

5.2. SUORITUS - TERVEYS - RUUMILLISUUS

Suorituksen rajalla

Jalat pettävät, silmissä sumenee, suunnistan kohti WC:tä. Ettei vain kukaan - varsinkin valmentaja - huomaisi. Lavuaarin ääreen ja nyt vasta köhäisy. Ei mikään köhäisy, vaan raapiva ja repivä yskä, joka lohkaisee vihreän ysköksen paidalleni. Säikähdän, mutta keuhkoja repivä yskä jatkuu, minun on nojattava lavuaariin pysyäkseeni pystyssä. Olen pyörtyä...

Paitani on aivan vihreän rään peitossa kun yskänpuuskat vihdoinkin hellittävät. Rintaani koskee. Olen ihmeissäni. Tiesin kyllä, että sitkeä yskä on vaivannut jo monta viikkoa, mutta en uskonut sen olevan näin valtaisan. Pelkään, mutta en uskalla näyttää pelkoani. Enkä mene kertomaan vaivoistani valmentajille.

On vuosi 1975 ja olen jalkapallon alle 15-vuotiaiden poikien maajoukkueleirillä¹. Kohtaukseni sai alkunsa ns. Liigatestistä, joka koostuu vatsa- ja selkälihasliikkeistä, hypyistä, punnerruksista ja intervallijuoksuista. Testi kestää kolmesta ja puolesta minuutista neljään minuuttiin riippuen tekijän kunnosta. Tällä kertaa minulla meni melkein neljä, vaikka luulin olleeni hyvässä kunnossa ja vielä tämä kohta...pitäisikö mennä kertomaan?

En kuitenkaan mene, vaikka tiedän, että kuntotestit ovat tärkeitä mittareita valmentajille. Pelit menevät nekin vähän alakanttiin, en uskalla juosta täysillä, koska pelkään yskänkohtauksia. Uskoin kuitenkin pääseväni jatkoon, vaikka valmentaja olikin tullut kyselemään hiihtoharrastuksestani jotenkin inhottavasti. Ja kaduin vähän ylpeää vastaustani, joka tarkoitti sitä, että jatkan hiihtämistä niin kauan kuin minua huvittaa. Valmentaja kai odotti, että jalkapallo voittaisi hiihtoharrastuksen...

1. Olin aloittanut jalkapallon pelaamisen uudelleen vuonna 1974, nyt Mikkelin Pallo-Kissoissa, jonka juniorijoukkueessa pelasini hyökkääjänä.

Uusia suhtautumistapoja - vaikeita valintoja

Puberteetti-iässä jokainen kokee monenlaisia muutoksia elämässään, jotkut pitävät niitä jopa kriiseinä. Biologiset ja sosiaaliset muutokset vaikuttavat yksilön identiteettiin voimakkaasti. Tässä kertomuksessa konkretisoituivat neljänlaiset ongelmat, jotka kaikki ovat hyvin yleisiä, mutta harvoin problematisoituja. Oma suhteeni suoritus(kilpa)urheiluun, terveyteen ja sairauteen, urheilulajeihin ja -järjestelmiin sekä ruumiillisuuteen muuttui nopeasti ikävuosien 14-16 välillä.

Suoritusurheilua ja terveystoimintaa

Kohtaus jalkapalloseuralla ei jäänyt vaille seurauksia. Muutamaa kuukautta myöhemmin lääkärit diagnosoivat hengitysvaikeuteni rasitusastmaksi ja jouduin sen jälkeen käyttämään jatkuvasti lääkkeitä. Kykenin lääkkeiden avulla pitämään astman piilossa peleissä ja harjoituksissa, mutta usein hengenahdistuskohtaukset kestivät jälkeen päin tunnin kolmeenkin tuntiin. Astma-kohtauksia oli lähes mahdoton ennakoita ja ne olivat riippuvaisia sekä fyysisestä tilasta (nuha, vilustuminen pahensivat) että sen hetkisestä psyykkisestä vireestäni. Jouduin joskus - katkerastikin - oppimaan alistaisuuteni ruumiini suhteen. Vaikka kuinka olisin halunnut jonakin päivänä onnistua ja kestää rasitusta, niin ruumiini vastasi. Astmaani ei juuri ulospäin huomannut, enkä halunnutkaan kenenkään ulkopuolisen tietävän "heikkoudestani".

Tilani pani minut ajattelemaan urheiluani uusiksi. Hoitavan lääkärin ohjeena oli jatkaa urheilua järkevästi, sillä hyvä peruskunto helpotti astmaani. Selvää kuitenkin oli, että astma tulisi rajoittamaan urheilemistä ja harjoittelua, yhtenä vaarana oli vielä doping.

Seurauksena oli harrastamiseni motiivipohjan laajeneminen: suorituksen parantamisesta ja menestymisestä se laajeni myös terveystiiviksi, vaikka se tuntuikin jotenkin "löysältä", tekosyylläkin melkein. Asia olisi voinut olla toinen, jos terveystiikunta olisi ollut jotakin muuta kuin kilpaurheilua. Liikuntakulttuurissamme terveystiivut jäävät kolmesta eri syystä yleensä tiedostamattomiksi:

1. terveystiivat kuuluvat metapreferensseihin; ne ovat ihmisille kulttuurisesti tärkeitä, mutta elämäntäytännössä ne usein jäävät taka-alalle (Karisto 1984, 94),
2. terveysti liikunnan motiivina koetaan normatiivisena ja välineellisenä; nuoret eivät ole sisäistäneet asiaa ja aikuiset asettavat muita tavoitteita liikunnalleen enemmän kuin terveystiisiä varsinkin mieluiten harrastamassaan lajissa (Telama, Silvennoinen, Vuolle 1986, 65; Telama 1986, 164),
3. terveystiikunta noudattaa uusintamisen logiikkaa (Eichberg 1987, 60), jolloin se sijoittuu samaan kategoriaan nukkumisen, syömisen ja itsensä kouluttamisen kanssa.

Yksinkertaistaen: terveysti ei ole mitään todellista, se on sairauden - joka on konkreettista - negatio. Terveystiikunta lyhyesti: se ei ole kivaa.

Joka tapauksessa astma pakotti minut ajattelemaan myös terveystiani vakavasti. Se opetti minulle suorituskyvyn rajoja, hitaasti kiiruhtamisen, harjoitusten väliinjättämisen ja ruumiin elintoimintojen kuuntelun. Mutta se opetti myös psyykkisesti, välttämään "huonoa" stressiä ja liian suuria kuvitelmiä itsestäni ja kyvyistäni.

Suoritusurheilijan identiteetti ja habitus, jotka minulle olivat jo kasvaneet, joutuivat kriisiin, jossa sairauden kautta motiivipohja ja elämäntapa laajenivat käsittämään urheilun ja liikunnan myös terveydelle välttämättömänä. En kuitenkaan halunnut luopua urheilijan urasta, vaan terveysasiat tulivat tietoisuuteeni useimmiten vain silloin kun sairastuin.

Ikäkausiurheilija urheilujärjestelmässä

Kalevi Heinilä innovoi 1970-luvun vaihteessa käsitteen totaalistuva urheilu, jolla hän tarkoittaa, että urheilujärjestelmät ovat koko yhteiskunnan suorituskykyisyyden mitta ja että urheileminen totaalistuu muuttuen ammattimaisemmaksi ja yhä nuorempana aloitettavaksi, "Totaalisessa kilpailussa urheilija/joukkue edustaa tiettyä järjestelmää ja omassa suoritustehossaan samalla aina järjestelmänsä tehokkuutta", kirjoitti Heinilä vuonna 1974. Vaikka tällä hetkellä tiedämme, että urheilijoiden tehokkuuden ja järjestelmien tehokkuuden välillä ei ole Heinilän kuvaamaa suoraa suhdetta (vrt. DDR), niin totaalinen valmennus on Suomessakin ollut tosiasia. (Heinilä 1974, 22-23).

Urheilun totaalistuminen alkoi Suomessa juuri 1970-luvun alussa, jolloin luotiin ikäkausiurheilujärjestelmä. Sen tarkoituksena oli kilpailullisin keinoin - Suomen mestaruuksien, laajan karsintakoneiston ja ikäkausitilastojen avulla - rekrytoida mahdollisimman paljon lahjakkuuksia totaaliseen valmennukseen ja sitä kautta huippu-urheilumenestykseen. Mikä taas osoittaisi oman joukkueen, seuran, liiton ja lopulta kansakunnan hyvyyttä. Näin uskottiin.

Olin 15-vuotiaana ikäkausiurheilujärjestelmän tuote, Suomen mestaruus ja hopea

saavutuksina. Menestys oli kaksiteräinen miekka: se oli hyvä nuoren (voittajan) identiteetille ja se oli toimiva ratkaisu urheilujärjestelmälle, joka sai seulottua kyvyt esiin. Mutta se loi urheilijalle epärealistista identiteettiä, kun menestys tuli liian helposti (usein oli kysymys vain biologisen iän suhteesta kronologiseen ikään) ja se loi ristiriitoja urheilujärjestelmän ja urheilijan välille suhtautumisessa jatkuvaan menestymiseen. Ikkäkausieurheilu teki nuorista - itseasiassa lapsista - urheilijoita aikuisen esikuvan mukaan. Ongelmia syntyi.

Lajivalinta

Lajivalintani ei ollut helppo. Pidin hiihdon vapaudesta, yksinäisyydestä, itseen keskittymisestä, sen ruumiillisuudesta ja fyysisestä rajojen ylityksestä, joka tuntui aina hienolta. Hiihto kilpailulajina antaa kuitenkin hyviä kokemuksia vain suorituskykyakselilla; suorituksen tulee aina - absoluuttisestikin - parantua. Kun hiihdossa voi suhteellisen helposti seurata omien kestävyystekijöidensä kehittymistä yksinkertaisilla testeillä ja harjoittelu on suhteellisen yksipuolista, niin harrastus muodostuu helposti yksiulotteiseksi, lineaariseksi jatkumoksi, jossa on jatkuvassa oravanpyörässä. Se oli hankalaa astmasairaalle, jonka harjoittelu muodostui väkisin sykliseksi. Jalkapallo vetosi älyyn, näppäryyteen, yhteisöllisyyteen, taktisiin ja joukkuepelaamisen kykyihin; se oli konkreettia mies miestä - vastaan kamppailua ja monipuolisten taitojen kehittämistä. Jalkapallon valintaa tuki myös voimakas jalkapallokulttuuri, joka ilmeni katsomohurmiona ja jalkapalloa seuraavana yhteisönä. Olisin voinut tehdä valinnan yksinkertaisesti sen perusteella, kummassa kuvittelin kehittyväni paremmaksi, mutta sen perusteella en pystynyt kokonaan päätökseni tekemään. Kummatkin vetivät puoleensa. Kun kuusitoistavuotiaana valitsin jalkapallon, jätin hiihdon takataskuuni vielä pariksi vuodeksi.

Lajikateus

Nuorisourheilijoista käytiin urheiluseurojen ja urheilulajien kesken kilpailua. Eri lajien välinen taistelu käytiin minun tapauksessani siis hiihdon ja jalkapallon välillä. Edellä ollut viittaus maajoukkueleirin valmentajan ajatuksiin, ei ollut poikkeus, pikemminkin sääntö. Kilpailu urheilijoista eri lajien seurojen kesken oli näkymätöntä: koska pelasin jalkapalloa, en päässyt piirin hiihtoleirille ja ainakin osittain hiihdon vuoksi putosin jalkapallomaajoukkueesta. Julkisesti asioista vain vihjailtiin meille urheilijoille. Avainsanat olivat lajiuskollisuus ja sitoutuminen oman lajin harjoitteluun. Annettiin ymmärtää, että parasta olisi lopettaa tuo toinen harjoittelua häiritsevä laji mahdollisimman pian. Silloinen ideologia korosti nuorena tapahtuvaa lajivalintaa, mutta vaikutti siltä, että taustalla oli pikemminkin pelko seuran tekemästä huonosta sijoituksesta huonoon tavaraan eli epävarmaan tapaukseen.

Urheilijan näkökulma seuraan oli kaksijakoinen: se oli sosiaalinen yhteisö, jossa oli tuttu kaveripiiri, "me", mutta tietysti nuorisourheilijat ajattelivat seuraa myös koneistona, jonka tehtäviin kuului tukea urheilijaa kaikin tavoin tai urheilija vaihtaisi seuraa kuin autoa. Nuoren urheilijan mielestä seuran olisi pitänyt ymmärtää antaa porkkanoita - sosiaalista tukea, valmennustukea - sillä ilman urheilijoita ei olisi seuraakaan. Porkkanoitakin tarjottiin, mutta vain silloin kun kyse oli saman lajin toiseen seuraan siirtymisestä. Nuoret miehetkin ovat hyvin herkkiä sille, jos heitä ei seuran taholta huomioida. Palkinnot tai muut huomionosoitukset - pienetkin - rekisteröidään ja ne vaikuttavat seuratytyväisyyteen, seuran/joukkueen menestykseen ja sitä kautta lajin valintaan. Omassa nuoruudessani urheilijoiden konfliktit valmentajien ja seuran johtajien kesken

olivat melko tavallisia, joskus harvoin ne johtivat valmentajan vaihtoon, useammin pelaaja vaihtoi seuraa tai saattoi jopa lopettaa urheiluharrastuksen jonkin näkyvän konfliktin seurauksena. Paljon tavallisempaa tietysti oli urheiluharrastuksen lopettaminen ilman minkäänlaista näkyvää syytä, mutta silloinkin osasyynä saattoi olla seuran toimihenkilöiden välinpitämätön suhtautuminen.

Ongelmaan on vaikea suhtautua neutraalisti tai objektiivisesti, koska urheilu on henkilökohtaista niin harjoittajalle, valmentajalle kuin seuraajallekin. Kaikki osapuolet ovat vakavissaan ja jokainen sijoittaa harrastukseen paljon; urheilija muun lisäksi oman identiteettinsä rakennusaineita, valmentaja vapaa-aikaansa, lajitietouttaan, kasvatusajatteluaan ja kunnianhimoaan sekä seuraajat/vanhemmat aikaa, rahaa ja tunteitaan.

Omassa kertomuksessani on nuorisourheilijan näkökulma, josta katsoen seurojen ja liittojen tuottavuusajatteluun perustuva toiminta häiritsi itse valmennus- ja nuorisotoiminnan onnistumista, sillä yleensä harjoitukset ja kilpailut olivat melko mukavia tapahtumia ja valmentajat innostuneita ja innostavia. Mutta heitäkin painoi ulkopuolinen menestymispaine - joka vuosi piti valmennettavien menestyä tai vika oli valmentajan. Samat odotukset kylvettiin tietysti meihin urheilijoihinkin, jolloin pitkäjänteiselle kasvatus- ja valmennustoiminnalle muodostui kahdensuuntaisia esteitä.

Drop-out

Viime vuosina - ikäkausipurheilun hullujen vuosien jäljiltä - on yhä enemmän kiinnitetty huomiota ns. drop out -ilmiöön. Ilmiöllä tarkoitetaan nuorten yleensä erittäin lupaavien urheilijoiden urheilu-uran liian aikaista lopettamista. Sen sijaan heikoimmista ei olla

kiinnostuneita. Mitä on ilmiön taustalla? Lupaavilla on tavallisesti tarkoitettu fyysisiltä ominaisuuksiltaan hyviä urheilijoita, mutta se on monessa lajissa vain osa suorituksesta, joten voi olla että ongelmaa on liioiteltukin.

Urheilijan näkökulmasta ilmiötä voi ymmärtää siten, että ikäkausi- tai junioriurheilijana menestystä saavuttanut on voinut saada menestyksensä a) muita aikaisemman fyysisen kehityksen, b) suuremman harjoittelumäärän tai c) luontaisen lahjakkuuden avulla. Oman suorituskyvyn kehityksen hidastuessa, muut saavuttavat häntä, kun lähestytään aikuisikää. Oma identiteetti (yksinkertaistaen: yhteiskunta näkyy yksilössä) on rakentunut menestysten varaan, jotka saattavat menettää merkityksensä. Pelko oman identiteetin murtumisesta ja entisten saavutusten menettämisestä voi olla yhtenä syynä urheilu-uran lopettamiseen, sillä nuorisourheilijan odotetaan nousevan heti juniorivuosiensa jälkeen kansalliselle huipulle, koska muita vaihtoehtoja ei ole olemassa. Urheilujärjestelmä, joka rekrytoidakseen kykyjä loi myös "tähtikultin" on itse suurin syyllinen drop out -ongelmaan.

Urheilujärjestelmä ei 1970-luvun ikäkausipurheilun huippuaikana huomionnut juuri lainkaan nuorten erilaista kehittymisnopeutta, koska suoritusurheilullinen eetos löi läpi nuorimmatkin ikäluokat. Yksilön kannalta katsottuna ongelmat ovat edellä mainitut, mutta myös urheilujärjestelmän toimivuuden kannalta liiallinen suorituskorostuneisuus on tuottanut tappioita, joita nyt 1990-luvun alussa ollaankin keskusurheilujärjestöjen toimesta korjaamassa (Nuori Suomi- ja LETE -projektit).

Suhde ruumiiseen

Kymmenennen ikävuoden jälkeen jäivät leikit, tilalle tuli rationaalis-lineaarinen urheilija. Viisitoistavuotiaana astma katkaisi lineaarisuuden, tuli välillä tylykin paluu maanpinnalle, syklisyyteen. Toinen olotila, johon piti astman kanssa pyrkiä, oli harmonia - hengen ja ruumiin yhteispeli. Sairastuminen opetti herkkyyteen, omien ruumiin- ja mielentunteusten kuunteluun.

Harmonian vaatimus oli vaikea toteuttaa urheilujärjestelmässä, joka vaati - ja olin itse sisäistänyt vaatimukset - jatkuvaa menestymistä ja onnistumista. Nuoren ruumissuhde ei olekaan vain privaatti kysymys, vaan sillä on merkitystä nuoren rooleihin vertaisryhmissään ja asemaan urheilujärjestelmässä. Vaikutukset ovat yhteiskunnasta, urheilujärjestelmästä ja vertaisryhmistä yksilöön päin, jolloin nuori joutuu sopeutumaan annettuihin normeihin tai luopumaan urheilusta, koska urheilujärjestelmämme ei sisältänyt yli viisitoistavuotiaille harrastesarjoja tai muita urheilullisia vaihtoehtoja.

Ruumiillisuus on myös toisessa mielessä olennainen asia: ruumiin kurinalaistamisen kautta voidaan hallita myös ajatuksia ja tekoja. Kaikkiin pedagogioihin liittyvät ruumiin harjoitukset, joiden tarkoituksena on yleensä kahlita ruumiin impulsseja ohjaamalla ruumiin energiat kontrolloituun, rationaaliseen ja pitkäjänteiseen harjoitteluun. Vapaat ruumiit ovat vaarallisia (Foucault 1980).

Suomen kouluissakin liikuntakasvatus jakaantuu kahtia eli kasvatetaan liikuntaan ja kasvatetaan liikunnan avulla. On selvää, että liikunnan avulla kasvatetaan yhteiskuntakelpoisia kansalaisia opettamalla järjestystä, sääntöjä sekä ruumiin ja mielen hallintaa. Liikuntaan kasvattaminen voisi olla jotakin muuta - elämyksiä, ruumiin kokemuksia, joita

Henning Eichbergin mukaan voi saavuttaa a) toistamalla liikesarjaa kunnes se "onnistuu", b) jatkamalla rytmisiä harjoituksia pitkän ajanjakson aikana ja, kuten uinnissa, hankkimalla teknisiä valmiuksia ja c) fantasian, luovuuden ja keksimisen avulla (Eichberg 1987, 55). Mutta usein liikuntaan kasvattaminenkin on samaa - liikunnan avulla kasvattamista. Oppilaan täytyy näyttää aktiiviselta saadakseen hyvän numeron koululiikuntalajeissa, joista aika harva sopii jatkuvaan, elinikäiseen liikunnanharrastamiseen.

Oma ruumiin kokemisen maailmani syveni tajuamaan rentouden, tietynlaisen meditaation ja itseensäsyventymisen tarpeen juuri sairauteni vuoksi. Harjoitin joogaa, hengitysharjoituksia ja ideomotorista harjoittelua selvitäkseni jännityksistä ja stressaavista tilanteista. Verryttely ja keskittyminen nousivat arvoonsa. Yksi tärkeimmistä asioista oli pakonomaisuuden välttäminen, harjoittelun hauskuus. Siihen pyrin tietoisesti, vaikka se olikin joskus vaikeaa.

Astma opetti minut tuntemaan ruumistani, "luontoani". Eräässä mielessä astma teki minusta "naisen", koska se pakotti minut ottamaan huomioon ruumiini vaatimukset samoin kuin naisten kuukautiskierto pakottaa ajattelemaan asioita syklisinä. Kuukautiskierrosta poiketen astma oli irratiionaalinen, joka vaati kohtauksen jälkeen oman syklinsä, jotta tasapaino palautuisi.

Suoritusurheilua - terveystiikuntaa - ruumiinkokemuksia

Puberteetti-iässä kohtasin urheilamisen "kylmän" puolen, sen kurinalaistavan ja kaupallis-ratiionaalisen puolen, jonka vaatimukset kohdistuivat niin urheilun harjoittamiseen kuin

sen harjoittamisen edellytyksiin. Samaan aikaan oma suoritusurheilijan identiteettini kohtasi vastusta sairastumisen vuoksi, lineaarinen kehitys parempiin saavutuksiin vaihtui sykliseksi etenemiseksi, jossa yksiulotteinen suorittaminen sai väriä ruumiinkokemusten kuuntelusta ja terveydellisten tekijöiden huomioonotosta. Vaikka varsinaista terveysliikuntaa ei ollutkaan tarjolla, niin opin kantapään kautta arvostamaan terveyteen liittyviä asioita. Yksi tärkeimmistä oli kilpaurheilusta ja sen harjoittelusta nauttiminen.

Suoritusurheilu eli yksiulotteinen tuloksen parantamiseen tähtäävä urheilun harjoittaminen, mikä muodostaa urheilun kovan ytimen kurinalaisuutena, pitkäjänteisyytenä ja kilpailuna - tunteiden hylkäämisenä, leikin spontaanisuuden halveksimisena ja yhteistoiminnan väheksymisenä - laajentui kohti rajojaan, kun ruumiini suorituskyky joutui liian lujille. Urheilussa on sisäänrakennettu mekanismi, joka ajaa kohti parempia tuloksia. Se on mekanismi, joka sisältää palkitsemisjärjestelmän. Järjestelmän, joka on sekä ulkopuolinen - yhteiskunnasta, kulttuurista, vanhemmilta, kavereilta opittu - että sisäpuolinen muuttuessaan tavoite - toteutus -malliksi. Se on urheilun voima ja heikkous. Sisäinen malli motivoi, mutta ulkoisesta järjestelmästä (esim. urheilujärjestelmän vaatimuksista) saattaa tulla pakkopaita.

Urheilussa pyritään rajojen ylityksiin keinolla millä hyvänsä. Se on urheilun ja urheilemisen perusluonne. Jos niihin ei pyritä, ei ehkä pitäisi puhua urheilusta. Mutta missä on raja ja mikä on rajojen ylitystä? Citius - altius - fortius -merkillä varustettu urheilu pyrkii yhteen suuntaan, mutta muunlainenkin urheilu yrittää rikkoa rajoja. Itse asiassa jokainen meistä voi ylittää rajansa harrastamalla liikuntaa/rasittamalla ruumistaan. Oma ruumiimme ja suorituskykymme asettaa sen kentän tietyt rajat. Mutta kukaan ei kiellä tekemästä uusia rajoja eikä ylittämästä niitäkään. Urheilun kentillä rajat eivät ole vain

fyysisiä, vaan jatkuvasti keksitään uusia lajeja, uusia sääntömuutoksia, uusia harjoitusmuotoja, jotta rajoja voitaisiin ylittää. Minä juoksin päin fyysisen suorituskykyni rajaa Vierumäen vessassa, mutta se vain laajensi urheilun kenttää - terveys ja kokemuksellisuus tulivat peliin mukaan ja ne siirsivät rajoja kauemmas tai ainakin syvemmälle.