta miten tästä eteenpäin. Viimeisimmissä tutkimuksissa on kuitenkin selvitetty, ettei urheilija seuraa näin stereotyyppisesti jokaista vaihetta, vaan jokainen on oma yksilönsä (Brewer 1994; Evans & Hardy 1995; Quinn & Fallon 1999; Udry, Gould, Bridges & Beck 1997).

Seuraavana yönä en saanut lainkaan nukutuksi, vaan avasin tietokoneen ja kirjoitin tuntemuksistani. Viha ja masennus tilanteen vakavuuden selvittyä vain kasvoivat. Oma asennoitumiseni urheiluun ja ennen kaikkea harjoitteluun on aina ollut todella korkeatasoista. Näin pitkän ”sairasloman” aikana turhauduin ja teksti oli sen mukaista.

”Masennus on valtava! Kaikki tuo 8kk työ, mikä on taas tullut tehtyä kesän kilpailuja varten, on tehty turhaan? Ei pysty edes nukkumaan, koska vitutus on sanoinkuvaamaton. Ei tällaista kukaan tavallinen ihminen pysty tajuamaan. Oma asenne, motivaatio ja tekemisen laatu ovat niin korkeata luokkaa urheilun saralla, että oikein sydämessä asti tuntuu järkyttävän pahalta!” 11.6.2004

”Mutta miten psyykätä itseään tässä tilanteessa? Jalan pitäisi olla jo vihdoinkin kunnossa, jotta pääsisi tekemään taas kovia harjoituksia. Lääkekuurit meinaavat viedä viimeisetkin voimanrippeet ja masennus ei anna nukkua öisin. Onneksi ei ole paljon työtuttuja hoidettavana, mutta kaikki muutkin asiat tuntuvat tällä hetkellä toisarvoisista.” 11.6.2004

Ievlevan ja Orlickin (1991) tutkimuksessa tutkittiin polvi- ja nilkkavamman saaneita urheilijoita. Tutkimuksen mukaan nopeammin paranivat vammoistaan urheilijat, jotka käyttivät mielikuvaharjoituksia parantumisestaan sekä ajattelivat positiivisesti ja asettivat tavoitteita itselleen. Uusimmissa tutkimuksissa on saatu positiivisia, samansuuntaisia tuloksia paranemisprosessista, kun käytössä on ollut psykologisia vaikutteita (Cupal & Brewer 2001; Evans, Hardy & Fleming 2000; Johnson 2000; Magyar & Duda 2000).

Lueskelin tuon yön aikana samalla Liukkosen ja Jaakkolan (2003) kirjaa Psykkinen valmennus hiihtourheilussa. Aluksi suhtautuminen kirjaan oli varsin vihamielinen – olihan tunteet niin pinnassa.

”Tässä tilanteessa ei kuitenkaan auta selkeät ja ”yksinkertaiset” neuvot kirjasta. Täytyy kasvaa henkisesti jälleen sille tasolle, missä oltiin ennen loukkaantumista tai oikeammin sanottuna kasvaa siitä vielä eteenpäin sille tasolle, minne oltiin tulossa.” 11.6.2004

Vähitellen katkerimmat tunteet väistyivät ja pystyin analysoimaan tilannetta paremmin. Itse olen miettinyt usein lahjakkuuden määritelmää. Olen pitänyt itseäni lahjakkaana urheilijana, koska nuorempana menestystä tuli ja paljon. Tuolloin häviäminen oli harvinaista ja henkisiltä kilpailukyvyiltäni olin todella vahva. Pitkien loukkaantumisputki-

en vuoksi vahvuuteni kilpailijana on kuitenkin laskenut. Yhdistin lahjakkuuden määritelmän myös loukkaantumiseen.

”Tärkeää olisikin hyödyntää tuota psyykkistä kykyään oikein. Jos on ylivoimainen vastustaja vastassa, niin rikkoo niitä omia rajojaan. Ei sitä aina voi ykkösenä olla, mutta aina on mahdollisuus nousta askelma ylöspäin ja lopulta nujertaa se ylivoimainenkin vastustaja, jos halua ja mahdollisuuksia on riittävästi. Lahjakkuus on yksi tärkeä tekijä ja ennen kaikkea lahjakkuudeksi täytyy laskea kyvyn säilyä terveenä. Itse taidan olla todella lahjaton urheilija, koska loukkaantumisia on riittänyt enemmän kuin tarpeeksi ja niistä palautuminen kestää normaalia pidempään. Halua ja tahtoa olisi vaikka muille jakaa, mutta kaikkien palasten pitäisi pysyä kohdillaan.” 11.6.2004

Kaikki vastoinkäymiseni ovat kehittäneet kuitenkin minua valmentajana. Olen tutustunut paljon valmennuskirjallisuuteen ja psyykkiseen valmennukseen. Lisäksi olen koko ajan pyrkinyt harjoittelemalla pääsemään Suomen huipulle. Valitettavasti loukkaantumiset ovat nämä toiveeni estäneet joka vuosi. Usein on tullut mieleen se, että aina ei tarvitsisi kokea itse kaikkea ”kantapään kautta”. Näin on kuitenkin käynyt, mutta se on vahvistanut minua valmentajana ja ihmisenä. Pystyn varmasti tulevaisuudessa käyttämään hyödykseni kaikkea omalla urallani kokemaani. Erityisesti huoltavan harjoittelun korostaminen on aina kuulunut valmennusfilosofiaani.

”Psyykkinen valmennus on minua kiehtova ala. Mitä enemmän siihen olen tutustunut, niin sitä enemmän olen alkanut uskomaan itse työnteon tärkeyteen. Työtä on tehtävä todella raa’asti ja siinä samalla kiinnitettävä huomiota levon ja kuormituksen suhteeseen sekä tietysti lihashuoltoon (myös venyttely) ja keskittymiskykyyn. Ei ole mitään yhtä oikeaa tietä psyykkiseen valmennukseen, mutta varmasti sen avulla voi saada paljon hyvää aikaan. Positiivinen itsepuhe ja oman itsensä tunteminen ovat meikäläisen ’must’-juttuja tällä hetkellä. Siksi tämä vamma polvessa onkin niin järjettömän raskas itselleni, koska pyrkimys on ollut aina täydelliseen työnteokoon ja itsensä kuunteleminen. Syyttävä sormi ei tässä tapauksessa voi osoittaa kuin yhteen suuntaan eli minuun itseeni” 11.6.2004

Masennus ja epätoivo, jotka olivat vielä päällimmäisenä mielessäni, kun avasin tietokoneen ja aloin eräänlaisen analyttisen prosessin, hävisivät loppua kohden. Tajusin

samalla, että olin juuri sillä hetkellä asian ytimessä. Kirjoitin niistä tunteista, mitä urheilija kokee, kun loukkaantumisen vuoksi joutuu luopumaan suurista unelmistaan. Uskon, että näistä teksteistä voi olla apua myös muille. Tilanne pitää hyväksyä, mutta luovuttaa ei saa. Täytyy jaksaa jatkaa vain eteenpäin ja yrittää päästä loukkaantumisesta yli ja vielä kilpakentille. Näin myös minä tein.

” Kirjoitetaanko psyykkisen valmennuksen kirjallisuudessa näistä hetkistä? Kun loukkaantuminen vaivaa ja se nakertaa itseluottamusta yön pimeimpinä tunteina? Vesisade vain hakkaa ulkona ikkunalautoja ja kaikki normaalit ihmiset ovat jo nukkumassa. --- --- Moni varmasti on joskus tässä tilanteessa ollut urheilu-uransa aikana ja voivotellut kohtalooaan. On monta tapaa prosessoida tilannetta. Joko masentuu vain lisää, tai lähtee peitsi tanassa kohti suurta taistelua. Mitä sitä tässä vaiheessa antaa periksi? Tuulta päin ja aidat mataliksi. Itse asiassa sellaisen uskomuksen olen itselleni saanut päähäni taotuksi, että nyt täytyisi harjoitella jopa kovempaa kuin normaalisti!” 11.6.2004

4.3 Kuntoutumisprosessi – toivo paremmasta herää

Cupalin ja Brewerin (2001) tutkimuksessa kaksi vertaisryhmää sai samanlaista hoitoa, mutta toisen ryhmän käytössä oli lisäksi ohjattua mielikuvaharjoittelua sekä rentoutusharjoittelua. Tämän ryhmän uudelleen loukkaantuminen oli vähäisempää ja lihasvoimat vamma-alueella olivat vahvemmat. Brewer kumppaneineen (2000) vakuutuivat tutkimuksessaan siitä, että motivaatio oli merkittävä tekijä siihen jatkuisiko kuntoutuminen myös kotioloissa. Scherzer ja kumppanit (2001) totesivat tavoitteidenasettelun ja positiivisen itsepuheen olevan tärkeitä asioita kuntoutusohjelman toteuttamiseksi loppuun asti. Siksi onkin tärkeää suunnitella kuntoutusohjelmansa ja harjoituksensa tarkasti. Tilanteen vakavuuden arvioiminen sekä kilpailuradoille paluun arvioiminen auttavat psykologisesti urheilijaa toteuttamaan kuntoutusohjelmaansa.

4.3.1 Oikeanlaisella hoidolla kuntoutus tehoaa

Syvimmästä kuopasta olin noussut jo ylemmäs. Olin jo lääkinnyt itseäni tulehduslääkkeellä, homeopaattisilla lääkkeillä ja kylmähoidolla päivittäin. Aloin hiljalleen uskoa

parantumiseen. Tilasin kuitenkin ajan vielä Jyväskylästä ja suunnittelin yhä kortisoni-piikin hankkimista.

”Jalkakivut ovat estäneet kilpailukauden avaamisen. Huomenna olen menossa Jyväskylään ja tilasin itselleni lääkäriajan. Tulehduslääkkeet (Arcoxia) ja homeopaattiset lääkkeet (Bryonia ja Arnica) yhdistettynä hierontaan ja kylmähoitoon eivät ole tuottaneet toivottua tulosta. Huomenna luultavasti saan kortisoni-piikin ja toivottavasti se laskisi turvotusta ja vähentäisi tulehdusta jalassa.” 15.6.2004

Vieläkään piikkiä ei pistetty jalkaan. Sain kuitenkin hoitoa jalalle fysioterapiassa ja fysioterapeutti näytti hyvän liikkeen, joka venytti oikeita lihaksia. Itsekin aloin hiljalleen uskoa, ettei piikinottaminen olisi oikea ratkaisu. Kyllä se polvi tästä paranisi näiläkin keinoilla. Pieni uusi huoli tosin oli jo odottamassa.

”Paljon kävelyä ja ultraäänihoitoa jalalle ja vähän venyttelyä päälle. Fysioterapeutti näytti hyvän venytysliikkeen, joka saa venytystä tuntumaan reiden ulkosyrjässä sekä myös hieman tuossa polven turvonneella alueella. Ainoa huono asia on tällä hetkellä se, että vasenkin jalka meinaa alkaa oireilla.” 17.6.2004

Lääkärrien ja muutaman fysioterapeutin kanssa mietimme myös jalkani asentoa juostessani. Totesimme, että kannattaisi vaihtaa lenkkarit toisenlaisiin, joissa ei olisi niin vahvaa pronaatiotukea, koska tuota vaivaa minulla ei ollut. Pikemminkin jalkani juostessa taipuvat enemmän ulkosyrjälle kuin sisäsyrylle. Kokeilin jo hieman juoksuakin ja polvi kesti välttävästi.

”Seuraava veto meni kuitenkin jo 38.8 ja jalkaankaan ei aivan kauheasti särkenyt. Ehkä se tästä? Polvi on kuitenkin yhä turvoksissa ja tarkkana saa olla. Tekisi kovasti jo mieli päästä radalle kilpailemaan, mutta pahaolokohtaus vedon jälkeen tänään osoitti sen, ettei kunto vielä ole aivan kauhean hyvä. Maltilla kovenevaa treeniä ja toivottavasti tämä koipi tästä paranisi, niin ehkä se tästä?” 19.6.2004

Jatkoin fysioterapiahoitoja ja sain ultraäänihoitoa, joskus laserhoitoa sekä sähköä ja kylmähoitoa. Kotona lisäksi pariin otteeseen makasin ammeessa polvillani kylmässä vedessä. Lisäksi tulehduskipulääkitys oli yhä käynnissä, joten voi sanoa, että kaikki

keinot olivat käytössä. Rohkeasti kokeilin myös piikkareilla juoksua ja polvet kestivät. Oikea etureisi kiristeli, koska pitkästä aikaa juoksin vetoja lujempaa. Kävin välissä kovassa hieronnassakin, mutta se ei lihaksistoa palautellut toivomallani tavalla. Juhanusaattona lähdin rohkeasti silti viivalle kisaamaan.

”Perjantai tuli suhteellisen nopeasti ja pieni riski oli olemassa, mutta polvet kestivät! Lauantaina toki oli kovat kivut polvissa, mutta haudoin niitä jäävedessä useita kertoja ja sunnuntaina pystyin tekemään jo kovan treenin jälleen. Kisassa juoksin 200m 23.51 (-1.0), joten ihan lupaava alku varsin kankealla juoksulla. Loppujuoksu hajosi hieman, juuri kun olin ”ohittamassa” koko muuta poppoota. Jalat vain eivät vieneet ja askeleet pitenivät. Happojako? No sillä taisin sen ensin selittää.” 28.6.2004

4.3.2 Vähäisen juoksuharjoittelun seurauksena syntyi uusi vamma

Kilpailufiilis oli loistava. Vaikka tiesin, etten ole lähelläkään sitä kuntoa, missä parhaimmillani olisin, halusin silti kilpailla. Totta kai kilpaurheilija haluaa asettua viivalle aina vain kun se on mahdollista. Ensimmäisessä avausjuoksussa tuntui polvi hieman. toinen avausveto meni todella hyvin. Juoksin vielä pari kevyempää vetoa, mutta etureisi alkoi niissä vaivata. Lauantaina ja sunnuntaina ongelmat jatkuivat.

” En tuntenut saavani kuitenkaan itsestäni kaikkea irti (kilpailussa). Hieman oli heikko olo ollut aina välillä. Lauantainakin saunomisen jälkeen tuli niin pahaolo, että piti käydä väkisin pitkäkseen. --- --- Sunnuntain treenin jälkeen etureisi veti kuitenkin ihan jäykäksi ja oli kosketusarka. Koko reisi ihan alhaalta ylös asti! Voi kauhistus! Mitä tässä nyt oli? Uskottelin sen olevan vain pelkän krampin, mutta takaraivossa jyskytti mahdollinen revähdys?” 28.6.2004

Weinbergin ja Gouldin (2003, 434-435) mukaan negatiiviset ajatukset loukkaantumisen aikana pitäisi muuttaa positiivisemmiksi. Visualisointia voi käyttää hyväkseen loukkaantumisen aikana monella tapaa. Aiemmin olen kirjoittanut jo positiivisesta ajattelusta sekä siitä, että myös mielikuvaharjoittelulla pystyy pitämään jonkin verran taitojaan yllä loukkaantumisen aikana. Myös selkeällä kipeän kohdan ajattelemisella voi olla vaikutusta paranemiseen. Urheilija voi esimerkiksi ajatella siirtävänsä rikkinäisen ku-

doksen pois jalastaan ja korvaavan sen ehjällä kudoksella. Olin aiemmin jo lukenut tästä asiasta ja päätin itsekin kokeilla sitä. (Esim. Ievleva & Orlick 1991).

”Illalla nukkumaan mennessäni ja kaiken vedessä lutraamisen ja muiden hoitojen jälkeen kohdistin kaiken parantavan ajatukseni juuri oikeaan etureiteeni. Mielellä on uskomaton voima näissä asioissa. Selkeästi tunsin kipinöivää tunnetta juuri siellä kohtaa, mitä ajattelin (eli oikeassa etureidessäni). Yritin näin rentouttaa sitä ja toivoin sen paranemista.” 28.6.2004

En tietenkään tyytynyt pelkästään mielikuvilla parantamiseen, vaan fysioterapiassa sain myös hoitoa kipeälle reidelleni. Onneksi sain 3-4 kertaa viikossa hoitoa myös tähän reiteeni, mikä varmasti auttoi sen parantumisessa. Kokeneena urheilijana epäilin silti kaikkea. Vaikka jalankuormitustesti osoitti, ettei jalassa ollut revähdyttä, en kuitenkaan täysin luottanut sen tulokseen.

”Samalla toivoin hoitoa myös oikeaan etureiteeni. Sähköä ja hieman ultraääntä pistettiin. Tein muutaman kokeilun, joilla selviäisi olisiko jalka revähtänyt. Pystyin ne tekemään, joten ei ole revähtänyt. Näin kokeneena urheilijana en kuitenkaan täysin usko noihin kokeiluihin. Kivunkin oppii joskus vain sietämään määrättyissä paikoissa. Toki jotain viiltävää kipuaahan ei varmasti kukaan kunnolla kestä, jolloin on selkeä repeämä. Oma etureiteni on ulkoisesti paisunut ja melko arka. Toivoisin kyseessä olevan vain pelkän pahanlaatuisen krampin (älytöntä, että joutuu tällaisia asioita edes toivomaan!) sen sijaan, että kyseessä olisi revähdyks. Aika nyt näyttää. Upein asia on se, että saan nyt saman tien apua vaivoihini eli ultraääntä ja sähköhoitoa. Tällaiset jutut pitäisivät olla lähes jokapäiväisesti mahdollista käyttää! Sen olen nyt viimeistään huomannut.” 28.6.2004

Ei sovi unohtaa myöskään sosiaalista tukea lähimmäisiltään. Urheilija kaipaa valmentajansa, muiden urheilijoiden ja perheensä tukea ja välittämistä. Loukkaantunut urheilija tarvitsee kuuntelijoita, jotka auttavat häntä jaksamaan ja kenties neuvovat, miten tilanteessa tulisi toimia (Bianco 2001; Green & Weinberg 2001). Eniten sosiaalista tukea urheilija tarvitsee, kun paranemisprosessi on hidasta, kun tapahtuu takapakkia paranemisessa tai jokin muu asia elämässä vaikeutuu (Evans jne. 2000).

Polvikipujen lisäksi oli mahdollinen revähtymä oikeassa reidessä. Juuri kun olin jälleen pääsemässä kilpailemaan, niin tapahtui paha takaisku ja kaikki oli jälleen aloitettava alusta. Varsinkin kihlattuni tuki on ollut äärettömän tärkeä näillä vaikeimmilla hetkillä. En ole varma olisinko täysin selvinnyt yksin ilman häntä, mutta kaikki loukkaantumiset ovat kasvattaneet minua todella paljon henkisesti. Motivaatiota on riittänyt aina yrittää uudelleen ja uudelleen. En haluaisi jälkeinpäin miettiä, mihin olisin parhaimmillani pystynyt, vaan olen aina jaksanut vuodesta toiseen harjoitella kovaa ja yrittää välttää niitä loukkaantumisia.

”Sen olen kuitenkin huomannut, että olen todella vahva ihminen. Olen jo niin monta kertaa pettynyt oman urani aikana näiden jokavuotisten loukkaantumisten kanssa, ett-eivät ne aja minua täydelliseen masennukseen. Vaikka olen 100-prosenttisesti tässä jutussa mukana ja kovasti kolhii nämä jutut, niin ”kestän ne kuin mies”. --- --- Moti-vaatio on kovalla koetuksella koko ajan, mutta jokin ihmeellinen vietti ajaa minua si-sältäpäin yhä vain yrittämään uudestaan. Aina sitä on syksyllä noustu viimeistään si-el-tä suosta ja rakentaminen kohti uutta savottaa on alkanut. En aio todellakaan luovut-taa vielä. Tämä on minun kamppailuni; minun tämänhetkinen elämäntehtäväni. Tämä ei ole minun lopullinen elämäntehtäväni, mutta koen sen olevan nyt tällä hetkellä niin tärkeän tehtävän, että se on suoritettava hamaan loppuun asti. Motivaation on säilyttä-vä ja surun ei saa antaa voittoa tässä tilanteessa!” 28.6.2004

Päätin kokeilla reiteni kestävyyttä. Jos siellä ei olisi revähdystä, vaan vain pelkkä kramppi, niin todennäköisesti se hieman kestäisi rasitusta. Huvittavinta oli se, että polvi- ja reisikipujen lisäksi oli muutenkin huonoa tuuria. Olin aamulla lähdössä hoitamaan jalkaani, niin autoni rengas oli puhjennut. Jouduin pyöräilemään noin viisi kilo-metriä nopeaan tahtiin, jotta ehdin hoitoon ajoissa. Hoidossa sain ultraääntä ja fysio-terapeutti hieman hieroi reittäni ja se kesti hyvin. Iltapäivällä kokeilin vielä verryttelyä.

” Pientä verryttelyä oli tarkoitus kokeilla, mutta eihän siitä oikeastaan mitään tullut. Kyllä se jalka sittenkin taitaa olla revähtänyt. Ilmeisesti kivunsietokyky on niin älytön, etteivät revähdykset enää tunnu missään? Sääliittävä. ” 29.6.2004

Kesälomien vuoksi vaihdoin usein fysioterapeuttia. Näin jälkeinpäin ajatellen se oli vain hyvä asia. Viimeisin fysioterapeutti oli selkeästi alan todellinen ammattilainen ja

oli kiinnostunut polvieni paranemisesta. Hänen kanssaan kävimme usein pitkiä keskusteluja ja mietimme oikeaa ratkaisua tilanteelleni.

”Iltapäivällä kävin parin viikon sisään jo neljännellä fysioterapeutilla ja hän tuntui tietävän asiasta kuin asiasta paljon. Polvivamma oli hänen mielestään enemmänkin seuraus, johon olisi löydettävä syy. Olin samaa mieltä. Siinä sitten syynättiin lähinnä selkää ja vika löytyi sieltä (luultavasti näin siis). Oikean puolen SI-nikama ei toiminut lainkaan, vaan oli aivan jumissa ja aiheutti kävelyn (myös luonnollisesti kaiken muunkin toiminnan kuten juoksun) toispuoleisuutta. Kunnan niksauttelut selkään ja sähkö- ja kylmähoitoa polvelle. Reiteen en saanut tällä kertaa mitään hoitoa. Tosin ei se ole tänään sattunutkaan.” 5.7.2004

Fysioterapeuttini siis etsi syytä polvikivuille muualtakin kuin polvesta. Selän niksauttaminen toimi hyvin ja jatkossa se pysyikin hyvin kunnossa. Myös reisi oli jo lähes parantunut ja ilmeisesti siellä ei ollut kuin pieni revähdyks ja krampplita.

”Fysioterapia. Selkä pysynyt kuosissa -> SI-nivel toimii. Sain polveen ja reiteen sähkö- ja ultraäänihoitoa. Fysioterapeutti teki kokeiluja reidelle ja vakuutti, ettei jalassa ole revähdyksistä. Ilmeisesti siellä tosiaan ei ole revähdyksistä, joten ensi viikolla luultavasti pääsisi jälleen starttaamaan? Olisi se komiaa. Kylmähoitoa vielä hieman päälle. Paljon positiivisemmalta näyttää jälleen.” 6.7.2004

4.3.3 Kauden ensimmäinen aitakilpailu lähestyy

Matkustimme jälleen Keski-Suomeen ja olisi ollut mahdollisuus kilpailla. Kilpailuja edeltävänä päivänä kokeilin ensimmäistä kertaa reisikipujen jälkeen pientä juoksemista. Nopeasti tunnelmat nousivat lattian pinnalta kohti kattoa.

”Fiilis oli melkein kuin olisi varsa päästetty kesälaitumille. Jalat eivät sattuneet ja kiskoin muutamia lyhyitä vetoja siinä sivussa. Päälle hyvät venyttelyt ja torstaina kisa tai luultavammin treeniä. Fiilikset jälleen loistavat.” 7.7.2004

Viisaasti jätin vielä kilpailun väliin ja säästelin jalkojani. Juoksin harjoituksen piikka-reilla ja polvet sattuivat hieman. Juoksin hieman aitojakin, mutta huomasin, etten palautunut lähellekään niin hyvin kuin normaalisti. Kunto alkoi hiljalleen laskea, koska tärkeitä kilpailuja ja harjoituksia oli jäänyt väliin jo kohta kahden kuukauden ajan. Perjantaina hoidatin jälleen jalkaani. Fysioterapeutini otti minut vastaan ylimääräisenä potilaana ja hoiti samalla muitakin potilaita. Siksi jäähoito kesti tällä kertaa hieman liian kauan.

”Fysioterapiassa polvelle sähköä ja kylmää. Selkä on yhä kunnossa, joten nyt pitäisi paikkojen kestää? Katsotaan nyt. Polven turvotus ei vieläkään ole laskenut mihinkään. Koska se oikein loppuu? Mielettöntä. Kylmähoito meni vähän överiksi, kun ei meinannut rappusia pystyä kävelemään. Hoito jatkunee kuukauden päästä, ellei mitään erikoista tapahdu. Nyt kädet ristiin, että näistä vielä kilpailukapineet tulisi!” 9.7.2004

Päätin vielä kokeilla tällä kaudella 400 metrin aitoja, vaikka vastoinikäymisiä oli riittänyt. Olin jo lähes kokonaan luopunut ajatuksesta juosta Kalevan kisoissa, mutta pm-kilpailuissa oli tarkoitus palata jälleen mestaruusmallille. Siksi treenasinkin aitatekniikkaa, mutta huomasin kuinka vaikeaa se oli pitkän tauon jälkeen. Lisäksi takareisi kiristeli todella paljon harjoituksen jälkeen, joten jälleen oli syntynyt uusi vaiva entisten rinnalle.

”Tekniikka hukassa -> ei tekniikkaharjoituksia ja kuntopohjakin romahtanut? Polvet eivät sattuneet yhtään ja etureisikin vain vähän treenin jälkeen kiristeli. Sen sijaan vasen takareisi veti todella kireäksi ja siksi treeni jäi todella lyhyeksi tänään. Ei hyvältä näytä niin mikään.” 11.7.2004

Tarkoituksenani oli silti startata 100 metrille pienistä vaivoista huolimatta. Halusin saada yhden kilpailun alle ennen 400 metrin aitajuoksua. Takareisi kuitenkin kiristeli yhä ja vatsakin aloitti oman valittelunsa. Toisaalta vaikeuksien keskellä olin tyytyväinen, että olin tähän projektiin ryhtynyt ja pidin päiväkirjaa.

”Vasen takareisi alkoi välittömästi vaivata, kun aloin selviämään muista ongelmista. Siihen päälle on nyt heittänyt vielä mahaflunssaa, joten todella käsittämättömältä tämä touhu vaikuttaa? Todellista ironiaahan tämä on, mutta tavallaan mielenkiintoista, kos-

ka kaikki tulee nyt sitten dokumentoitua paremmin kuin normaalitapauksessa olisi tullut tehtyä. Täysin käsittämätöntähän tämä kuitenkin on!” 12.7.2004

Elettiin heinäkuun puoltaväliä ja edessä oli kauden toinen kilpailu. Muutaman harjoittelun olin pystynyt tekemään ja helppoa ei ollut viivalle meneminen tuolloin. Vatsa oli oireillut pari päivää ja muutenkaan en ollut juossut täysillä noin kolmeen viikkoon, joten hieman pelottikin. Toivoin, etten vain mitenkään jälleen hajottaisi itseäni.

”Lähtö ja lähtökiihdytys olivat todella surkeita tänään. Olin melkein viimeisenä vielä puolimatassa. Ilmeisesti jäänyt hieman lihasmuistiin varovainen lähteminen harjoituksissa. Ja se jatkui kilpailussa. Mutta ehjänä selvittiin, joten positiivista. Tästä on nyt hyvä lähteä parantamaan, jos jalat kestävät ja tästä sairaudesta selvitään. Vatsa ei kovan lääkityksen ansiosta tuntunut lainkaan juoksun aikana.” 14.7.2004

Vatsa parani nopeasti ja parin päivän päästä avasin aitakilpailukauteni. Tämä kilpailu toimi hyvänä esimerkkinä siitä, kuinka vaikeaa tällaisten pitkien loukkaantumisten jälkeen on tulla takaisin hyvää tekniikkaa ja nopeuskestävyyttä vaativissa lajeissa. Alla oli minimaalinen määrä aitatekniikkaharjoittelua ja valitettavasti se näkyi räikeästi kilpailutilanteessa. Itseluottamus katosi välittömästi toisen aidan kohdalla, kun en hallinnutkaan juoksuani normaalilla tavalla.

”Tällä kertaa juoksu meni teknisesti täysin perseelleen. Kiihdytys ensimmäiselle aidalle ja eka aita meni hyvin. Toisessa ponnistus aivan liian läheltä ja pieni epävarmuus omaan tekniikkaan iski. Meni tällä kertaa ihme hyppimiseksi(?) ja kruununa kaikki kaarteiden aidat (6.-8.) väärinpäin. Lopussa pieni löysäys, kun ei sitä noin naurettavan juoksun jälkeen enää viitsinyt täysillä runnoa loppua.” 16.7.2004

Jalat säilyivät kuitenkin ehjinä ja polvetkaan eivät sattuneet hirveästi. Tästä oli muutama päivä aikaa pm-kilpailuihin, joissa oli tarkoituksena juosta 400 metrin aidat ja päälle lyhyellä palautuksella 200 metriä. Aika hurja ohjelmahan tuo oli, mutta sitkeästi juoksin molemmat matkat.

”Aidoissa tuli odotetusti voitto, mutta sileä 200m oli positiivinen yllätys. Juoksujen välillä oli aikaa noin 45min ja kompuroin vielä lähdössä ja juoksin kaarteiden aivan tör-

keän hitaasti. Loppusuoran tulinkin sellaista vauhtia, että kerkesin parin kaverin ohitse. Happoja ei ollut 200m jälkeen lainkaan; aitojen jälkeen toki hieman. Aitojen aikaan takasuoralla tuuli vielä kovaa, joten se pudotti hieman – todennäköisesti - aikaa (ehkä sen 0,5-1,0 sekuntia). Mutta olin ihan tyytyväinen tuohonkin aikaan. Fiilis telineisiin kyyristyessä oli todella vaisu, joten siihen nähden ihan hyvä suoritus. 400m aidat + 200m. Ajat: 57.60 ja 23.40 (+2.9).” 20.7.2004

Seuraavana päivänä olivat vielä edessä 100 metrin juoksut, mutta edellispäivän kovat juoksut painoivat jäsenissä aivan liikaa ja tulokset olivat heikot. Mitään huipputuloksia en odottanutkaan, mutta olisi saanut jäädä nuo juoksut juoksematta. Kuitenkin halusin vain päästä kilpailemaan, kun jalat kestivät yhä.

”Kilpailut 100m+100m. Ajat: 11.68(+1.7) ja 11.82(0.0). Jalat kiristelivät jo ennen ensimmäistä starttia, mutta siitä selvittiin jotenkuten kunnialla maaliin. Eilinen painoi jaloissa (yllättävän?) paljon. No toisaalta se on ymmärrettävää, kun vasta kaksi starttia alla viimeisen loukkaantumisen jälkeen ennen pm-kisoja. Alkuerän ja finaalin välissä lähes kaksi tuntia väliaikaa ja energiat vain totaalaisesti loppuivat. En jaksanut enää finaalissa juosta. Meinasin puolelta välissä keskeyttää, kun polvesta hieman tuntui, mutta päätin nyt kuitenkin juosta loppuun asti. Fiilis oli juoksujen jälkeen kuin olisi jyrätty maajyrällä ylitse. Nyt useita tunteja juoksun jälkeen yhä pukkaa "tuskanhikeä" päälle.” 21.7.2004

4.3.4 Loukkaantumiset jatkuivat kesän loppuun asti

Tarkoituksena oli juosta jälleen muutaman päivän kuluttua kilpaa, mutta aiemmin vainanneet akillesjänne ja nilkka kipeytyivät jälleen. Lisäksi selkä ei kestänyt juuri mitään. Aivan liian kovalle rasitukselle oli elimistö joutunut muutaman päivän sisään.

”Tuskin montaa kertaa on sujunut harjoitus huonommin. Alaselkään sattui todella paljon, mutta lämmitessään se alkoi jo kestää. Takareidet hieman kiristelivät (no ei ihme!) ja akillesjänne+nilkka yhä todella kipeinä. Lähdöistä ei tällä kertaa tullut yhtään mitään. Jos olo on yhtä huono vielä huomenna aamulla, niin jää huomina kilpailu väliin ja on pelkkä treeni ohjelmassa.” 23.7.2004

Selkäkipu onneksi talttui nopeasti, mutta nilkka ja akillesjänne sattuiivat yhä. Jätin kilpailun väliin – osittain kipujen vuoksi, osittain huonon sään vuoksi. Pidin pari päivää totaalilepoa juoksemisesta ja kävin jälleen Keski-Suomessa hoitamassa asioitani. Nilkka ja akillesjänne sattuiivat yhä ja polvet alkoivat särkeä jo autolla ajaessani. Ei näyttänyt tilanne todellakaan hyvältä. Koetin kuitenkin yhä treenata aitajuoksua, vaikka kovin tuskallista se oli.

”Pystyin lopulta hirveällä irvistyksellä ja kovalla asenteella juoksemaan ensimmäiset kolme aitaa kolme kertaa 14-askeleella. Treeni meni oikeastaan totaalisesti poskelleen, koska kivut akillesjänteessä ovat tällä hetkellä yllättävän kovat. Selkäkin hieman vaivasi jälleen ja polvet. Ei paljon taas kentällä naurattanut, vaan joutui keräämään kaikki mahdolliset motivaationrippeet ja asenteet jostain "todella kaukaa", jotta pystyi tänään treenin tekemään. Kivut eivät ole sietämättömät, mutta varovainen täytyy olla tietysti. En toivo tällaista epäonnea (ja KIPUA!!) kenellekään, jota itse olen kokenut tänä kesänä. Tämä on jotain aivan uskomatonta. Polvet, etureisi, takareidet, selkä, nilkka, akillesjänne... mitä tästä enää puuttuu? Ei meinaa asenne riittää enää kohta tälle kesälle, jos joka kerta kentälle mennessä kivut ovat näin kovat!” 27.7.2004

Vammakierre oli siis jo aikamoinen. Yleensä riski loukkaantua uudelleen on suurempi, jos vammojaan ei hoida täydellisesti kuntoon ennen täysivauhtista juoksua. Nyt itse sitkeästi taistelin kipuja vastaan, vaikka ehkä järkevämpää olisi ollut pysyä vain sivussa ja yrittää saada paikat kuntoon. Halusin kuitenkin vielä kilpailla ja siksi yritin yhä juosta aitoja. Välillä paikat kestivät harjoittelua yllättävänkin hyvin, mutta sitten vuonna 2003 hajonnut lonkankoukistaja alkoi vaivata.

”Juuri pari päivää aiemmin tuli kertaitua vammakierrettä ja todettua, ettei se siitä enää voi jatkua. Tänään on vuorostaan oikea nivunen vihoitellut viimevuotiseen malliin. Ei hyvä! Toivottavasti se nyt kuitenkin kestäisi tämän kesän!” 29.7.2004

Sää parani ja nivunen kesti ihan hyvin. Polvetkaan eivät estäneet täysin juoksemista, vaikka tällä kertaa varsinkin vasen polvi hieman tuntui kipeältä. Lämmin sää on kuitenkin toiminut polvien kohdalla eräänlaisena parantavana eliksiirinä ja pystyin tekemään muutama aitatreenin. Edelleen jatkoin kylmähoitoja ennen ja jälkeen harjoitusten. Yleensä kylmähoitoa annetaan vasta harjoituksen jälkeen, mutta itse koetin hillitä kipu-

ja myös laittamalla jäitä jo ennen harjoituksia. Vaikka vastoinkäymisiä oli tullut ja kilpailukausi oli yhä kesken, niin katseet oli käännetty jo osittain myös ensivuoteen.

”Polvet hieman vaivaavat yhä. Intoa ja asennetta on vaikka pienelle kylälle jakaa, mutta pakko vetää tässä iisisti ja jalkojen ehdoilla. Jäitä vielä koipiin, niin kyllä se tästä. Ensi kesänä on sitten tuloksen teon aika vihdoin!” 2.8.2004

Koska pidin tutkimuspäiväkirjaa ja muutenkin harjoituspäiväkirjaa, niin usein tuli enemmän mietittyä asioita. Olen jatkanut harjoituspäiväkirjan pitämistä edelleenkin. Olen toki aiemminkin merkinnyt tekemäni harjoitukset ylös, mutta nyt olen lisännyt kommentteja ja huomioita asioista, joita harjoitusten yhteydessä on syntynyt. Elokuun alussa huomioin käsieni käyttöä analysoidessani videolta omaa aitatekniikkaani.

”Huomasin tutkittuani tarkkaan omia juoksujani erään teknisen seikan aitomisessa, jota pitää parantaa (onhan niitä paljon muitakin). Oikean käden käyttö on liian laajaa (ja suoraa) aidalta alas tullessa. Suppeammin ja tehokkaammin eteenpäin, niin ei tule krooppaankaan niin kovaa vääntöä. Tähän kiinnittää nyt hieman huomiota tulevissa treeneissäkin.” 3.8.2004

Usein olen miettinyt, onko elimistössäni jotain vialla, koska tunnun loukkaantuvan niin paljon herkemmin kuin muut. Lisäksi esimerkiksi kovien juoksuharjoitusten jälkeen reiteni usein kramppaavat loppuverryttelyssä ja joudun jättämään sen kesken. Uusimpana murheena oli kipeytynyt varvas. Onneksi tästä vaivasta selvisin muutamassa päivässä, mutta polvikivut olivat palanneet. Alkukesä meni harjoitusten osalta pieleen oikean polven vuoksi, mutta loppukesästä erityisesti vasen polvi kipeytyi ja esti harjoittelun. Kesä läheni loppuaan ja kilpailuja oli takana vain muutama. Tosin niissä en ollut lähelläkään kilpailukuntoa. Aloin jo hiljalleen luovuttaa tämän kesän osalta ja suuntasin katseen jo alkavaan harjoituskauteen.

”Polvet sattuiivat edelleen aika paljon. Näyttää vahvasti siltä, etten kuntoudu lainkaan tämän kesän aikana, vaan polvet vaivaavat loppuun asti. Nyt syksyllä täytyy tehdä kunnon selvitys polvivaivoille, etteivät ne taas uusiudu ensi kesänä ja pilaa jälleen koko kautta. Yritetään tässä nyt vielä taistella tämä kesä loppuun näiden kipujen kanssa.

Yhtään treeniä ei ole tainnut tulla tehtyä ilman särkylääkkeitä pariin kuukauteen...”

7.8.2004

Hieronnessa pohdin yhdessä hierojani kanssa jälleen kerran tilannettani. Kun yhdistelin loukkaantumisen ajankohtaa, ja sitä etteivät polvet olleet särkeneet lainkaan talvella, ajattelin että kivut saattoivat johtua uusista piikkareistani. Piikkarit omalla tavallaan pakottivat pysymään enemmän päkiöillä ja tukivat jalkaa paremmin. Ehkä liiankin hyvin, jolloin polveni kipeytyivät. Kävin kuitenkin vielä juoksemassa aidat, mutta asenne oli jo täysin kateissa. Todella vaikea asennoitua kilpailuihin kunnolla, kun tietää ettei pysty esittämään parastaan. Tähtäimessä oli vielä juosta aitakilpailu kesän päätteeksi, joten jatkoin sitkeästi aitatreeniä, vaikka kipuja oli yhä.

”Polvet sattuiivat jälleen niin paljon avausvedoissa, että meinasivat mennä hermot siihen. Rauhoittelin tilannetta ja hyvin polvet kestivät itse 8 aidan vedon. Hieman aitomisessa varoo, kun nuo polvet sattuvat. Rohkeammin ja tehokkaammin pitäisi aidat ylittää.” 17.8.2004

Polvikipujen vuoksi aitomista oppi varomaan – kuten itse juoksemistakin. Tämä puolestaan vaikutti aitomiseen ja tekniikka ei pysynyt kasassa. Varsinkin toisessa kaarteessa aitominen oli todella vaikeaa, koska varoi polvia ja kun syntyi maitohappoja lihaksistoon, tekniikka hajosi lähes aina. Polvikivut hellittivät jälleen hieman, mutta nilkkaan sattui. Kävin lenkillä juoksemassa, mutta sekin tuntui todella tuskaiselta.

”Oikea nilkka sattui oikeastaan koko lenkin ajan. Epätasaisessa maastossa tuli välillä ikäviä viiltäviä kipuja jalkaan, vaikka nilkka ei suinkaan nyrjähdellyt tai muuta sellaista. Pieni, mitätön taivutus sisäänpäin -> maasto hieman kallellaan sai kivun aikaiseksi. Kiihdytin hieman loppua kohden. Juoksu olisi muuten tuntunut ihan kivalta, mutta välillä viiltävät kivut häittäsivät etenemistä.” 21.8.2004

Pitkästä aikaa pääsin jälleen fysioterapeutille. En ole kaikista notkein aitajuoksija ja varsinkin lonkankoukistajat ovat olleet jäykät. Sain muutaman hyvän vinkin jälleen kuntouttamiseen. Ohjeita keskivartalon vahvistamiseksi sekä lisää venyttelyohjeita. Pohdin myös omaa juoksutekniikkaani.

*”Fysioterapia. Lonkan koukistajien venyttelyä, muuten venyttelyä sekä tasapaino-
laudalla keskivartalolihasia. Lisäksi sain sähköä vasempaan polveen. Fysioterapeutille
tuli mieleen, että yksi syy polvivaivoihin voisi olla lonkankoukistajien kireys. Ne
ovatkin yleensä todella jäykkinä. Lisäksi se on varmasti suurin syy juoksuasennon ha-
joamiseen juoksun lopussa, kun lantio pääsee taakse ja selkä menee notkolle.”*
24.8.2004

Juoksin vielä yhden kilpailun kesän aikana. Ainoat harjoitukset, jotka olin pystynyt tekemään, olivat olleet aitatreenejä. 400 metriä ja 400 metrin aidat ovat täysin erilaisia matkoja. Ilman aitoja juostavalle matkalle pitää startata tehokkaasti ja pitkällä askeleella. Nyt lähdin samalla tavalla kuin juoksisin aitoja. Myöskään asenne ei ollut aivan kohdallaan juostessani, vaan enemmän olivat tunnelmat kuin juoksisin harjoituksissa.

”Kilpailu noin kello 21.00. Avaukset ja fiilis tänään todella loistavat. Ei pitkään aikaan ole tuntunut näin hyvältä. Eivät kauheasti polvet edes sattuneet avauksissa ja nilkka ei yhtään. Muutenkin oli kivaa kilpailla, kun ei sattunut lainkaan. Sen sijaan mokasin täysin vauhdinjaon. Olen keskittynyt täysin aitoihin ja lähdin ’aitavauhtia’ oikeastaan varmasti sitäkin hitaammalla tempolla matkaan ja olin varmaan toiseksi viimeisenä 200m kohdalla. Kehitin kovan kirin loppusuoralla ja poimin sentään pari kaveria siinä. Aika ei tyydytä sitten lainkaan, mutta eipä ollut yhtään happoja maalissa, eikä tuntunut keuhkoissa. Meni hieman treenihölkäilyksi tuo kisa, mutta toimi hyvänä valmistavana treeninä sunnuntaita varten.” 25.8.2004

Hieman paremmalta tuntuivat olo ja jalat. Tavoitteena oli vielä juosta aidat, mutta kaudelle tuli nopea loppu. Taistelin flunssaa vastaan, mutta lopulta jouduin taipumaan. Kausi oli todella erikoinen. Loukkaantumisia sattui enemmän kuin koskaan aiemmin ja juuri yhtään harjoitusta en pystynyt ilman särkylääkkeitä tekemään. Minulle on usein toisteltu vanhaa kliseetä: ”Urheilija ei tervettä päivää näe.” Minun kohdallani tuo on ollut täyttä totta jo pidemmän aikaa. Silti en haluaisi kuulla tuota lausetta enää koskaan.

5 TUTKIMUKSEN LUOTETTAVUUS

Tutkimuksen luotettavuutta pohtiessani lähtökohta on ongelmallinen. Olen itse tutkija ja tutkimukseni perustuu omaan päiväkirjaani. Lisäksi olen myös tutkimuksen kohde urheilijana. Yleensä urheilussa urheilija-valmentaja kaksikko muodostaa toimivan kombinaation, jolloin myös valmentajan asiantuntevilla kommentteilla on tärkeä arvo. Tässä tutkimuksessa toimin myös tuossa roolissa, joten miten pystyn olemaan objektiivinen? Siihenhän tieteellisessä tutkimuksessa pitäisi pyrkiä. Kirjoittamalla itsestäni tutkimuksen alussa annan mahdollisuuden lukijalle muodostaa mahdollisimman tarkan kuvan tutkijasta ja samalla tutkittavasta henkilöstä. Laadullisen tutkimuksen lähtökohdiana on myöntää tutkijan avoin subjektiviteetti ja se, että tutkija on tutkimuksensa keskeinen tutkimusväline (Eskola & Suoranta 2001, 17-18).

Pyrkimys tiedostettuun subjektivisuuteen tarkoittaa mm. tutkijan esiymmärrystä. Tieteellisessä tutkimuksessa esiymmärrys tarkoittaa sitä, miten tutkija ennalta ymmärtää tutkimuskohteensa. (Laine 2001, 30.) Olen pyrkinyt parantamaan tutkimukseni luotettavuutta kirjoittamalla omasta historiastani urheilijana ja valmentajana. Lisäksi kirjoitin opiskeluistani sekä perehtyneisyydestäni psyykkiseen valmennukseen niin teorioiden kuin käytännönkin kautta. Kaiken lisäksi päiväkirjan pitämisestä on kulunut jo jonkin verran aikaa ja uskon pystyväni käsittelemään asioita analyttisemmin kuin itse tapahtumahetkellä.

Heikkisen (2001, 126-127) mukaan narratiivisen tutkimuksen luotettavuutta voidaan tarkastella myös perinteisten modernistiseen tiedonkäsitykseen pohjautuvien luotettavuuskäsitteiden valossa. Validiteetilla tarkoitetaan sitä, millä tavalla tutkimustulos vastaa tosiasioiden tilaa todellisuudessa. Reliabiliteetilla tarkoitetaan sitä, missä määrin satunnaiset tekijät ovat mahdollisesti vaikuttaneet tutkimustulokseen. Modernistisessa tiedonjärjestyksessä kertomusten luotettavuutta voidaan siis tarkastella siitä näkökulmasta, missä määrin tarinoissa olevat väitteet vastaavat asiantilaa todellisuudessa eli tarkastelutavan perustana on totuuden vastaavuusteoria. Koska narratiivisuus kuitenkin liitetään usein konstruktivistiseen ajattelutapaan, vastaavuuden käsite tutkimuksen luotettavuuden arvioinnissa on ongelmallista. Konstruktivistinen ajattelutapa perustuu

näkökulmaan, että todellisuus pikemminkin tuotetaan tarinoiden välityksellä. Tällöin tarinoille ei ole vertailukohtaa.

Brunerin käsitys narratiivisen tutkimuksen totuudesta pohjautuu jaotteluun paradigmaattisen ja narratiivisen tietämisestä. Molempien muotojen tarkoituksena on vakuuttaa lukija, mutta tähän ne pyrkivät eri tavoin. Paradigmaattisen muodon tarkoituksena on vakuuttaa lukija totuudesta, kun taas narratiivisen muodon tarkoituksena on vakuuttaa todentunnusta. Kertomus antaa mahdollisuuden ymmärtää maailmaa eri tavoin kuin mihin paradigmaattinen tietämisen muoto antaa mahdollisuuden: dialektisesti kehittyvänä ja juonellisena tarinana, jossa on parhaimmillaan vahva todentuntu. Todentuntu ei perustu perusteluihin tai väitelauseisiin, vaan siihen, että lukija eläytyy tarinaan ja kokee sen ikään kuin todellisuuden simulaationa. Todentuntu on tunne sellaisesta, joka puhuttelee tarinan lukijaa sen kautta, mitä tämä on itse elämässään kokenut. (Heikkinen 2001, 127.)

Heikkisen (2001, 128) mukaan tarinallista totuutta voidaan tarkastella myös Brunerin käyt-tämän *fabula*-käsitteen kautta. *Fabulaa* edustavat ihmiselämän ikuiset teemat, jotka toistuvat tarinasta toiseen. Tällaisia voivat olla esimerkiksi syntymä ja kuolema, rakkaus, kamppailu, katkeruus, kateus, lojaalisuus ja kasvaminen. Koska *fabulan* elementit ovat samanlaisia ihmisille kaikkialla, ne tuovat tarinoihin jotain universaalia. Omassa tutkimuksessani tällaisia teemoja voisivat olla esimerkiksi onnen tunteet harjoituksissa, jokaisen ihmisen kohtaamat vastoinkäymiset sekä loukkaantumisten kanssa kamppaileminen.

Luotettavuustarkastelussa on pohdittava myös aineiston riittävyttä ja analyysin kattavuutta. Mikä on aineiston riittävä koko? Kuinka paljon sivuja pitäisi päiväkirjassani olla, jotta voisin kutsua sitä tarpeeksi kattavaksi? Kirjallisuudessa puhutaan nykyään aineiston saturaatiosta eli aineiston kylläntymisestä (Eskola & Suoranta 2001, 62-63). Kun uudet tapaukset eivät enää tuo tutkimustehtävän kannalta uutta tietoa, voi ajatella aineistoa olevan riittävästi. Omassa tutkimuksessani on saturaatio-termiä vaikea käyttää. Tutkimukseni pohjautuu ennalta määrätyn ajanjakson kirjalliseen tuotantooni. Koska kirjoitin omasta harjoittelustani ja omista tunteistani, en voinut ottaa mukaan muuta aineistoa. Koska aineistostani nousi esiin kaksi pääteemaa ja

hylkäsin muut teemat tutkimuksessani, koin eräänlaisen saturaatio-pisteen kuitenkin saavuttaneeni. Sain aineistosta esiin sen, mihin tällä hetkellä tutkijana pystyn.

Luotettavuutta täytyy arvioida myös analyysin arvioitavuudessa ja toistettavuudessa. Pystyykö lukija seuraamaan tutkijan päättelyä? Olenko selittänyt jokaisen asian riittävän selkeästi ja tarkasti? Toistettavuudella tarkoitetaan tutkimuksen mahdollisuutta toistaa vastaavana tai toisen tutkijan mahdollisuutena päätyä samoihin tuloksiin. Tutkimukseni on niin ainutlaatuinen, että sen toistettavuusaste on todella vähäinen. Tutkimuksen aikana kokemani kokemukset tuskin toteutuvat koskaan vastaavina, mutta luultavasti päätyisin muutaman vuoden kuluttua vastaavaan tulokseen, jos tekisin saman tutkimuksen uudestaan. Toisaalta tämän tutkimuksen aikana olen kehittynyt niin paljon sekä tutkijana että psyykkisen valmennuksen alalla, että pystyisin kenties tekemään asioita vieläkin paremmin.

Omassa tutkimuksessani olen käyttänyt paljon viitteitä omasta päiväkirjastani, koska uskon sen tuovan lisää todentunnetta ja ehkä hieman lisää inhimillisyyttä tutkimukseeni. Olen myös pyrkinyt analysoimaan omia kokemuksiani näin jälkikäteen sekä yhdistämään niitä aiempaan teoriaan sekä aiempiin tutkimuksiin.

Viimeisenä otan kantaa tutkimukseni yleistettävyyteen. Miten hyvin kokemaani ja käsittelemiäni tunteita voi yleistää koskemaan muita ihmisiä? Tapaustutkimuksen pohjalta ei ole tarkoitus tehdä samalla tavalla empiirisesti yleistäviä päätelmiä kuin tilastollisessa tutkimuksessa. Siksi analysoitava aineisto muodostaa tavalla tai toisella kokonaisuuden, tapauksen. Yleistettävyyden kriteeri voi olla myös aineiston järkevä kokoaminen. Tällöin tutkimushenkilöllä täytyy olla tietoa tutkimusongelmasta sekä olla kiinnostunut aiheesta. Lisäksi aineiston yleistettävyyttä parantavat mahdolliset vertailut muihin tutkimustuloksiin ja tulkintoihin sekä se, kuinka hyvin tapaus on kuvattu ja käsitteellistetty. Yleistettävyyden edellytyksenä ovat riittävän tiheät kuvaukset tapauksesta. (Eskola & Suoranta 2001, 65-68.)

Vastaavanlaista tutkimusta tuskin on vielä tehty, mutta yleistettävyyttä olen pyrkinyt lisäämään kuvaamalla tapausta mahdollisimman rehellisesti, tiheästi ja kattavasti. Mielestäni tutkimuksessani ainakin on riittävästi tiheää kuvausta sekä analysoitava aineisto muodostaa selkeän kokonaisuuden.

6 POHDINTA

Tämän tutkimuksen tarkoituksena on ollut kuvata, tulkita ja ymmärtää päiväkirjani pohjalta niitä kokemuksia, ajatuksia ja tunteita, mitä koin harjoittelussani huhtikuun ja elokuun välisenä aikana vuonna 2004. Tutkimustehtävikseni muodostuivat psyykkinen valmennus 400 metrin aitajuoksussa sekä loukkaantumisen aikana. Kolmantena kohtana tarkoitukseni oli tutkia omaa kehittymistäni henkisesti – ei vain urheilijana ja valmentajana – vaan myös ihmisenä. Aineistoni koostuu jakson aikana pitämästäni päiväkirjasta.

Tutkimukseni on laadullinen tapaustutkimus ja luonteeltaan narratiivinen. Halusin muodostaa kokemuksistani kertomuksen, jota pystyisin analysoimaan ja muodostamaan sen perusteella uuden kertomuksen. Tutkimukseni täyttää hyvin narratiivisuuden määritelmän. Kertomuksessani on selkeä alku, keskikohta ja loppu. Laadullisessa tutkimuksessa tutkijan on syytä varautua yllätyksiin ja sellaisia minä koin koko tutkimukseni ajan.

Tutkimukseni alussa kokeilin erilaisia psyykkisiä harjoitteita, joilla olisin kehittynyt urheilijana vielä paremmaksi. Muutama tärkeä teema nousi kokemuksissani esiin. Urheilijan pitää luottaa omaan tekemiseensä. Jokaisella harjoituksella pitää olla tarkoitus. Jo aiemmin olen kokenut eron harjoittelulla kilpailua ja harjoittelulla harjoittelua varten. Tarkoitan tällä sitä, että kaiken harjoittelun pitäisi tukea lopputulosta eli mahdollisimman hyvää tulosta kesällä tärkeimmissä kilpailuissa. Osittain tämä muodostuu onnistuneiden harjoitusten kautta, mutta täytyy muistaa, ettei urheilijan tarkoituksena ole pelkästään hyvä harjoitteleminen. Taustalla pitää nähdä tavoitteet selkeinä, miksi jotain tehdään ja minkä vuoksi. Yksi tärkeä tekijä tässä palapelin muodostamisessa on valmentajalla, joka osittain puuttuu omassa tutkimuksessani, koska valmennan itse itseäni.

Koen omaavani riittävän tieto-aidon ja luotan itseeni valmentajana. Olen kuitenkin sitä mieltä, että urheilijalla olisi hyvä olla oma valmentaja mukana toiminnassa, joka tarkkailee ja tarvittaessa keventää harjoituksia ja antaa ohjeita esimerkiksi tekniikkaharjoituksissa. Urheilija-valmentaja suhteessa kuitenkin molemminpuolinen luottamus on ensiarvoisen tärkeää, jotta tuloksia saataisiin aikaiseksi.

Psyykkisistä menetelmistä koen tärkeiksi keskittymiskyvyn kehittämisen. Urheilijan pitää pystyä keskittymään vaikeissakin olosuhteissa olennaiseen. Erityisen tärkeäksi koen myös positiivisen ajattelun – niin harjoituksissa kuin kilpailuissa, myös itse elä-mässä. Jos harjoituksiin ilmestyy poissaolevana ja murehtii muita asioita, niin tuolloin harjoituksesta ei tule yhtään mitään. Aina pitäisi pystyä ajattelemaan positiivisesti niin harjoittelu- kuin kilpailutilanteissa.

Jokaisen urheilijan haaveena on saavuttaa nk. flow-tila, jolloin urheileminen tuntuu helpolta ja olo on rentoutunut. Itsekin koin vastaavia tunteita muutaman kerran tämän jakson aikana. Sain luotua itselleni positiivisen asenteen tulevaan juoksuveetoon ja kes-kityin vain pitämään juoksuasentoni ylhäällä ja säilyttämään rentouden loppuun asti. Kun urheilija on fyysisesti hyvässä kunnossa ja saa henkisen olotilansa viritetyksi itsel-leen sopivalle tasolle, niin tuollainen olotila on mahdollista saavuttaa. Tuolloin ei tar-vitse muuta kuin nauttia juoksemisesta.

Rentoutusharjoittelulla voidaan saada tarvittavaa rentoutta itse suoritukseen. Itse huo-masin muutaman tärkeän asian tehdessäni rentoutusharjoitusta. Luonnollisesti paikan ja asennon valinnat ovat tärkeitä. Niiden pitäisi olla sellaisia, jossa olisi helppo ja mukava olla. Keskittyminen pitää myös olla kunnollista ja yleensä kannattaa keskittyä kuunte-lemaan omaa hengitystään tai ajatella esimerkiksi autogeenisesti eri lihaksia, joita sa-malla yrittää rentouttaa. Musiikin valinnalla on myös merkitystä. Ensimmäinen harjoi-tuskertani meni pieleen vääränlaisen musiikin valittuani. Siksi olisikin hyvä löytää jo-kin itselleen sopiva rauhallinen musiikki, jonka tahdissa pystyy keskittymään tarvitta-van ajan, jotta rentoutusharjoituksesta olisi hyötyä.

Itselleni tärkeimmäksi psyykkiseksi harjoitusmenetelmäksi nousi mielikuvaharjoittelu. Mielikuvaharjoittelua voi tehdä joko keskittymällä sisäiseen tai ulkoiseen perspektii-viin. Sisäisellä mallilla urheilija näkee ja kokee kaiken kuin näkisi omilla silmillään tilanteen. Ulkoisessa mallissa urheilija näkee itsensä tekemässä harjoitusta. Molemmil-la tavoilla pääsee hyviin tuloksiin. Sisäinen mielikuvaharjoittelu toimii hyvin varsinkin juuri ennen kilpailua alkuverryttelyn yhteydessä. Itselläni on tapana kulkea rata ympäri kävellen ja samalla käydä mielikuvissani läpi juoksun eri vaiheita. Videoiden käyttä-minen harjoitusten yhteydessä ja kilpailun jälkeen juoksua analysoidessa puoltaa puo-lestaan ulkoisen mielikuvan tuottamista. Aiemmin olen käyttänyt paljon ulkoista mieli-

kuvan tuottamista, mutta itse uskon sisäisen mielikuvaharjoittelun olevan ulkoista tehokkaampaa.

Kokeilin myös mielikuvaharjoittelua kellon kanssa. Tarkoitukseni oli pystyä aistimaan itseni juoksemassa 400 metrin aitakilpailua. Kokemukset tällaisesta harjoittelusta olivat negatiiviset. Mielikuvien tuottaminen ei ollut yhtä helppoa, koska piti miettiä myös kädessä ollutta kelloa. Olisiko mielikuvaharjoittelu onnistunut, jos joku ulkopuolinen olisi ollut kellon kanssa avustamassa? En päässyt riittävän rentoutuneeseen tilaan, koska mietin liikaa kellon käynnistämistä ja pysäyttämistä. Tulevaisuudessa olisi syytä kokeilla vastaavaa harjoitusta niin, että rentoutuu hiljaa noin viisi minuuttia ja sitten ulkopuolinen henkilö – esimerkiksi valmentaja – lähettää kuin kilpailuun ja vaikka sormea nostamalla urheilija osoittaa tulleen maaliin. Tämä on varmasti kokeilemisen arvoinen asia.

Toinen kokeiluni pohjautui Orlickin (1990) kirjaan. Hänen mielestään mielikuvat toimisivat paremmin paikan päällä ja liikkeitä mallailten kuin makaamalla sohvalla tai sängyssä. Myös tämä oli mielestäni kokeilemisen arvoinen asia. Sopivan rauhallisena päivänä juoksin yhden avausvedon Karhuhallissa silmät kiinni ja pyrin aistimaan juoksussa tapahtuvaa liikettä. Ehkä sovelsin hieman enemmän tätä Orlickin ehdotusta kuin hän kirjassaan tarkoitti. En suosittelen kokeilemaan samaa aitojen kanssa. Mielestäni mielikuvaharjoittelua pitäisi silti harjoittaa myös itse harjoitus- ja kilpailutilanteessa. Esimerkiksi alppihiihtäjät ovat hyvä esimerkki lajiryhmästä, jossa mielikuvaharjoittelulla on todella merkittävä osa kilpailusuoritukseen valmistautuessa.

Toinen merkittävä teema, joka nousi esiin tutkimuksessani, oli akuutti loukkaantumisvaihe. Kävin yön hiljaisina hetkinä lävitse neljän tunnin aikana tunnemyrskyt epätoivosta ja masennuksesta hyväksymiseen ja katseiden suuntaamiseen tulevaisuuteen. Tunteiden läpikäyminen oli opettavainen prosessi. Tuolloin opin lisää itsestäni ja omista tunteistani ja omasta motivaatiotasostani urheilua kohtaan. Jo ennen loukkaantumista olin valmistautunut pahimpaan. Tein huoltavia harjoitteita enemmän kuin normaalisti ja säästelin jalkojani juoksemalla pehmeämmällä alustalla. Ajatukseni oli monipuolistaa harjoitteluani ja kuormittaa lihaksistoani tasapuolisesti, jottei mitään loukkaantumista syntyisi. Olin kuitenkin kärsinyt loukkaantumisista oikeastaan joka vuosi. Viimeinen onnistunut kilpailukausi minulla on vuodelta 1995, jolloin tosin kärsin jatkuvis-

ta nilkkavaivoista. Olin loukannut nilkkani vuoden 1993 kesäkuussa, jonka jälkeen korkeushyppääminen jäikin minimiin. Vuonna 1995 selvisin syyskuuhun asti pelkillä nilkkakivuilla, mutta tuolloin kesän päätteeksi revähti oikea etureisi todella pahasti. Sitkeästi jatkoin tuolloin kilpailut (pituuden loppukilpailu ja 4x100m viesti) loppuun asti ja vamma olikin sitten todella paha.

Tiesin siis jo lähes kaiken loukkaantumisista ja osasin ennalta niihin varautua. Aina sitä kuitenkin toivoo itselleen ehjää kautta – eihän tätä muuten jaksaisi vuosi toisensa jälkeen tehdä. Kun polvi kipeytyi ja se ei tuntunut paranevan, niin tein korvaavia harjoituksia ensimmäiset kaksi viikkoa. Uskoin korvaavilla harjoituksilla säilyttäväni kuntoni ja pääseväni vielä jatkossa hyviin tuloksiin. Juoksukunto kuitenkin laskee yllättävän nopeasti, jos sitä ei pääse kilpailukaudella kehittämään tai ylläpitämään. Kokemuksesta voin määritellä noin kahden viikon juoksemattomuuden vielä tuovan tuloksia jatkossakin. Vuonna 1998 olin tosin kolmekin viikkoa juoksematta ja pystyin vielä ihan hyviin tuloksiin loppukaudesta. Pitempi tauko juoksuharjoittelussa kuitenkin vaikeuttaa paluuta huippukuntoon huomattavasti.

Tärkeiksi asioiksi loukkaantumisen aikana koin positiivisten mielikuvien muodostamisen sekä itseluottamuksen vahvistamisen. Korvaavilla harjoituksilla myös psyykinen puoli pysyisi kunnossa pari viikkoa. Myös keskustelut muiden kanssa asiasta koin tärkeiksi. Urheilijalla pitäisikin olla oma tukiverkko, jolta saa apua näinä vaikeina hetkinä, kun urheilija kärsii loukkaantumisesta.

Huomioitavaa omassa tapauksessani oli suuri muutos psyykkisessä harjoittelussa. Aiemmin olin panostanut perinteisempiin harjoitusmuotoihin kuten rentoutus- ja mielikuvaharjoitteluun. Loukkaantumisen tapahduttua nämä harjoitusmuodot väistyivät. Teinkö tässä virheen? Näin jälkikäteen mietittynä minun olisi pitänyt panostaa myös näihin harjoitusmuotoihin. Mielikuvaharjoittelulla on kuitenkin todettu olevan positiivinen vaikutus suoritukseen loukkaantumisen aikana. Tällä kertaa tein itse sen virheen, että en jatkanutkaan näitä harjoituksia. Keskityin vain mieleni pitämiseen vireänä. Ajattelin asioista mahdollisimman positiivisesti, uskoin parempaan huomiseen sekä loukkaantumisesta toipumiseen. Näin jälkeenpäin on hyvä miettiä, uskoinko todella siihen, että toipuisin tästä loukkaantumisesta? Eniten minua vaivasi kuitenkin juoksemattomuus, koska valmennusfilosofiaani on aina kuulunut lause: ”Juoksijan pitää juosta mahdoli-

simman paljon.” Enkä tarkoita tällä määrällisesti mahdollisimman paljon, vaan riittävästi. Jotta tulet hyväksi juoksijaksi, pitää sinun juosta. Ei juoksukunto löydy uimaaltaasta tai punttisalilta.

Noin neljä viikkoa polvikipujen alkamisen jälkeen koin mielialassa muutoksen. Siihen asti olin taistellut urheasti loukkaantumista vastaan ja olin uskonut jalkani paranemiseen. Kivut eivät vieläkään olleet loppuneet ja hain epätoivoisesti apua kavereiltani ja lääkäriltä. Usko paranemiseen romahti illalla. Vierailimme vanhempieni luona ja minulla oli todella pahaolo. En onneksi sitä hirveästi purkanut sukulaisiini, vaan yöllä kirjoitin kaiken tietokoneelle.

Tunneskaala heitti vuorokauden aikana laidasta laitaan. Usko alkoi horjua kentällä ollessani ja koska lääkärikään ei osannut auttaa minua, niin epätoivo ja masennus valtasi mieleni. En voinut uskoa tätä epäonnea, jonka olin jälleen kokenut. Masennuksesta siirryin seuraavaan vaiheeseen. Nyt päällimmäisenä tunteena oli viha. Miksi minulle kävi näin? Miksi jalkani ei parantunut? En saanut yöllä nukutuksi, vaan kävin tärkeän prosessin läpi tuon yön aikana. Kun suurin vihantunne laantui, niin pystyin jo analysoimaan tilannettani. Analyysin aikana kävin läpi kaikkea kokemaani ja kirjoitin tunteistani. Koin tärkeäksi selvittää itselleni tilanteen kunnolla sekä eräänlaista itsensä tehostamista tapahtui myös tuon yön aikana. Kävin läpi omia positiivisia vahvuuksiani sekä pönkitin omaa itsetuntoani. Tämän avulla pystyin muodostamaan tilanteesta realistisen kuvan ja luomaan myös jatkosuunnitelmia. Pahin masennus meni ohi todella nopeasti, kun kävin läpi koko loukkaantumisprosessin hyvin nopeasti. Useimmille varmasti puhuminen muiden kanssa on hyvä muoto käydä läpi tilannetta. Samaa harjoitin luonnollisesti minäkin, mutta kirjoittaminen on ollut itselleni aina todella helppoa ja sen kautta sain käytyä tilanteen läpi ja suunnitelmat jatkosta selkiytyivät.

Tärkeäksi koin tuon prosessin aikana tilanteen hyväksymisen, mutta myös positiivisten asioiden näkemisen taustalla. Vaikea varmasti kuvitella, mitä positiivisia asioita loukkaantumisessa voisi olla. Itse koin kuitenkin jälleen olevan yhtä kokemusta rikkaampi. Tulevaisuudessa voisin paremmin, varsinkin valmentajana, suhtautua vastaavanlaiseen tilanteeseen. Osaisin kenties paremmin tukea valmennettavaani, koska tiedän, mitä urheilija käy loukkaantumisen aikana lävitse. Myös huoltavan harjoittelun korostamista ei voi vähätellä. Verryttelyn ja venyttelyn sekä monipuolisen lihaskuntoharjoittelun

tärkeys on huomioitava kovaa harjoitellessa. Luonnollisesti levon merkitys ja itsensä kuuntelu ovat myös tärkeitä asioita. Tuon prosessin tuloksena syntyi vielä kaksi tärkeää asiaa: työn tekemisen tärkeys sekä oikein tekeminen. Jotta urheilija voi haaveilla menestyksestä, on hänen tehtävä sen eteen todella paljon töitä, myös loukkaantumisen aikana. Lisäksi täytyy osata tehdä asioita oikein. Jos tänään on tehty asiat hyvin, niin huomenna ne voi tehdä vielä paremmin.

Tuon yön jälkeen usko paranemiseen jälleen palautui ja tein todella paljon hommia, jotta saisin jalkani kuntoon. Söin homeopaattisia lääkkeitä sekä tulehduskipulääkkeitä. Jatkoin kylmähoitoa useita kertoja päivässä. Lisäksi aloin käymään fysioterapeutilla ja sain sähköä ja ultraääntä jalkoihini. Sain niistä jonkin verran apua vaivoihini ja pystyin myös aloittamaan kilpailukauden. Apua olisi pitänyt hakea nopeammin.

Käytin myös psyykkistä menetelmää loukkaantuneen reiteni parantamisessa. Olin aiemmin lukenut, että kipeän kohdan ajattelemisella voisi olla tervehdyttävä merkitys jalalle. Taisin jopa itsekin tähän uskoa ja sitä kannattaa kokeilla jatkossa. Mielellä on yllättävän suuri voima kuten esimerkiksi plasebo-lääkkeetkin ovat osoittaneet.

Viimeisin fysioterapeutti arveli polvikipujeni olevan ennemminkin seuraus eikä syy. Hän yrittikin löytää syyllistä kivuilleni. Osittain kivut johtuivat selästäni, koska SI-nivel oli hieman vinossa. Koska edelleen kärsin polvikivuista, uusimman nilkkakivun lisäksi, niin olen myös käynyt hoidattamassa itseäni kiropraktikolla. Hän kuitenkin totesi, ettei syy ole pelkästään selässä, vaan vikaa löytyy myös jalasta.

Pitkän tauon jälkeen pääsin jälleen harjoittelemaan. Huomasin kuitenkin, että esimerkiksi palautumiskyky oli laskenut huomattavasti tänä aikana. Lisäksi tekniikkaharjoittelu ei toiminut lainkaan, osittain tekniikkaharjoitusten vähyydestä johtuen, osittain siitä, että varoin jalkojani juostessani. Kilpailuissa keskittyminen olennaiseen oli myös todella vaikeaa. Esimerkiksi kauden toisessa kilpailussa, kahden pahan loukkaantumisen jälkeen, vauhti oli hukassa ja juoksin kuin harjoituksissa. Lähdin samalla lailla varovaisesti liikkeelle ja kuunnellen jalkojeni kestävyyttä.

Kauden loppuvaiheessa olin ollut liikkeellä joka päivä pelkkien kipulääkkeiden avulla. Lisäksi olin hoitanut jalkojani kylmällä ennen ja jälkeen harjoituksia. Tämä taitaa olla

todella harvinaista. Kivut olivat kuitenkin sitä luokkaa, että taistelu alkoi hiipua ja motivaatio juosta laskea.

Tutkimukseni poiki useita mahdollisia jatkotutkimusehdotuksia. Ensimmäkin psyykkisen valmennuksen harjoittelumallia 400 metrin aitajuoksijoille haluaisin kehittää vielä pidemmälle. Tässä tutkimuksessa se jäi osittain kesken, koska loukkaantuminen vei suuren osan tutkimuksen huomiosta. Erityisesti kilpailuun valmistautumisen rutiineja, positiivisen ajattelun ja mielikuvaharjoittelun kehittämiseen haluaisin panostaa jatkossa. Lisäksi olisi mielenkiintoista muodostaa malli loukkaantuneelle urheilijalle, miten toipua parhaiten psyykkisen harjoittelun avulla. Se kuulostaa vaikealta tehtävältä, mutta olisi varmasti kokeilemisen arvoinen tulevaisuudessa.

Mitä ongelmia kohtasin tutkimusta suorittaessani? Kaikista vaikeinta oli tutkimuksen aloittaminen. Lisäksi tämän prosessin hahmottaminen kunnon tutkimukseksi ja sellaiseksi hyväksymisen kanssa kävin usein taistelua itseni kanssa. Loppujen lopuksi tutkimuksen tekeminen oli helppoa, kun pääsin vauhtiin. Mitä sitten tekisin toisella tavalla? Ehkä kirjoittaisin vieläkin enemmän tunteistani ja kokemuksistani. Aineisto oli tällaisena ihan riittävä, mutta olisi se voinut olla vieläkin pidempi. Mahdollisesti voisin käyttää muutamia alan asiantuntijoita vielä paremmin hyväkseni tutkimusta tehdessäni ja tuloksia analysoidessani. Myös teoriataustaa ja tutkimuksen luonteen tuntemista voisin syventää vielä enemmän. Toisaalta tämänlaisen työn jälkeen haluaisin kokeilla vastaavaa muilla urheilijoilla. En tarkoita loukkaantumisista selviämistä, vaan psyykkisen valmennuksen menetelmiä 400 metrin aitajuoksijoiden parissa. Toisaalta mielenkiintoista olisi tehdä vastaavanlaista yhteistyötä myös joukkuelajin, erityisesti jalkapallotilun parissa.

Miten sitten olen tämän tutkimuksen avulla oppinut käsittelemään vastoinkäymisiä? Kehityinkö tämän prosessin aikana urheilijana, valmentajana, ihmisenä? Ehkä se pitäisi jättää lukijan arvioitavaksi. Miten hyvin olen onnistunut tämän kehittymiseni kuvaamaan tässä tutkimuksessa?

Opin jäsentämään tunteitani ja hallitsemaan itseäni kriisitilanteessa. Olen myös oppinut hyväksymään asian, että kenties en koskaan saa mahdollisuutta urheilla terveenä yhtään kilpailukautta. Se minun pitää vain hyväksyä. Tällä hetkellä mietin vakavasti urani jat-

kamista. Jalkakivut ovat vähemmästä harjoittelusta huolimatta arkipäivää. Mielessä siintää kuitenkin vielä ajatus viimeisestä taistelusta. Näen itseni juoksemassa aitoja. Ylitän kaikki kymmenen aitaa sulavasti ja jaksan juosta lujaa maaliin asti. Käänän pääni tulostaululle ja voin hymyillen nostaa käteni ilmaan. Voitin – ainakin itseni.

”Tämä päivä kuvaa niin hyvin koko tätä kesäkautta. Aurinko paistaa, lämpöä noin 23 astetta. Kevyt myötäinen tuuli takasuoralla. Välillä saattaa hieman vastaistakin olla. Verryttelyssä väsymyksestä huolimatta hyvä fiilis. Paikat eivät juurikaan satu ja asenne on kohdillaan. Miten käykään? Kovat vedot pitäisi alkaa juuri vetämään, niin aurinko katoaa. Mustat pilvet tulevat päälle, alkaa sataa. Tuuli yltyy ja kaarteessa on noin 8 m/s vastatuulta. Luonnollisesti viileydestä johtuen molemmat polvet alkavat särkeä. Ensimmäinen veto telineistä päättyy ennen ensimmäistä aitaa. Toinen polvikipujen vuoksi kolmannen jälkeen (tekniikka ei toimi, kun miettii koko ajan mihin sattuu). Hammasta purren ja kovalla asenteella väännän 8 aitaa, kun sadekin on jo tauonnut. Kuusi aitaa menee ihan hyvin, mutta kaksi viimeistä sujuu surkeasti. Hapvoja ei lainkaan. Polvet toki hieman särkevät. Otan piikkarit kantoon ja menen juomaan. Mitä tapahtuukaan? Aurinko alkaa luonnollisesti paistamaan...” 1.8.2004

LÄHTEET

Andersen, M.B. & Williams, J.M. A model of stress and athletic injury: Prediction and prevention. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 10, 294-306.

Beilock, S. L., Afremow, J. A., Rabe, A. L. & Carr, T. H. 2001. "Don't miss!" The debilitating effects of suppressive imagery on golf putting performance. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 23, 200-221.

Bianco, T. 2001. Social support and recovery from sport injury: Elite skiers share their experiences. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 72(4), 376-388.

Brewer, B.W. 1994. Review and critique of models of psychological adjustment to athletic injury. *Journal of Applied Sport Psychology*, 6, 87-100.

Brewer, B.W., Van Raalte, J.L., Cornelius, A.E., Petitpas, A.J., Sklar, J.H., Pohlman, M.H., Krushel, R.J. & Ditmar, T.R. 2000. Psychological factors, rehabilitation adherence, and rehabilitation outcome after anterior cruciate ligament reconstruction. *Rehabilitation Psychology*, 45(1), 20-37.

Cupal, D.D. & Brewer, B.W. 2001. Effects of relaxation and guided imagery, reinjury anxiety, and pain following anterior cruciate ligament reconstruction. *Rehabilitation Psychology*, 46(1), 28-43.

Epstein, M. L. 1980. The relationship of mental imagery and mental rehearsal in performance of a motor task. *Journal of Sport Psychology*, 2, 211-220.

Erickson, F. 1986. Qualitative methods in research on teaching. Teoksessa M. C. Wittrock (toim.) *Handbook of research on teaching*. 3rd edition. New York: Macmillan.

Eskola, J. & Suoranta, J. 2001. *Johdatus laadulliseen tutkimukseen*. Jyväskylä: Gummerus.

- Evans, L. & Hardy, L. 1995. Sport injury and grief responses: A review. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 17, 227-245.
- Evans, L., Hardy, L. & Fleming, S. 2000. Intervention strategies with injured athletes: An action research study. *Sport Psychologist*, 14(2), 188-206.
- Green, S.L. & Weinberg, R.S. 2001. Relationships among athletic identity, coping skills, social support, and the psychological impact of injury in recreational participants. *Journal of Applied Sport Psychology*, 13(1), 40-59.
- Hale, B. D. 1982. The effects of internal and external imagery on muscular and ocular concomitants. *Journal of Sport Psychology*, 4, 379-387.
- Hardy, C.J. & Crace, R.K. 1990. Dealing with injury. *Sport Psychology Training Bulletin*, 1(6), 1-8.
- Hardy, L. 1997. Three myths about applied consultancy work. *Journal of Applied Sport Psychology*, 9, 277-294.
- Hardy, L. & Callow, N. 1999. Efficacy of external and internal visual imagery perspectives for the enhancement of performance on tasks in which form is important. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 21, 95-112.
- Heikkinen, H. 2001. Narratiivinen tutkimus – todellisuus kertomuksena. Teoksessa J. Aaltola & R. Valli (toim.) *Ikkunoita tutkimusmetodeihin II*. Jyväskylä: Gummerus, 116-132.
- Heino, S. 2000. *Valmentautumisen psykologia. "Iloisemmin, rohkeammin, keskittyneemmin!"*. Jyväskylä: VK-Kustannus.
- Ievleva, L. & Orlick, T. 1991. Mental links to enhanced healing. *Sport Psychologist*, 5(1), 25-40.
- Johnson, R. & Swindley, D. 1997. *Päättä voittaa*. Hämeenlinna: Karisto.

Johnson, U. 2000. Short-term psychological interventions: A study of long-term injured athletes. *Journal of Sport Rehabilitation*, 9, 207-218.

Jones, G. 1993. The role of performance profiling in cognitive behavioral interventions in sport. *Sport Psychologist*, 7, 160-172.

Laine, T. 2001. Miten kokemusta voidaan tutkia. Fenomenologinen näkökulma. Teoksessa J. Aaltola ja R. Valli (toim.) *Ikkunoita tutkimusmetodeihin 2*. Helsinki: Tammi, 26-43.

LeCompte, M. D. & Preissle, J. 1993. *Ethnography and qualitative design in educational research*. 2nd edition. San Diego: Academic Press.

Liukkonen, J. 1997. Psykkisten ominaisuuksien kehittyminen harjoittelussa ja kilpailussa. Teoksessa A. Mero & A. Nummela & K. Keskinen (toim.) *Nykyaikainen urheilvalmennus*. Jyväskylä: Gummerus, 204-213.

Liukkonen, J. & Jaakkola, T. 2003. *Psykinen valmennus hiihtourheilussa*. Helsinki: Suomen Hiihtoliitto.

Magyar, T.M. & Duda, J.L. 2000. Confidence restoration following athletic injury. *Sport Psychologist*, 14, 372-390.

Martin, K., Moritz, S. & Hall, C. 1999. Imagery use in sport: A literature review and applied model. *Sport Psychologist*, 13, 245-268.

Mumford, P. & Hall, C. R. 1985. The effects of internal and external imagery on performing figures in figure skating. *Canadian Journal of Applied Sport Science*, 10, 171-177.

Munroe, K., Giacobbi, P., Hall, C. & Weinberg, R. 2000. The 4 W's of imagery use: Where, when, why and what. *Sport Psychologist*, 14, 119-137.

- Murphy, S., Jowdy, D. & Durtschi, S. 1990. Report on the U.S. Olympic Committee survey on imagery use in sport. Colorado Springs, CO: U.S. Olympic Training Center.
- Murphy, S. 1994. Imagery interventions in sport. *Medicine and Science in Sport and Exercise*, 26, 486-494.
- Murphy, S. & Martin, K. 2002. Athletic imagery. Teoksessa T. Horn (toim.) *Advances in sport psychology*. 2nd Edition, 405-440. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Närhi, A. & Frantsi, P. 1998. *Psyykkinen valmennus – järkeä ja sydäntä*. Keuruu: Ota-va.
- Orlick, T. 1990. *In pursuit of excellence*. 2nd Edition. Champaign, IL: Leisure press.
- Quinn, A.M. & Fallon, B.J. 1999. The changes in psychological characteristics and reactions of elite athletes from injury onset until full recovery. *Journal of Applied Sport Psychology*, 11, 210-229.
- Saarela-Kinnunen, M. & Eskola, J. 2001. Tapaus ja tutkimus = tapaustutkimus? Teoksessa J. Aaltola ja R. Valli (toim.) *Ikkunoita tutkimusmetodeihin 1. Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin*. Jyväskylä: Gummerus, 158-169.
- Scherzer, C.B., Brewer, B.W., Cornelius, A.E., Van Raalte, J.L., Petitpas, A.J., Sklar, J.H., Pohlman, M.H., Krushell, R.J. & Ditmar, T.R. 2001. Psychological skills and adherence to rehabilitation after reconstruction of the anterior cruciate ligament. *Journal of Sport Rehabilitation*, 10, 165-172.
- Smith, R.E. 2001. Positive reinforcement, performance feedback, and performance enhancement. Teoksessa J.M. Williams (toim.) *Applied sport psychology: Personal growth to peak performance*. Mountain View, CA: Mayfield, 29-42.

Smith, R.E., Smoll, F.L. & Ptacek, J.T. 1990. Conjunctive moderator variables in vulnerability and resiliency research: Life stress, social support and coping skills, and adolescent sport injuries. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58(2), 360-369.

Syrjälä, L. & Numminen, M. 1988. Tapaustutkimus kasvatustieteessä. Oulun yliopiston kasvatustieteiden tiedekunnan tutkimuksia 51.

Torim, H. 1991. Pika- ja aitajuoksut: tekniikka ja nuorten valmennus. Helsinki: TUL:n yleisurheilun tuki.

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2002. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Tammi.

Udry, E., Gould, D., Bridges, D. & Beck, L. 1997. Down but not out: Athlete responses to season-ending ski injuries. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 3, 229-248.

Weinberg, R. & Gould, D. 2003. *Foundations of Sport & Exercise Psychology*. 3rd edition. Champaign (IL): Human Kinetics.

White, A. & Hardy, L. 1995. Use of different imagery perspectives on the learning and performance of different motor skills. *British Journal of Psychology*, 86, 169-180.

White, A. & Hardy, L. 1998. An in-depth analysis of the uses of imagery by high level slalom canoeists and artistic gymnasts. *Sport Psychologist*, 12, 387-403.

LIITE 1

OTTEITA PÄIVÄKIRJASTA:

”28 päivän ohjelma”

1. viikko

- Tavoitteena on juosta Kalevan kisoissa 400 metrin aitoja ja selviytyä finaaliin ja siellä juosta mahdollisimman hyvä juoksu. Aikatavoite on alle 55 sekuntia.
- kehitän mentaalista puoltani, kehitän väärinpäin aitomista, jaksan juosta loistavasti ja teknisesti hyvin viimeiset 175 metriä!
- rentoutumisharjoittelu
- mielikuvaharjoittelu

2. viikko

- rentoutumisharjoittelua. Nopeaa ja helppoa siirtymistä huipputilan ja lepotilan välillä
- rytmikkään hengityksen harjoittelu
- mielikuvaharjoittelu
- ankkurin asentaminen

3. viikko

- suunnittele mentaalinen harjoitusohjelma
- visualisoi itsesi saavuttamaan tavoitteesi
- positiivinen itsensä kanssa keskustelu
- kehitä voimistavia rituaaleja keskittäaksesi mielesi ja saadaksesi itsesi oikeaan psyykkiseen tilaan
- harjoittele uudelleen raamitusta

4. viikko

- seitsemän päivän mentaalidieetti
- emotionaalisen tilan hallitseminen fysiologian ja uudelleen keskittymisen avulla
- mentaaliharjoittelu

Tuossa joitain ideoita, joita voi toteuttaa. ***Itse ajattelin nyt ensimmäisellä viikolla keskittyä kehoni rentouttamiseen autogeenisesti ajatusten kohdistamisella kuhunkin lihakseen. Käytän taustamusiikkina klassista musiikkia.*** Kun olen mielestäni saavuttanut rentoutuneen tilan, käyn mentaalisesti läpi huomista kovaa treeniäni, jossa tarkoituksena olisi pysyä Teemun peesissä mahdollisimman pitkään. Noin 4-5x300m olisi huomenna ohjelmassa. Käyn tätä lävitse niin kauan kuin näen itse tarpeeksi ja sen jälkeen lyhyen rentoutumisen jälkeen herääminen. En luo mitään ankkuria aivan vielä tässä vaiheessa. (Päiväkirja 1.4.2004.)

Aivan liian monta päivää on taas ”vain” mennyt. Jalat ovat olleet tosi kipeinä kovien treenien vuoksi. Ja nimenomaan sen vuoksi, että on sairaus takana ja elimistö ei ollut vielä täysin palautunut. Lisäksi on pitkittynyt niskakipu ollut jo riesana varmaan 2-3 viikkoa!? Pari yötä on nukkunut pelkän särkylääkkeen voimalla. On ollut tyyliin: treeni-lepo-treeni-lepo.. tai oikeammin 2 treeniä-lepo- 2 treeniä – lepo – treeni – treeni... Huomenna taas yritetään vetää vähän kovempi treeni ja samoin tiistaina. Lihaksisto tuntuu taas pikku hiljaa alkavan vastaanottamaan kunnon treenausta. Rentoutusharjoittelua tein viimeksi torstai-iltana ja hyvin toimi. Nyt pitäisi päästä jo huomista lähtien kunnon ohjelmoidun ohjelman pariin. Täytyy tässä vielä tänään illalla miettiä tarkemmin tulevia fyysisiä harjoituksia ja harjoitusmuotoja eli hieman mukauttaa pitkien sairastelujen jälkeen omaa harjoitusohjelmaa (=järkevöittää). Tämän päivän treeni oli kevyt harjoitus (=palauttava). Eilinen treeni meinasi mennä täysin reisille jalkapalloturnauksen vuoksi, mutta positiivisella asenteella saimme treenin onnistumaan varsin hyvin. Juoksin siinä muun muassa 4x200m/3’ 27.7, 28.4, 27.6, 25.5. Vielä ei vauhti päästä huimaa, mutta tästä se pikku hiljaa lähtee. Tarkoituksena oli saada jo aikamoisia happoja jalkoihin (ei mitään major-touhua silti vielä) ja se onnistui. ***Huomenna toinen tiukempi treeni ja tiistaina juoksen pitkää vetoa hieman hitaammalla tahdilla. Fiilis oli kuitenkin treenissä jälleen hyvä. Positiivisuutta olen nyt saanut ”ängettyä” paljon treeneihin mukaan ja muutenkin aina yrittänyt pienistä vastoinkäymisistä huolimatta asennoitua positiivisesti treeneihini ja on se toiminut ihan hyvin. Keskittymiseen ja mielikuviin täytyy vielä paneutua paremmin ja tarkemmin varsinkin, kun alkaa taas enemmän tekniikkatreenejä tulla.***

Yksi haittaava tekijä on ollut järkyttävä kipu vasemmassa jalkapohjassa, joka ilmenee vain ajoittain, mutta sitäkin kivuliaampana. Kuin puukolla pistettäisiin! Taitaa johtua vain kireistä lihaksista ja tarvitsisi päästä äkkiä kunnan hierontaan, kunhan tämä pääsiäimenkin tästä nyt menisi ohi jo! Toivottavasti kyseessä on vain lihasjäykkyydestä ja jänteiden tai hermojen ”vinouma” eikä mikään murtuma missään pienessä luussa. Toivotaan parasta! Toistaiseksi olen kohtalaisesti pystynyt kaikkea tekemään, vaikka välillä sattuuikin oikein kunnolla. Hyppelyitä ei pysty kyllä oikein tekemään, mutta onneksi juokseminen onnistuu jotenkuten ja jopa paremminkin... (Päiväkirja 11.4.2004.)

Polvi vaivaa. Kylmähoitoa on annettu ja särkylääkettä nautittu. Tänään heikossa säässä oltiin pururadalla juoksemassa. Vedin 3x150m ja 2x270m. Sattui hieman, mutta vertosiaan vetää tällä hetkellä radalle aivan mielettömästi. Kunto tuntuu ihan hyvältä ja erityisesti palautumiskyky on parantunut suunnattomasti. *Jalkaan sattuu sen verran, että huomina treeni on kokonaan uima-altaassa ja illaksi on tilattuna vielä hieronta päälle, jotta voi hyvällä omalla tunnolla levätä sitten tiistaina. Toivottavasti keski- viikkona tai viimeistään torstaina jalat ovat jo siinä kunnossa, että juoksemaan pystyisi täysipainoisesti. Tämä on raskasta aikaa taas. Samoihin aikoihin on ennenkin tässä jalat hajonneet.. juuri kilpailukauden kynnyksellä. Aiemmin tämä olisi varmasti murentanut pahasti itseluottamusta ja tuolloin onkin treenaaminen jäänyt lähes kokonaan sairastelun aikana. Nyt korvaavilla harjoitteilla pääsen varmasti kovaan iskuun. Ja ei tämä vamma varmaankaan liian paha ole? Polven sivuside on kyllä turvonnut, kuten se on monta kertaa aiemminkin tehnyt. Joskus tässä on mennyt päivä, joskus kolmekin viikkoa parannellessa. Eiköhän tämä tällä kertaa hoidu viikossa kuntoon, jotta kilpailukauden pääsee aloittamaan normaalisti! (Päiväkirja 23.5.2004.)*

Vieläkin ihan puhki viikonlopun reissailusta. Tarkoitus oli tänään kokeilla treenaamista, mutta keho oli liian väsynyt ja tässä iässä jo tietää, että silloin on turha mitään lähteä nykimään. *Iltapäivällä kävin parin viikon sisään jo neljännellä fysioterapeutilla ja hän tuntui tietävän asiasta kuin asiasta paljon. Polvivamma oli hänen mielestään enemmänkin seuraus, johon olisi löydettävä syy. Olin samaa mieltä. Siinä sitten syy-*

nättiin lähinnä selkää ja vika löytyi sieltä (luultavasti näin siis). Oikean puolen SINIKAMA ei toiminut lainkaan, vaan oli aivan jumissa ja aiheutti kävelyn (myös luonnollisesti kaiken muunkin toiminnan kuten juoksun) toispuoleisuutta. Kunnon niksaattelut selkään ja sähkö- ja kylmähoitoa polvelle. Reiteen en saanut tällä kertaa mitään hoitoa. Tosin ei se ole tänään sattunutkaan. Huomenna voisi koittaa pitkästä aikaa jälleen jotain treenaamisen tapaista ja katsoa mitä jalka/jalat/selkä sanovat. Tors-taina olisi mahdollinen kilpailu, mutta tuskin silloin vielä juoksen. Jos jalassa on todellakin revähdytys, niin juokseminen olisi täysin älytöntä. Tavoitteena olisi päästä puolen-toista viikon päästä Vilppulassa viivalle. Kalevan kisoihin on enää lyhyt matka ja raja rikkomatta. Liian tuttu tilanne minulle ja paikat on paketissa. No niin kauan on toivoa kuin on aikaa. Huomenna ollaan taas paljon viisaampia. (Päiväkirja 5.7.2004.)

Tämä päivä kuvaa niin hyvin koko tätä kesäkautta. Aurinko paistaa, lämpöä noin 23 astetta. Kevyt myötäinen tuuli takasuoralla. Välillä saattaa hieman vastaistakin olla. Verryttelyssä väsymyksestä huolimatta hyvä fiilis. Paikat eivät juurikaan satu ja asenne on kohdillaan. Miten käykään? Kovat vedot pitäisi alkaa juuri vetämään, niin aurinko katoaa. Mustat pilvet tulevat päälle, alkaa sataa. Tuuli yltyy ja kaarteessa on noin 8 m/s vastatuulta. Luonnollisesti viileydestä johtuen molemmat polvet alkavat särkeä. Ensimmäinen veto telineistä päättyy ennen ensimmäistä aitaa. Toinen polvikipujen vuoksi kolmannen jälkeen (tekniikka ei toimi, kun miettii koko ajan mihin sattuu). Hammasta purren ja kovalla asenteella väännän 8 aitaa, kun sadekin on jo tauonnut. Kuusi aitaa menee ihan hyvin, mutta kaksi viimeistä sujuu surkeasti. Happoja ei lainkaan. Polvet toki hieman särkevät. Otan piikkarit kantoon ja menen juomaan. Mitä tapahtuukaan? Aurinko alkaa luonnollisesti paistamaan... (Päiväkirja 1.8.2004.)