

JANIKA NIKANDER



1. Kuinka kauan olet harjoitellut Karatea? Milloin aloitit?

Karatea ihan kokonaisuutena 13 vuotta. Aloitin 11- vuotiaana.

2. Miten kuvailisit omaa Karate uraasi lyhykäisyydessään?

Sanotaan näin, että kuvailisin sitä vaihderikkaaksi. Se on kulkenut elämässäni koko sen 13 vuotta, välillä kuitenkin kulkenut niin sanotusti kylmempänä mukana. Eli minulla on ollut taukoja karaten parista treenaamisen suhteen, mutta en koskaan tuntenut lähteväni karatesta. Vaikka en ole fyysisesti paikan päällä, treenannut treeneissä, niin karate on kuitenkin aina ollut mukana. Se on elänyt, ihan samalla tavalla kuin tulee eri elämänvaiheita, niin karate on elänyt siinä mukana.

1. Onko sinulla koskaan ollut minkäänlaisia motivaatioon liittyviä psyykkisiä ongelmia Karatessa? Esimerkiksi asenne, ongelmia matsata jne.

No, voisin kutsua itseäni asennevammaiseksi. Suurin syy siihen miksi karate on ollut niin pitkään iso osa elämääni, on se, että se on aina haastanut minua kaikkein eniten henkisesti. Se tuo oikeasti esiin ne minun huonot puolet mentaalisesti, ja ne tulevat esille juuri silloin, kun asiat eivät mene niin kuin haluan. Minulla on ollut tasan kerran elämässä sellainen vaihe, milloin minä oikeasti mietin, jatkanko karaten parissa vai en. Se erosi aika paljon myös siitä, millainen olen salilla silloin kun treenimotivaatiota ei ole: tuntui ettei mikään onnistunut, ei jaksanut. Se ei ollut sellaista, vaan kyse oli siitä, teenkö lajia itseni vuoksi vai muiden vuoksi. Se oli aika iso muutoskohta karatessani, ja täysin erilainen motivaatio ongelma.

2. Miten selvisit motivaationpuutteesta? Mitkä asiat auttoivat sinua saamaan motivaation takaisin?

Omat asenneongelmani eivät olleet varsinaisia ongelmia. Ne tulivat melkeinpä vain siitä, kun olet suurella intohimolla lajissa kiinni. Minullakin turhautuminen tapahtuu sen harjoituksen tai urheilusuorituksen aikana. Silloin, kun mikään ei onnistu ja sillä ei ole väliä, mitä teet, niin siltikin tuntuu vain epäonnistuvan. Niitä huonoja päiviä on, ja niille ei vain voi mitään. Se mitä itse olen pyrkinyt vuosien varrella parantaa, ja mikä oli suurin ongelma ollessani juniori, oli se, että lähdin salilta en oppinut jättämään niitä asioita sinne salille. Vein ne mukani kotiin, ja märehdin niitä seuraavan viikon. "Voi vitsi, kun olen niin huono, ihan sama mitä mä teen, niin olen silti ihan huono". Ollen oppinut vuosien varrella sen, että turhaudun edelleen ja tulen todennäköisesti aina turhautumaankin niin kauan, kun tulen treenaamankin, ja se on ihan luonnollista. Tärkeintä on se, että kun se treeni päättyy, ja otetaan se viimeinen kumarrus, niin pystyy jättämään ne tuntemukset myös sinne salille. Ne on tapahtunut siinä treenissä, ja se treeni on ohi. Se kilpailu on ohi. Sä et voi enää vaikuttaa siihen. Silloin vain täytyy oppia olemaan armollinen itselleen, ja antaa mahdollisuus olla huono. Koska tiedän, ettei tuosta ole kuin suunta ylöspäin, ja sehän on vain positiivinen asia! Jos aina vetäisi jokaisen treenin ihan täydellisesti, niin missä vaiheessa se alkaisi maistua puulta? Siihen minä perustan karaten ja urheilun ylipäättänsä: se on niin hienoa, kuinka sillä on niin suuri vaikutus tunteisiini. Se että se iskee sinut mattoon välillä ihan totaalisesti, mutta sitten kun se alkaa onnistua, niin se on mahtavin fiilis ikinä. Tärkeintä on se, että elät hetkessä ja jätät ne epäonnistumiset siihen hetkeen.

3. Onko sinulla puolestaan ollut joitakin fyysisiä ongelmia, jotka ovat vaikeuttaneet harjoitteluasi? Miten ne vaikuttivat motivaatioosi treenata?

No voisin kuvailla omaa karateani, mutta myös urheilu-uraa pelkäksi vammauraksi. Ensimmäiset vakavat vammat eivät niinkään tuonut motivaatio ongelmia, mutta enemmänkin tuli se ajatus, että onko itse valmis aloittamaan kaiken taas alusta. Se on tosi vaikea henkinen päätös. Noin vuonna 2006-2007 rikoin ensimmäisen kerran polveni, ja sen myötä jouduin polvileikkaukseen. Tästä seurasi todella pitkä kuntoutus, ja siitä ymmärsi, että joutuu opettelemaan kaiken niin liikunnasta kuin karatestakin aivan alusta. Jouduin opettelemaan kaikki asennot uudestaan, koska asentotutunto polvesta oli lähestulkoon kadonnut. Se oli sellainen ensimmäinen pahin henkinen takaisku. Olenko valmis aloittamaan kaiken alusta? Olen tehnyt ihan hulluna työtä sen eteen, että olen siinä huippu kunnossa missä olin juuri silloin. Yhtäkkiä putosin ihan pohjalle. Sen jälkeen tuli vielä toinen polvileikkaus, murtumia, on ollut selän kanssa ongelmia ja vaikka mitä. Ne kaikki ovat vaikuttaneet siihen, ja aina edelleen, kun tulee vammautumisia, se sama turhautumisen tunne tulee. Se on sellaista miettimistä pään sisällä, että olenko minä taas valmis aloittamaan sen kaiken alusta. Ne ovat vaikeita hetkiä kaikille.

4. Kuinka vanha olit aloittaessasi kilpailemisen karaten parissa? Silloin kun kilpailit, mikä oli motivaation lähteesi?

Jos muistan oikein, olin silloin 14. Kilpaileminen varsinkin kuuluessani maajoukkuerinkiin oli minulle se sen hetkinen tavoite ja toimintamalli, mihin tähtäsin. Siihen aikaan käytännössä kaikki harjoituksetkin tähtäsivät siihen, että yksilönä pystyisin olemaan parempi seuraavissa kilpailuissa. Varsinkin Nurmijärvellä treenatessani, meillä ei koskaan ollut varsinaisia kilpailutreenejä. Me treenasimme ihan karatea muiden kanssa, mutta henkilökohtainen tavoitteeni oli kuitenkin niin erilainen verrattuna muihin. Saatoin esimerkiksi treenata vähän eri tavalla ja keskittyä muihin juttuihin, sillä olihan minulla kuitenkin aina jokin asia, mitä piti treenata seuraaviin kilpailuihin. Olisin halunnut yhdessä vaiheessa todellakin tulla kunnan urheilijaksi. Sillä tavalla, että olisin voinut keskittyä vain ja ainoastaan kisaamiseen. Tavallaan olemaan karateka, mutta urheilija. Sillä se olisi ollut ihan erilaista, ja jotta olisi päässyt oppimaan sen puolen siitä. Mutta se oli sellainen, jota en koskaan saavuttanut. Treenasin aina todella perinteistä karatea, ja treenasin sitä hyvin sääntillisesti, mutta minusta tuntui myös siltä, että se oli se syy siihen, miksen lopulta päässyt sinne ihan huippu kisakuntoon. Se oli juuri se ero: on ihmisiä, jotka keskittyvät niin sanotusti tähän urheilukarateen, ja he ovat urheilijoita. He tietenkin treenaavat myös sitä perinteistä karatea, kuten kataa, mutta he rakentavat heidän treeniohjelmansa aivan eri tavalla. He keskittyvät siihen, että heistä tulee parempia urheilijoita niin fyysisen kunnan kuin tekniikoidenkin kannalta. Minä sitten kuitenkin tähtäsin kisoihin, mutta oikeasti sitä vaadittavaa ympäristöä ei ollut rakennettu sitä tarkoitusta varten.

5. Minkä takia lopetit sitten loppujen lopuksi Karatessa kisaamisen? Mitkä tekijät vaikuttivat tähän päätökseen?

Siihen vaikuttivat aika monet tekijät. Ne olivat enemmänkin henkisiä tekijöitä, ei koskaan fyysisiä tekijöitä. Ei minusta koskaan oikeastaan tuntunut siltä, etten olisi pärjännyt. Mietin todella pitkään, että halusinko enää jatkaa ja silloin minun oli vaikea erottaa kisaamista ja omaa karateani toisistaan. Ne olivat tavallaan niin liimautuneita yhteen, että lopettaessani kisaamisen, minusta tuntui melkein automaattisesti siltä, ettei minun ollut enää järkevää jatkaa karatea. Tunsin, etten enää kisannut oman itseni vuoksi, vaan muiden ihmisten vuoksi. Pään sisälläni vaikutti siltä, että kisaaminen oli ainoa tapa näyttää tietyille ihmisille, että oikeasti halusin kisata ja että karate on oikeasti minulle intohimo. Ajatusmaailmani oli hyvin hämärtyneet, ja koinettua kisaaminen on ainoa mahdollisuus näyttää. Menestymisen kautta palkitsin tietysti itseäni, mutta koin myös, että jos en saanut sitä palkintoa, niin petin jonkun muun itseni sijasta. Ajattelin että joku muu ei saa sitä kiitosta kovasta työstä, koska en pärjännyt niissä kisoissa. Ennen lopullista päätöstäni pärjäsin hyvin kisoissa, tein varmaan parhaat suoritukseni ikinä ja olin parhaassa kunnossa

verrattuna koskaan aikaisempaan. Sain kirkkaimman mitalin, mutta hakiessani sitä palkintoa, en osannut nauttia siitä hetkestä sekuntiakaan. Se hetki tuntui siltä, että halusin heittää sen mitalin roskiin. Ei sen takia, että olisin omasta mielestäni pärjännyt huonosti, vaan sillä hetkellä ymmärsin, että se ei ole sitä mitä halusin tehdä. En ollut siellä oikeista syistä, enkä edes ollut halunnut mennä kisaamaan. Tajusin sen siellä palkintopalleilla, että ainut syy miksi menin sinne ylipäättänsä, oli se, että oletin että kaikki muut olettavat minulta sitä. Jotkut muut odottavat minua sinne tatamiin kisaamaan. Lopetin kisaamisen, ja sen jälkeen kesti todella pitkään miettiä sitä, että mitä karate merkitsee minulle. Mitä karate on ollut minulle. Pidin loppujen lopuksi noin kahden vuoden tauon. Minulla meni kaksi vuotta ymmärtää, että en koskaan lopettanut rakastamista karatea, vain kisaamista. Tein sitä vääristä syistä, enkä ollut ymmärtänyt sitä. Sen takia kävin aina silloin tällöin treenaamassa, ja sitten itseasiassa muutin Helsinkiin ja aloin käydä täällä SEITOKAIssa. Sen jälkeen olen rakentanut ihan omaa ja uutta identiteettiä itselleni karatekana. Se on todella henkistä ja tosi vaikeita asioita kertoa näin. Se on sitä, että löytää itsensä, oppii tulkitsemaan sitä, mitä haluat ja mitä olet valmis tekemään sen eteen sekä miksi haluat juuri sitä.

6. Mitkä ovat olleet sinulle henkilökohtaisesti vaikeimmat asiat Karatessa? Millä keinoin pyrit niitä parantamaan?

Vaikeimmat hetket karaten parissa olivat ihan ehdottomasti loukkaantumiset ja polvileikkaukset. Ne ovat olleet joka kerta tosi vaikeita. Juuri sen takia, että sinun täytyy pystyä tekemään sen päätös, että aloitat kaiken alusta. Sitä märehit tosi pitkään, ja miettii että millä korkeimmalla voimalla on minua jotain vastaan. Ne ovat olleet itsestään riippumattomia asioita, jonka takia sitten löysin itseni miettimästä usein ”miksi?”. Karatella on ollut todella suuri merkitys elämässäni, samoin kuin myös ihmisillä. Jos puhutaan nyt vaikeimmista hetkistä karaten parissa, niin sanoisin yhden niistä olevan sen, kun muutin Lahteen ja jouduin tekemään hyvin vaikean päätöksen: jouduin lähtemään vanhan valmentajani luota, joka on ollut minulle kuin isähahmo vajaan kymmenen vuotta, ja joka on ollut minulle tärkein ihminen koko elämässäni. Toisena punnittavana asiana oli oman elämäni aloittaminen, ja tiesin että minun oli pakko tehdä se. Ainoa asia mikä pidätteli minua siinä, oli se, että jouduin jättämään valmentajani. Enhän minä koskaan jättänyt häntä, olihan se ihmisenä edelleen siellä... Mutta se vaikutti todella paljon minuun ihmisenä treenatessani ja muutenkin koko karateeni jonkun aikaa. Tuntui lähinnä siltä, että olin tekemässä jotain tosi väärää, ja mietin että pystyisinkö enää treenaamaan samalla tavalla kuin olin tottunut jonkun vieraan ihmisen valmennettavana. Aloitin tavallaan karatessa sen oman itsenäisen elämän, joka aluksi pelotti.

PETRA TORKKEL