

Matti Alpola ja Päivi Steffen

## **Esa Sievinen valmentaa sydämen älyllä**

Jos tämän päivän voitot kannustavat korkeammalle kuin eilispäivän epäonnistumiset, on sinulla hyvät mahdollisuudet onnistua. Näin olen kuullut. Esa Facebookissa 16.2.2014.

Mallittamisellamme olimme löytöretkellä uintivalmentaja Esa Sievisen x-tekijän maisemassa. Löysimme mielenkiintoisen valmentajapersoonallisuuden ja ihmisen isolla iillä.

Esa Sievinen on sitä mieltä, että jokaisella valmentajalla joko on tai sitten ei ole menestykseen vaadittavaa x-tekijää.

### **Esa elää valmentamista**

Esa kertoo, että valmentaminen on osa hänen persoonallisuuttaan. Tämä kuvaa hyvin Esan suhdetta valmentamiseen, jossa valmentaminen ei ole rooli tai suoritus vaan valmentaminen on valmentajana elämistä. Esan elämä valmentajana lähtee heti aamusta hyväntuulisena käyntiin. Tämä kertoo kokonaisvaltaisesta elämästä ja valmentamisesta, missä elämän eri alueita erottaa vain hiuksen hienot rajat. Esa elää valmentamista niin sydämellä, että hän kokee jopa kaikenlaiset valmennusseminaarit ajanhukkana, joka on pois itse valmentamiseen käytetystä energiasta ja ajasta.

Esa on hankkinut valmennustietoutensa valmentajaopintojen lisäksi vahvalla käytännön kokemuksella. Lisäksi hänellä on paljon itse hankittua tietoa menestyneiden uintimaiden harjoittelusta sekä ihmisen fysiologiasta ja anatomiasta. Omalla terveellä järjellä ja omilla havainnoilla hän on kehittänyt valmentamistaan ja valmentajuuttaan. Esa on löytänyt valmennuksesta paljon samansuuntaisia ja jopa yhteneviä tuloksia kuin tieteellisillä tutkimuksilla on osoitettu.

### **Sydämen äly**

Esa ajattelee tunteella, jolla on elimellinen yhteys tekemiseen ja toimintaan. Tunnepeite tekee Esasta ikään kuin isomman persoonan. Hänen pelkkä oleminen luo sellaista ilmapiiriä, että tunne tässä hetkessä säätää tekemistä. Esan mukaan elämä on tehty pienistä sirpaleista. Jokainen päivä tarjoaa aiheita onnellisuuteen. Jokaisessa päivässä on jotain nautittavaa. Esalle elämä on yksinkertaisesti kivaa. Mielestämme Esassa asuu sydämen äly. Sydämen äly on kokoelma ihmisläheistä elämänfilosofiaa, erilaisuuden arvostamista ja positiivista arvomaailmaa.

Esan arvomaailma on keskeisessä asemassa valmentajana toimimisessa. Arvoista tärkeimpinä esille tulevat nöyryys, oikeudenmukaisuus ja tasa-arvo. Tästä seuraa avarakatseisuus ja arvostus erilaisia ajattelu- ja toimintatapoja kohtaan. Esa ajattelee niin, että ole nöyrä, mutta älä nöyristele – näin tulevat suuret mestarit. Tasa-arvoisuudesta kertoo mm. se, että Jani on aina harjoitellut ryhmän mukana.

Esa opettaa valmennettavilleen joka harjoituksissa jotain filosofista. Hänellä on tapana pitää aina jotain kirjaa mukanaan. Kirjasta hän lukee pieniä otteita valiten ne kulloisenkin harjoitukseen tai tilanteeseen sopivan tunteen mukaan. Näyttää siltä, että filosofia on Esalle kokoelma erilaisia aforismeja, jotka nostavat asioita arjen ja käytännön yläpuolelle. Aforismien avulla Esa opettaa valmennettavilleen elämäntaitoja ja laventaa uimareiden ajattelua uinnin ulkopuolelle. Esalle filosofiset mietteet ja ajatelmat ovat arvo sinänsä. Se, mitä ne tuottavat ei sinänsä ole merkityksellistä eikä se, että ne pitäisi ymmärtää välittömästi. Aforismien jakaminen on Esalle yksi tapa osoittaa arvostusta ja luottamusta nuoria ja heidän ajattelutapojaan ja maailmaansa kohtaan.

Esan koko keho, kehonkieli ja puheen sävyt viestivät sanattomasti hänen elämänsä asennettaan. Kysymys on Esan kohdalla poikkeuksellisen hyvästä olemisen taidosta. Hänelle itselleen merkityksellisistä asioista kertominen vie hänet herkästi flow-tilaan. Tämä näkyy mallittamistilanteessa toistuvasti *tässä hetkessä* olemisena.

### **Pää pilvissä jalat maassa**

Unelmat ovat keskeisessä asemassa ja antavat Esalle motivaatiota, energiaa ja iloa valmentaa tässä hetkessä. Esalla oli unelmana olympialaiset ja se toteutui. Unelma oli ensin hänen omansa ja vasta myöhemmin Janin. Esa siteeraa mielellään Rocky Marcianoa: "I have a Dream". Unelma olympialaisista elää Esalla edelleen ja hän haluaa kokea saman uudelleen jonkun nykyisen valmennettavansa kanssa. Esan suhde valmentamiseen ja valmentajana elämiseen on intohimoinen.

Filosofioihin ja ajattelijoihin tehdyt viittaukset ja heidän siteeraaminen kertovat Esalle myös ihmisen elämässä tärkeistä unelmista ja elämää hyvään suuntaan ohjaavista myönteisistä uskomuksista. Voidaan sanoa, että tarinat ja vertauskuvat ovat Esalle keskeisiä henkisen valmennuksen välineineitä uimarin kehittämiseksi ihmisenä. Esan vie ajattelulla ja siitä johdetulla toiminnalla valmennusta onnistumisen suuntaan.

Esan valmennuksen käytännöllisestä puolesta kertoo Esan vahva usko harjoituksen voimaan ja monipuolisuuteen. Harjoittelulla tulee olla merkitys: Miksi teen? Mitä teen? Esimerkkinä tästä Esa kertoo, että hyvän uimarin täytyy hallita kaikki uintilajit; perhos-, selkä-, rinta- ja vapauinti. Uimarin tulisi harjoitella niin kuin hän harjoittelisi 400 metrin sekauintia varten. Treenimäärien tulisi olla progressiivisia ja lisääntyä vuosi vuodelta. Loppujen lopuksi kello ratkaisee ja sitä paitsi Ruotsissa on muuten ihan samaa vettä, sanoo Esa.

Unelmista huolimatta Esa ei perusta valmennustaan utopialle vaan sitä hallitsee vahva realiteettiperiaate. Tämä ohjaa huomiota suoritusavoitteisiin, jotka menevät tuloksen edelle. Utopistiset tavoitteet voivat olla este kehittymiselle, mikäli niistä tulee pakkomielle. Unelmia on oltava ja samalla realismia käytännön toimissa. Näillä eväillä syntyy uimarille mahdollisuus kehittyä voittajaksi.