

Alppihiihtoryhmät Villen haltuun



Levi Ski Clubin alppihiihtolupausten valmentajaksi hyppäsi kauden alkaessa vielä viime talvena kisarinteillä viilettänyt Ville Parkkali. Hän valmistui viime keväänä Levi Snow Sport Academyn huippu-urheilulinjalta. Kun pitkän pohdinnan tuloksena tullut päätös urheiluran lopettamisesta varmistui kesän aikana, edessä ovat nyt uudet haasteet.

Huippu-urheilun ehdoilla

Ville valmentaa sekä seuran 10 - 12- että 14 - 16-vuotiaiden valmennusryhmiä, joissa treenaa vajaa 20 laskijaa. He aloittivat talvikauden rinnetreenien merkeissä 8.10. Talven ensimmäiset treenit sujivat leppoisissa merkeissä toisiin tutustumisella ja lumituntuman haulla.



Ville Parkkali tietää, kuinka liiallinen menestyksen halu voi viedä eväät sen toteutumiselta.

- Aloitin laskettelun neljävuotiaana Lahdessa. Kuuden ikäisenä aloin jo harjoitella ja kilpailla Lahden Hiihtoseuran väreissä. Sen tuloksena muutimme kuusi vuotta sitten perheeni kanssa Leville parempien harjoitteluosuhteiden perässä. Täällä liityin Levi Ski Clubiin ja pääsin alppikouluun, Ville muistelee.

- Yhteensä 13 vuotta tuli kierrettyä kisaratoja. Alppikoulu oli hienoa aikaa, jossa pääsi konkreettisesti kokemaan, mitä on elämä huippu-urheilun ehdoilla. Levillä on ollut huippuluokan puitteet harrastaa tätä lajia. Tänä talvena nautitaan vielä näistä maisemista ja tästä lajista, mutta ensi kesänä on edessä armeija ja sen jälkeen opiskelut, joten todennäköisesti minua ei nähdä hetkeen tämän talven jälkeen Levin rinteillä.

Paine voi lamauttaa

Urheilu-ura toi Villelle mukanaan sekä hyviä että huonoja kokemuksia. Kisat olivat hänelle aina haaste, koska hän jännitti niitä liikaa eikä osannut olla kilpailuissa oma itsensä, mikä söi aina paljon suorituksesta. Villen mielestä menestyspaineet tulevatkin nykyisessä järjestelmässä liian nuorena merkittäväksi osaksi urheilua. Kun lapsesta saakka opetetaan menestyksen tavoitteluun, se voi viedä pohjan pois onnistumisilta. Se, että alppihiihto on kallis laji, luo myös oman lisäpaineensa, koska jokainen kausi maksaa paljon.

- Epäonnistumisesta ei pitäisi kuitenkaan tulla mörköä, jota pelätään ja varotaan, koska silloin katoaa uskallus etsiä omia ääriajoja. Kilpailu on nykyään kovaa ja muutkin harjoittelevat täysillä, joten jos aikoo menestyä, täytyy uskaltaa laskea kilpailuissa omilla ääriajoilla, mihin sisältyy aina riski epäonnistua. Siksi urheilussa olisi tärkeää oppia epäonnistumaan ja nauramaan omille virheilleen. Sitä voi harjoitella treeneissä, mutta lopulta sekin asenne tarvitaan myös kisoissa. Ilmapiiiriä tämän lajin parissa voitaisiin mielestäni ohjata rennommaksi ja leikkisämmäksi, mikä toisi mielestäni myös menestymiselle paremmat mahdollisuudet, Ville sanoo.

- Minä tiedän tosi hyvin, mitä tarkoittaa, kun paine menestymisestä lamauttaa ja vie suorituskyvyn. Se tuntuu koko kropassa ja hengityksessä. Olo on kuin ei tuntisi omia raajojaan. Minä en oppinut hallitsemaan tuota tunnetta, vaikka tiesin, että menestyksen salaisuus olisi ollut rentoudessa. Ei rentoutta vain voi löytää, jos odotukset ovat liian kovat. Lopulta kilpaileminen alkoi tuntua pään seinään hakkaamiselta, mikä alkoi syödä sisältä päin, joten päätin lopettaa.

Pilke silmäkulmassa

- Näihin asioihin haluan kiinnittää huomiota myös valmentamisessani. Vaikka urheilu otetaankin tosisaan, se ei saa olla niin vakavaa, että pilke silmäkulmasta katoaa. Sekä treeneissä että kisoissa pitää olla mahdollisuus kokeilla omia äärirajoja ilman epäonnistumisen pelkoa, sillä vauhti löytyy epämukavuusalueelta, jolla harjoitellaan sekä treeneissä että kisoissa viihtymään koko ajan paremmin.

Villen valmennusryhmissä on monen tasoisia laskijoita aloittelijoista aina ikäluokkansa SM-kärkilaskijoihin. Valmennus niin monipuolisen ryhmän kanssa on haastavaa, mutta samalla antoisaa. Jokaisen oma, persoonallinen laskutyyli on hyvä pohja lähteä kehittämään ja etsimään kunkin laskijan omia vahvuuksia. Myös maailman huipulla lasketaan hyvin erilaisilla tyyleillä, eikä yhtä oikeaa ole Villen mielestä olemassa. Hän näkee tärkeänä, ettei myöskään kotona lähdetä ohjaamaan lasta pois omasta laskutyylistä ja näkemysistä, koska se voi haitata kehitysprosessia.

- Valmennan ryhmiä pääosin yksin, mutta Ronja Ollikainen ja Tuovi Joensuu ovat lupautuneet auttamaan minua resurssiensa mukaan. Kun urheilijoilla on yksi valmentaja, jonka kanssa kommunikoida, he eivät saa ristiriitaisia viestejä laskemisestaan, mutta valmentaja tarvitsee apukäsiä radan rakentamisessa sekä tavaroiden roudaamisessa.

Pitää nauttia, että voi kehittyä

Ville sanoo, että he saivat avata treenikauden maailman parhaissa olosuhteissa, mihin myös maailman huiput tulevat pian harjoittelemaan. Leviltä ei tarvitse lähteä muualle parempien olosuhteiden perässä, mutta heikommat olosuhteet, jotka ovat kisoissa usein realismia, voi joutua etsimään muualta.

- Olen saanut oman kisaurani aikana oppia paljon asioita, joista on valmentamisessa suuri apu. Toivon, että pystyn kaiken sen ansiosta reagoimaan valmennettavien kanssa oikein eri tilanteissa. Haluan olla heille oikealla tavalla henkisenä tukena, koska ymmärrän omakoh-
taisten kokemusten ansiosta urheiluun liittyvän paineen vaikutuksen, Ville päättää.



Harjoittelun pitää olla mukavaa, että siitä voi nauttia ja harjoittelusta pitää osata nauttia, että asiat sisäistyvät ja kehittymiselle tulee mahdollisuus, Ville sanoo.