

**tekijä: Marko Malvela**  
**aika: 26.08.2008**  
**paikka: Jyväskylä**

## **TARINA KOLMESTA UIMARISTA**

### **Tunteeni räiskyvät, varo vaan!**

Uimari tulee altaalle hurjistuneena, **räiskyvänä**:

*”En suostu uimaan tänään tällaista sarjaa! Ja mistä ihmeestä valmentaja on saanut päähänsä koventaa lähtöjä ja muuttaa harjoitusrytmiä! Ja mitä ihmettä nuo rintauimarit tekevät minun radallani!”*

Muutama ärräpääkin kuuluu, ja valmentajan korvat punoittavat. Kilpailuissa samainen nuori urho reagoi yhtä voimakkaasti eteen tuleviin vastuksiin:

*”Mikä idiootti tuomari! Hylkäsi minut yhden käden käännöksestä, vaikka olin niin ylivoimainen! Olisi se voinut huomata, että en hyötynyt käännöksestä yhtään, kun ponnistus lipesi!”*

Valmentaja kiihdyttää askeleitaan uimarin perässä ehtiäkseen kerätä lentäviä tavaroita ja osoittaakseen pahoillaan olevia katseita tielle joutuville ohikulkijoille.

### **Tuumasta toimeen**

Ensimmäisen esimerkin hurjistunutta uimaria seuraa toinen **touhukas**. Hän haluaisi jo päästä käsiksi toimintaan. Juuri kun sarjaa pääsisi aloittamaan, keskeyttää räjähtelevä uintikaveri jutuillaan.

Toiminnan ihminen pitkästyä tällaisesta. Mitä sitä jähkailemaan. Sarja on mitä on, nyt pitäisi päästä sitä jo uimaan.

Kilpailuesimerkissä touhukas ihmettelee myös. Mitä toinen mesoaa? Nyt verryttelemään ja kohti seuraavaa lajia.

### **Seis, nyt pitää tuumata ja ottaa etäisyyttä**

Kolmas uimari kuuntelee ensimmäisen uimarin räjähtelyä:

*”Onpas kummaa toimintaa? Pitäisikö minunkin kiihtyä?”*

Hän **tuumailee** asiaa hieman sivussa ja toteaa:

*”Miksi tällainen sarja ei muka kelpaisi? Emmehän me tiedä sen vaikutuksia. Sitä paitsi rintauimareita on aina radalla. Niitä voi pyytää väistämään tai vaihtamaan rataa.”*

Kilpailuissa hän voisi miettiä:

*”Mitä ihmettä tuo yksi nyt räjähtelee? Laji on vain yksi laji. Niitä tulee aina lisää. Sitä paitsi hän teki yhden käden käännöksen. Olisi siis hiljaa ennen kuin alan tästä itsekin kiihtymään. Minua tuo nimittäin alkaa jo vaivata”*

Nämä kolme käyttäytymismallia näyttäisivät olevan vallalla uimareiden keskuudessa. Asian huomaa hyvin silloin, kun jotakin uutta tulee vastaan. **Räiskyvä** tyyppi reagoi siihen huutamalla ja mesoamalla: *”kuka kumma tämän tähän laittoi minua estämään”*. Usein reaktioon liittyy jotakin fyysistä, kuten jalalla polkemista tai tavaroiden heittäilyä. **Touhukkaan** asenne on toisenlainen. Hän lähestyy outoa esinettä kädet edellä – siirtääkseen sen saman tien pois. Hänelle toiminta olisi juuri paras juttu ongelman edessä. **Tuumaja** alkaa järkeistää tapahtunutta. Hän haluaa ottaa hieman etäisyyttä tapahtuneeseen ymmärtääkseen sitä paremmin.

### **Tyypit heikoissa tilanteissa**

Entä kun kolmella sankarillamme ei mene hyvin? Miten he reagoivat?

**Räiskyvä** tyyppi on vaarallinen ympäristölleen ja itselleen. Kaiken riehumisen viesti on pelkästään tunnekuohunnan jatke: *”ettekö te näe että minua harmittaa niin kovasti että annan vain palaa? En tee tätä tahallani, mutta nyt minun täytyy anteeksi vaan riehua.”*

**Touhukas** tekee vielä enemmän. Hänellä vaarana on yliharjoittelu tai verryttely. Lepääminen ei vain sovi. Viimeistelyssä hän haluaa uida kaikki salaiset metrit kun valmentaja ei ole valvomassa. Kauden aikana kaikki maailman ylimääräinen on tehtävä.

**Tuumailija** saattaa analysoida itsensä negatiiviseen kierteeseen. Hän tulkitsee ympäristöä analyyttisesti, ja vertailee sitä itseensä. Tulkinta voi olla negatiivinen, itseluottamusta heikentävä.

### **Tyypit hyvässä tilanteessa**

**Räiskyvä** tyyppi on energinen. Hän saattaa olla ryhmän ilopilkku ja erittäin hyvä työskentelijä. Räjähdyksiä ei tule, koska kaikki menee hyvin.

**Touhukas** on vaikeasti erotettavissa **räiskyvästä** hyvänä päivänä. Tekemisen huumoria on. Erona stressaantuneeseen touhukkaaseen on siinä, että hyvänä päivänä hän ei tee ylimääräistä. Hän luottaa valmentajaan.

**Tuumailijan** prosessit vievät itsen kehittämiseen kun kaikki on kunnossa. Hän jakaa mielipiteitään myös muu toiminnan kehittämiseen. Hän ei kuitenkaan ole ”antennit ulkona” ulospäin tarkkaillen sitä, mitä muut mahdollisesti sanovat ja tekevät suhteessa hänen omaan toimintaansa. Harjoittelu on antoisaa ja tehokasta.

### **Kaikki yhdessä**

Vaikka näitä tyyplejä tuntuisi esiintyvän aika selkeinä valmentajien ja uimareiden (siis yleensäkin ihmisten) joukossa, voidaan todeta kaikkien niiden olevan yhteistä omaisuuttamme. Meissä jokaisessa esiintyy siis räiskyvää, touhukasta ja tuumailijaa.

Parhaissa urheilijoissa ja valmentajissa kaikki piirteet tuntuisivat olevan hyvässä tasapainossa. On hyvä, jos ihminen osaa pistää vastaan ja sanoa kovastikin jos häntä loukataan tai tilanne on tiukka.

Toisaalta joskus on myös hyvä tuumata hetken ennen kuin menee laukaisemaan jotakin toista syvästi loukkaavaa ja kuolematonta.

Urheilijan ja valmentajan kannattaisi usein tarttua myös toimintaan, sen sijaan että voivottelisi asiaa liian pitkään.

Asioilla kun on tapana järjestyä ajan mittaan – oli sitä sitten hermostuttu, rakennettu taikka mietitty kuinka kauan tahansa.

*Jutun innoittajana toimi teatteriohjaaja Marja-Leena Haapanen*