

JUKKA LAHTINEN

Kapellimestari



Kapellimestari johtaa orkesteria. Valmentaja johtaa joukkuetta. Luin viime viikolla BBC:n verkkosivuilta loistavan haastattelun Lontoon filharmonian pääkapellimestarista Esa-Pekka Salosesta. Jutussa hän antoi kymmenen vinkkiä, miten tulla kapellimestariksi. Sanoja vaihtamalla kaikki neuvot kelpaisivat valmentajankin uralle haluaville.

Ensimmäinen ohje on rakastaa musiikkia. Valmentajankin on rakastettava urheilua, jotta siinä voi saada jotain aikaa. Lähes kaikilla valmentajilla on urheilutausta, joka on alkanut jo lapsena. Rakkaasta harrastuksesta on sen jälkeen tullut työ. Valmentajat toimivat suuren intohimon voimalla ja ammentavat tuosta tunteesta kaiken. Urheilu on suurten tunteiden temmelyskenttä. Siksi sitä seurataan, rakastetaan ja vihataan. Salosen mielestä intohimo on tärkein asia.

Salonen piti erittäin tärkeänä harjoitusten seuraamista. Muita seuraamalla oppii. Kilpailuissa ja otteluissa valmentaja näkee lopputuloksen. Harjoituksia seuraamalla oppii prosessia ja ihmisen kanssa työskentelyä. Valmentajien koulutuksessa harjoitusten seuraaminen on liian vähän käytetty menetelmä. Toisia seuraamalla voi oppia paljon. Olen työni puolesta onnistunut olemaan paikoissa, joissa monista eri kulttuureista tulevat valmentajat työskentelevät. Heidän työtään ihmisinstrumentin kanssa on mielenkiintoista seurata.

Kapellimestarin työssä oma soittotaito on tärkeä. Salosen mielestä johtajalla ei ole muutoin mahdollisuutta vaatia muilta korkeatasoisista suorituksista. Urheilussa valmentajilla on hyvin usein taustalla oma urheilu-ura. Se auttaa tunnistamaan urheilijan tuntemuksia ja ajattelua. Omasta urasta on valmentajalle eniten hyötyä kilpailutilanteen hallinnassa. Joukkuelajeissa valmentaja todella johtaa pelaajiaan pelitapahtumassa. Yksilölajeissa valmentajan vaikutusmahdollisuudet kilpailussa ovat merkittävästi vähäisemmät.

Huutaminen, paasaaminen ja pelottelu eivät kuulu Salosen työkaluihin. Kun isoa joukkoa huippuosaajia vietään kohti yhteistä tavoitetta, on oltava herkkyyttä aistia ja tuntea tilanteita. Tilanteissa toimivat ihmiset, ja johtajan on osattava lukea omia joukkojaan. Vain siten saa



Esa-Pekka Salosen vinkkejä voi soveltaa hyvin myös valmennukseen.

joukkueestaan parhaan suorituksen irti. Urheiluvalmennus on pitkäjänteistä työtä, jossa lyhyin järjestyksessä ajankohta on vuosi. Siksi joukkuelajien valmennus on erityisen haastavaa. Tulosta mitataan jokaisessa ottelussa, vaikka kaikki tietävät, että vasta vuodessa saa aikaan jotain kunnollista.

Esa-Pekka Salonen juoksee pitääkseen itsensä kunnossa. Se on hänen mielestään elinehto, koska orkesterin johtaminen on raskasta myös fyysisesti. Se on hänelle henkistä kokemista ja omaa aikaa, vaikka sillä on fyysinenkin puolensa. Hän toteaa, että suuren joukon tarkkaavaisena ja keskittyneenä pitäminen vie valtavasti energiaa. Valmennus on raskasta työtä, ainakin henkisesti. Siksi valmentajien pitäisi pitää itsestään parempaa huolta. He ovat mestareita ohjaamaan muita, mutta monilla oma liikkuminen jää aivan liian vähälle.

Valmentajalegenda Seppo »Nitti« Nuutila totesi kerran, että samalla harjoittelulla ei saa edes samoja tuloksia, vaan huonompia. Salonenkin toteaa, että uudistuminen on ammatillisen kehittymisen edellytys. Se tapahtuu menemällä oman mukavuusalueen ulkopuolelle. Ihmiset toimivat normaalisti helpolla ja turvallisella vyöhykkeellä. Mutta kun on tehtävä jotain maailman parhaalla tavalla, normaalius ei riitä. Jos jatkaa liian kauan normaali-alueella, joku toinen menee aina edelle. Aivan samasta on kyse urheilussakin. Valmentajan on kyettävä uudistumaan, jotta joukkueen kehitys voi jatkua. Salonen sanoo, että on löydettävä tasapaino turvallisuuden ja vaaran välillä. Liika turvallisuus johtaa kehityksen pysähtymiseen.

Salonen tyrmää ajatuksen, jonka mukaan klassisen musiikin pitäisi elää omassa kuplassaan muusta maailmasta irrallisena asiana. Senkin hän haluaa kumota, että klassisen musiikin harrastajat olisivat muita parempia. Urheilussa on paljon samaa. Urheilu on pitkään elänyt kuin oma elämänsä ja omilla säännöillään. Se aika on onneksi jäämässä taakse. Vaikka urheilu on paljolti numeroita ja tuloksia, kaikkien tulosten takana on aina tarina oikeista ihmisistä urheilemassa. Valmentaja urheilun kapellimestarina on paljon vartija. Urheilija ihmisenä on arvokas johdettava. Se tuo valmentajalle suuren vastuun, koska urheilijalla on vain yksi ura. **U**

JUKKA LAHTINEN on huippu-urheilun valmennuskeskusten asiantuntija, joka uskoo että urheilussa onni seuraa vasta kovan työn jälkeen.

»Kun on tehtävä jotain parhaiten maailmassa, normaalius ei riitä.«

Myös talous vaatii treeniä

KIRJA Nopeasti rikastuneen ammattiurheilijan suurin uhka ei ole loukkaantuminen vaan vararikko.

VESA RANTANEN

Kun on 20-vuotiaana ammattiurheilija ja päälle äkkirikastunut miljoonääri, voisi kuvitella, ettei ongelmia ole. Päinvastoin.

Raaka fakta on, että NHL-pelaajan ura kestää keskimäärin 5,5 vuotta. Tilastojen mukaan pelaajalla on 70 prosentin mahdollisuus ajautua joko vararikkoon tai vakavaan taloudelliseen ahdinkoon viimeistään viisi vuotta uransa päättymisen jälkeen.

»Nämä talousongelmat myös lisäävät avioeron todennäköisyyttä sen jälkeen, kun pelit ovat päättyneet», niputtaa kanadalainen talousneuvoja **Chris R. Moynes**, joka on kirjoittanut ammattiurheilijoille talouden ohjekirjan.

Moynes työskentelee pääasiassa NHL-pelaajien kans-

sa, joten kirja on suunnattu erityisesti heille. *Pro's Process* ei kaunistele urheilijoiden elämää. Moynes korostaa kirjoittaneensa kirjan, tai oikeammin pamfletin, ohjenuoraksi urheilijoille, jotta nämä välttäisivät kovan kohtalon.

Amerikkalaisen keskivertokansalaisen työura kestää 35–40 vuotta: ansiokertymä ajalta on keskimäärin 1,5–3 miljoonaa dollaria. Yleensä pelaajaksi tienaava parhaan työuran viiden päätösvuoden aikana.

Ammattiurheilijan ura kestää lajista riippuen 7–17 vuotta. Tienestit vuosien aikana ovat keskimäärin 5–25 miljoonaa dollaria. Peräti 90 prosenttia koko elämän ansioista on hankittu ennen 35 ikävuotta. Siksi Moynes kehot-

taa nuorena paljon tienaavia pelaajia tarkkuuteen raha-asioissa, jotta »välttäisit miinat, jotka ovat aiheuttaneet niin paljon harmia niin monelle».

Kirjan pääviesti on se, että rahaasiat kannattaa jättää kokeneiden ammattilaisten hoidettavaksi. Moynes vannoo ehdottomasti säästämisen ja sijoittamisen nimiin sen sijaan, että investoisi luksusautoihin ja leveään elämään. Moynes ihmettelee sitä, miksi pelaajat käyttävät parhaita ammatillaisia – pelaaja-agentteja, kuntovalmentajia ja ravintoterapeutteja – kaikessa muussa uransa liittyvässä, mutta eivät raha-asioiden suunnittelussa.

Moni harhautuu luulemaan, että rahaa tulee myöhemminkin samalla tahdilla kuin uran huippuhetkinä. Historia tuntee liian monta holtittomaan elämän tyyliin omaisuutensa tuhlanutta entistä huippua.

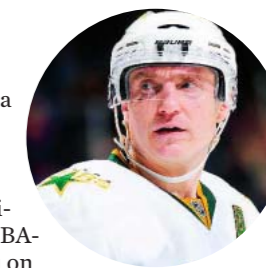
Moynes ei pelkää kertoa esimerkkejä raha-asiansa täydellisesti pilanneista ex-urheilijoista: eri tutkimusten mukaan peräti 78 prosenttia

NFL-pelaajista on lähellä vararikkoa vain kaksi vuotta uran päättymisen jälkeen. NBA-pelaajien luku on 60 prosenttia.

Lisäksi Moynes varoittaa varakaiden urheilijoiden liepeillä liikkuvista huijareista. FBI nappasi vastikään kiinni kaksikon, joka oli vedettänyt huonoihin tai tekaistuihin investointi-ideoihin 15 miljoonaa dollaria isolta joukolta NHL-pelaajia. Yksi huijatuista oli Dallasin ex-tähti **Jere Lehtinen**.

»Nuoret, varakkaat ja taloussivistymättömät urheilijat ovat pääkohde tahoille, jotka myyvät kuuluisia pomminvarmoja bisnesideoita kuten osakkuuksia ravintoloihin, kasinoihin tai mielenkiintoisiin risksijoituksiin», Moynes muistuttaa. **U**

Chris R. Moynes: *The Pro's Process - An Expert's Approach to Wealth Management for Professional Athletes.*



PALVELUKORTTI

TILAAJANA OLET SISÄPIIRISSÄ!

TILAAJANA KUULUT URHEILUSANOMIEN SISÄPIIRIIN: saat syvällisen ja taustoittavan viikkolehden ja upeiden kausioppaiden lisäksi käyttöösi ainutlaatuisia lisäpalveluita!

TILAA NYT: www.urheilusanomat.fi

Asiakaspalvelu:
 • tilaajapalvelu@urheilusanomat.fi
 • 03-2524 324 (ark. 9-16)

VIP-tilaus 30 päivää (digi + viikkolehti)
9,90 €/30 pv

Tee tilaus verkossa!

VIP-tilaus 1 vuosi (digi + viikkolehti)
99 €/360 pv

Tee tilaus verkossa tai asiakaspalvelussa!

Urheilusanomat joka viikko

Sisäpiirin erikoisjutut verkossa

Pelivihjeet-palvelu verkossa

Näköislehti ja arkisto

Erikoislehdet 4-6 kertaa vuodessa

TILAA JA OTA KÄYTTÖÖSI SÄHKÖISEN SISÄPIIRIN EDUT: www.iltasanomat.fi/urheilusanomat