

Spordipsühholoog: tulemusele keskendumine motiveerib, kui tunned valu, vastikust, janu, väsimust

12. august 2016 00:10



Laura Mallene, reporter
Eesti Päevaleht



Aave Hannus

Foto: Anni Õneleid

Kui kasvõi ühe sportlase psüühika oleks alt vedanud, võiksime Eesti neljapaadi saavutusest ainult unistada. Spordipsühholoog Aave Hannus räägib, kuidas vaimu tervena hoida.

Meedia kajastab sageli, kuidas üks või teine sportlane põhjendab viletsat tulemust sellega, et ta põles läbi. Mida see tähendab?

Sportlased on seda kirjeldanud nii: nad läksid närvi, hakkasid tulemusele keskenduma, ei keskendunud oma tegevusele ja siis juhtuski midagi. Klassikaks on saanud üle-eelmise aasta jalgpalli MM-i Saksamaa ja Brasiilia mäng. Brasiillased on ühed maailma parimad, aga nad lihtsalt ei mänginud. Sakslased muudkui löid väravaid, külmavereliselt ühe värava teise järel.



Normaalsest psüühikast ei piisa, et tippspordi ebanormaalsete nõudmistega hakkama saada.

Mängijad hakkasid selles olukorras mõtlema, kui kohutav see on ja millised on tagajärjed: mida nad ajakirjanikele ütlevad, mida blogisse kirjutavad, kuidas ootuspärasest kehvemaid tulemusi põhjendavad. See ajab rohkem närvi ja lisab lootusetust.

On ka teine võimalus: teed mingi taktikalise vea, sest ei ole otsuste tegemisele keskendunud, või

unustad tehnika ära, sest mõte on mujal.

Samuti kirjutab meedia – tõsi, harvemini – sellest, kuidas sportlane teeb tohutu eneseületuse, suudab parandada isiklikku rekordit. Londoni olümpiamängudel püstitas 15-aastane leedulane Rūta Meilutytė isikliku rekordi ja ujus kuldmedalile. Ühed põlevad läbi, teised saavad maailma parima tulemuse. Kuidas see käib?

Isiklikud rekordid tulevad, kui oled keskendunud selle asja tegemisele, mida oled harjutanud. See on kõik.

Läbipõlemine tekib sellest, kui sul on mingi standard, kuidas peaksid käituma. Siis jälgid kogu aeg, kui kaugel sellest oled, ja hakkad erinevuse pärast muretsema. Aga kui sa ei keskendu sellele, mis peaks juhtuma, vaid sellele, mida parajasti teed, siis tulevadki need kõige säravamad medalid.

Kui paljud sportlased spordipsühholoogi teenuseid kasutavad?

Eestis pole statistikat tehtud.

Mina olen seda tööd teinud 15 aastat. Selle aja jooksul on nõudlus suurenenud. Ka arusaamine, et psühholoogiline treening pole oluline ainult tippportlasele, kes olümpiaks valmistub, vaid on oskus, mida harjutada lapsest peale.

Umbes pooled sportlased, kellega töötan, on saavutussportlased-tippportlased ja pooled on noorsportlased.



Aave Hannus

Foto: Anni Õnneleid

Noorsportlastel on spordipsühholoogi vaja?

Jah. Võistlusolukord, kuhu lapsed pannakse, on väga raske. See on väga raske ju 30-aastaselegi! Kui neil ei ole hakkamasaamise oskusi, siis langevad nad välja. Psühholoogilisi oskusi on mõistlik hakata õpetama varakult. Me väldime sellega laste spordist väljalangemist ja parandame nende

spordikogemust, elukvaliteeti üldse. Paljud vanemad pöörduvad spordipsühholoogi poole. Ka mujal maailmas. Suur osa tööst on töö noorsportlastega.

Gerd Kanteri ülesanne on heita ketast võimalikult kaugemale. Aga meil on olümpial ka maadlejaid, judoka, epeekoondis. Nad lähevad iga kord kellegi vastu. Mulle tundub, et siinkohal on vaimne pool olulisem.

Üks keeruline asi võitlusalade puhul – sinna kuuluvad ka reketimängud – on see, et lõpus üks võidab, teine kaotab. See teeb kaotuse väga nähtavaks.

Kellegi käsi tõstetakse, kellegi oma mitte. Ujumises või kettaheites seda ei juhtu. Sentimeetri-, grammi-, sekundialadel on seetõttu lihtsam iseendaga võistelda, lihtsam on keskenduda parima soorituse tegemisele. Eriti suletud liigutuste puhul. Ettearvamatu vastase vastu minek võib tekitada lisaärevust.

Missugune oleks parim võistluseelne rutiin? Kuidas ennast häälestada?

See rutiin töötatakse iga sportlase jaoks eraldi välja ja sõltub ka sellest, millist soojendust on tarvis teha. Rutiini mõte on teha asju, mis hoiaksid fookust mõtetel, mis sportlast soorituseks ette valmistaksid – mitte niimoodi, et teed venitusharjutusi, aga mõtled konkurentidele või sellele, et on halb ilm.

”

Närvimine on normaalne. See, et jalg väriseb, on ka normaalne. Kriitiline on, kuidas ärevust tõlgendada.

Universaalset reeglit pole. Oleneb, kui palju on aega võistluseks valmistuda ja mida sportlane selle ajaga ära peab tegema. Siis koostatakse plaan, millele ta nende tegevuste jooksul keskendub, et hoida fookus enda sooritusel ja iseenda nn kulgemisseisundisse viimisel. Enamasti on need iseendaga seotud mõtted ja võitlusplaan, strateegia, kriitiliste kohtade läbimõtlemine.

Rutiini mõte on ka see, et nii nagu sa teed soojendust ühtemoodi – asju, mis sind aitavad –, nii teed ka peas ühte ja sama asja.

Erki Nool on öelnud: „Ma tahan alati võita. Kui mängin lastega kaarte, siis ma ka alati võidan. Minu sund on alati võita!” Kas võitjate mentaliteet ongi teistsugune?

Tulemustele orienteeritus iseloomustab tippsportlasi küll. Võidusoovis pole midagi halba. Küsimus on selles, millele sa parajasti keskendud. Tulemusele keskendumine motiveerib siis, kui tunned valu, vastikust, janu, väsimust.

Teisest küljest peab sinna juurde kuuluma oskus keskenduda enda arengule ja sellele, mis parajasti toimub.

Mõned aastad tagasi tegime karjääri lõpetavate tippsportlaste uuringu. Need sportlased olid jõudnud karjääri lõppu, aga olnud enne stabiilselt maailma tipus. Muu hulgas küsisime, et kui nad olid noorsportlased, siis millal nad arvasid elu tippsoorituseni jõudvat.

Selgus, et nad jõudsid sinna kuus kuni üheksa aastat hiljem, kui olid eeldanud. Tippsport on frustreriv. Sa teed iga päev tööd, loodad ja ootad, aga võitmine on vastase kontrolli all.

Sellepärast ongi oluline osata keskenduda enda arengule.

Kui oluline on sportlasele vaimne pool?

Kui räägime spordis oma võimete realiseerimisest, siis arvatakse, et selle olulisus on 50%. Selleks et olümpiale jõuda, peab 10–20 aastat päevast päeva kilomeetrite-tundide viisi harjutama. Kui sellele mõelda, on motivatsiooni osakaal väga suur.

Mis sooritust puudutab, siis see on eri aladel natuke erinev. Hinnatakse, et umbes 80% tennisemängust on nn surnud aeg, kui oled oma mõtetega. Mõtted võivad sinu sooritust väga oluliselt muuta: närvi ajada, lootusetuks teha. Võid minna liiga pingesse või liiga lõdvaks.

Sooritus oleneb sellest, milline on su keha valmisoleku tase, ja see mõjutab sooritust väga suurel määral.

Kas seda annab treenida nagu kettaheidet või jooksu?

Jah. Psühholoogilised oskused, mida sportlasel on soorituse toetamiseks tarvis, on tehnilised: keskendumisoskus, mõtete juhtimise oskus, lõdvestumisoskus, eesmärkide püstitamise oskus, nii et neist eesmärkidest ka kasu oleks.

Spordipsühholoog on sisuliselt nende tehnikate treener.

Kuidas te neid tehnikaid treenite?

Spordipsühholoogiline treening algab kõige lihtsamast: mõtleme sportlasega läbi, mis on eesmärk, mida ta soovib saavutada, ja kas selle aja jooksul, mis meile on jäänud, on realistlik oskusi parandada. Kui sportlane võistleb kolmapäeval maailmameistrivõistlustel, siis ta ei hakka laupäeval uut tehnikat õppima.

Vaatame, mis oskusi on tal tarvis ja kus on vaja arengut. Hindame, kus on vaja tugevusi edasi arendada, mitte nõrkusi remontida.



Tulemusele keskendumine motiveerib siis, kui tunned valu, vastikust, janu, väsimust.

Normaalsest psüühikast ei piisa, et tippspordi ebanormaalsete nõudmistega hakkama saada. Sportlased sooritavad teiste nähes väga-väga keerulist asja, mida salvestatakse ja arutatakse võib-olla veel mitu aastat ning millest võib sõltuda tema tulevik.

Hindame, missuguseid oskusi tuleb arendada, et tippsportlane sellega hakkama saaks. Siis vaatame, mis on puudu. Sagedasim on olukord, kus sportlasel tekib ülemäärane võistluseelne ärevus. Selgitame välja, mis mõtted ärevust tekitavad, et sportlane saaks aru, mille pärast tal ärevus tekib. Selgitame koos välja, milliseid mõtteid nende mõtete asemel mõelda, kuidas tulemusest ja

tagajärgedest mõtlemise asemel keskenduda sellele, mida ta parajasti teeb.

Keskenduda sooritusele?

Täpsemalt sellele, mida ma praegu teen, et seda sooritust teha. Tõukan kogu jõuga otse üles. Loen rütmi. Sirutan. Üks asi korraga.

See toimib siis, kui sportlasel on ärevust tekitavaid mõtteid. Aga spordis on palju ka selliseid olukordi, kus mõtlemine on liiga aeglane. Tuleb treenida keskendumist fookustreeningutel, nii et keskendumisviis muutub automaatseks. Häda ongi selles, et kahe liigutuse vahel sa ei jõua midagi mõelda, isegi ühte mõtet mitte. Sportlasele saab õpetada lõdvestumistehnikaid, ta õpib treeningute käigus ärevust tekitavat situatsiooni lõdvestumisega seostama.

Kaks peamist asja ongi mõtete suunamise oskus ja keha lõdvestamise oskus. Nende kaudu reguleeritakse emotsionaalset seisundit ja keha valmisoleku taset.

Rääkisin hiljaaegu Austraalia tippsportlasega. Ta on maailmameister, aga enne iga võistlust on tal paanikahood. Ta kardab kaotada. Kuivõrd selline hirm sooritust mõjutab?

Kui ta suudab kaotushirmu soorituse ajaks unustada ega ole paanikale nii keskendunud, et see ta kehaliselt ära kurnaks, siis ei pruugi mõjutada. Ian Thorpe ütles ka pärast oma esimest olümpiastarti, et teadis, et läheb närvi, aga et nii närvi...

Närvimine on normaalne. See, et jalg väriseb, on ka normaalne. Kriitiline on see, kuidas sportlane ärevust tõlgendab. Kui ta ütleb endale, et see peabki nii olema: erutus suureneb, süda hakkab kiiremini lööma, hingamine kiireneb, seedimine aeglustub, lihastesse saadetakse rohkem hapniku- ja toitaineterikast verd – ma olen valmis tööd tegema, mul on kergem keskenduda, kui olen mobiliseeritud.

Aga kui sportlane mõtleb „appi, ma olen närvis, mis küll minuga toimub, ma olen täiesti paanikas”, siis võib see sooritust halvendada. Kriitiline koht on see, kuidas sportlane ärevusest mõtleb, sest ärevus tekib nagunii.

Ärevust tuleb aktsepteerida?

Või tõlgendada seda soorituse toetajana – et see ongi see, mis mind mobiliseerib, keha käima paneb.

Ameerika jalgpallur Vince Lombardi on öelnud, et võitmine on harjumus. Kui palju on selles tõtt?

See on küll harjumus: sa õpid väga head sooritust tegema. Võitmise häda on see, et see ei sõltu sinust, vaid su vastastest – sellest, kui head on nemad ja kui hea oled sina. See ei saa olla harjumus, sest ühel päeval tuleb keegi, kes teeb paremini.

Ei ole olemas võitmise nippi, aga on olemas enda realiseerimise nipp.

Paljud sportlased ei ole mõelnud sellele, et võit ei sõltu neist, vaid vastastest. Sageli tekib mõte:

järelikult ma mõtlesin võitmisele liiga vähe!

Aga kui sa mõtled asjale, mis sinust ei sõltu, siis tekibki ärevus.

Olen kuulnud, kuidas enne võistlusi korrutatakse: see on lihtsalt võistlus! Kas see aitab?

Mina soovitan ka olümpiasportlastel mõelda, et see on lihtsalt mäng.

Olümpiasportlastele on see ju terve elu.

Seda tasub perspektiivis hoida: sinu väärtus ei sõltu sellest, kui mitu karikat sul kapi otsas on. Enda enesehinnangu karikatest ja medalitest eraldamine on hästi oluline oskus.

Sportlased üritavad sageli võistlustele minnes endale öelda, et tegelikult on see treening. Aga seda ei usuta kunagi päriselt. Sellepärast tuleks iga treeningut võtta nagu võistlust, niipalju kui see on võimalik. Siis lihtsalt teed võistlusel sama asja.

Iga võistlust tuleks võtta samaväärselt. Mitte nii, et kuldmedal on juba kodus ja siis Eesti meistrivõistlustel teen lõdvemalt... Selleks et omandada parima soorituse harjumust, tuleks võtta iga võistlust ühtemoodi. Siis ei ole ka olümpia midagi erilist.

Kuivõrd saab treener aidata?

Treener on väga oluline. Ideaalis teekski spordipsühholoogilise treeningu ära treener. Ta võiks algusest saadik õpetada keskendumis- ja lõdvestusoskusi, selleks et ta suudaks sportlast võistluse käigus vajaduse korral toetada.

Treener saab mõne kommentaariga väga kiiresti teha väga palju kahju. Ma arvan, et Eesti olümpiasportlastega ei juhtu seda, et treenerid üritavad neile vahetult enne võistlust hirmu nahka ajada. Aga on üsna tavaline, et treener räägib sportlasele, kui tähtis see võistlus on ja kuidas ta peab end kokku võtma ega tohi ebaõnnestuda. Sellega fikseerib ta sportlase tähelepanu ebaõnnestumishirmule.

Spordipsühholoogi roll on treenerit aidata ja spetsiifilisemaid probleeme lahendada.



Aave Hannus on Tartu ülikooli spordipsühholoogia teadur, kes on õpetanud ja uurinud spordipsühholoogiat 2001. aastast alates. Ta uurib kehalist aktiivsust mõjutavaid psüühilisi tegureid, eeskätt tähelepanu ja keskendumist. Psühholoogilise nõustajana on ta teinud koostööd ligi 40 spordiala sportlastega ning korraldanud eri elualade inimestele spordi- ja soorituspsühholoogia koolitusi.