

Näkemyksiä kentän laidalta

Yksilön harjoittelu ryhmässä

JARNO HYÖKYVAARA

NÄYTTÉLIJÄNTAITEEN KOULUTUSOHJELMA

Näkemyksiä kentän laidalta

Yksilön harjoittelu ryhmässä

JARNO HYÖKYVAARA

TIIVISTELMÄ

Päiväys: 4.4.2018

TEKIJÄ Jarno Hyökyvaara		KOULUTUS- TAI MAISTERIOHJELMA Näyttelijätaiteen koulutusohjelma	
KIRJALLISEN OSION NIMI Näkemyksiä kentän laidalta		KIRJALLISEN TYÖN SIVUMÄÄRÄ (SIS. LIITTEET) 39 s.	
TAITEELLISEN OSION NIMI Julia & Romeo (Jussi Nikkilä/Anna Viitala, ensi-ilta 7.3.2018, Kansallisteatteri). Taiteellinen osio on Teatterikorkeakoulun tuotantoa <input type="checkbox"/> Taiteellinen osio ei ole Teatterikorkeakoulun tuotantoa (tekijänoikeuksista on sovittu) <input checked="" type="checkbox"/>			
Kirjallisen osion/tutkielman saa julkaista avoimessa tietoverkossa. Lupa on ajallisesti rajoittamaton.	Kyllä <input checked="" type="checkbox"/> Ei <input type="checkbox"/>	Opinnäytteen tiivistelmän saa julkaista avoimessa tietoverkossa. Lupa on ajallisesti rajoittamaton.	Kyllä <input checked="" type="checkbox"/> Ei <input type="checkbox"/>
<p>Pohdin kirjallisessa opinnäytetyössäni jalkapallon ja teatterin kautta yksilön asemaa ryhmässä. Kirjoitan omista kokemuksistani huippu-urheilijana ja teatterin tekijänä. Käsittelem ennen kaikkea harjoituskautta ja pyrin löytämään ihanteellisen harjoitustilanteen tuntomerkkejä. Pohdin paljon näyttelijän ja ohjaajan suhdetta jalkapalloilijan ja valmentajan näkökulmasta. Vertailen omia kokemuksiani ja kerron esimerkkien kautta, mitä olen oppinut.</p> <p>Rehellisyyden ja kommunikoinnin merkitys nousee isoon osaan kirjoituksessani. Harjoitusten tavoite on oltava selvillä sekä ohjaajalle ja näyttelijälle jotta tekeminen olisi miellyttävää. Yhteiset ja selkeät tavoitteet lisäävät motivaatiota ja luottamusta ryhmän sisällä ja sen vuoksi keskustelu on iso osa työskentelyä. Pelkkä keskustelu ei kuitenkaan riitä vaan on tehtävä jotain konkreettista, jotta harjoitus jäisi kokemukseksi eikä vain ajatukseksi.</p> <p>Lähestyn näyttelijäntyötä perinteisen tekstilähtöisen teatterin kautta vaikka täysin samat periaatteet koskevat kaikkea näyttelijäntyötä kuten improvisaatiota tai kameratyöskentelyä.</p> <p>Tein oman taiteellisen opinnäytetyöni Kansallisteatterissa näytelmässä Julia & Romeo jonka ensi-ilta oli 7.3.2018. Näytelmän ohjasi Jussi Nikkilä ja dramaturgina työskenteli Anna Viitala. Kirjoitustyössäni pohdin joitain harjoitustilanteita sekä esitystilanteita Julia & Romeo produktiosta, mutta suurin painopiste on kilpaurheilu historiassani ja Teatterikorkeakoulun opinnoissani.</p> <p>Olen ottanut työhöni mukaan yksinkertaisia harjoitteita jalkapallosta, joiden kautta tutkin näyttelijän olemista ja työskentelyä lavalla. Näyttelijän ja jalkapalloilijan suorituksissa on runsaasti samankaltaisuutta. Pohdin työssäni suoritusten aikana vaadittavia keskittymisen suuntia ja energiaa.</p> <p>Lopetin jalkapallon pelaamisen noin kymmenen vuotta sitten. Väärät valmennusmenetelmät aiheuttivat itsetunnon hajoamisen ja motivaation loppumisen. Opintojeni aikana olen oppinut keskustelemaan ja olemaan rehellinen muille sekä itselleni. Rehellisyys on avainasemassa, kun pyritään ylläpitämään turvallista harjoitusympäristöä.</p> <p>Ohjaajan ja näyttelijän kommunikointi tulisi olla molemminpuolista ja kunnioittavaa. Näyttelijän tehtävänä on kertoa epäilyistä, kysyä miksi jotain harjoitusta tehdään ja vaatia ohjaajalta selkeät ohjeet. Ohjaajan vastuulla on antaa yksinkertaisia tehtäviä näyttelijöille ja katsoa kohtauksia ulkopuolelta sekä kertoa miltä ne vaikuttavat. Pohdin tekstissäni myös sitä, mikä on oikeanlaista ja konkreettista palautetta ja milloin sitä tulisi antaa.</p> <p>Teatteri on joukkuepele, jossa yksilöllä on omat tehtävät sekä roolit. Kun lavalle astutaan, ollaan siellä aina yhdessä.</p>			
ASIASANAT teatteri, näyttöleminen, joukkueurheilu, jalkapallo, harjoitukset, valmentaja, ohjaaja, näyttelijä			

SISÄLLYSLUETTELO

MISTÄ ÄÄNEEN JA LIIKKEELLE	9
HISTORIANI JALKAPALLON PARISSA	10
JALKAPALLON JA NÄYTTELIJÄNTYÖN HARJOITTEIDEN SAMANKALTAISUUS 12	
<i>Pelin avaaminen</i>	12
<i>Muisto onnistuneesta suorituksesta</i>	14
<i>Pelin avaaminen näyttämöllä</i>	15
YKSINKERTAISET TEHTÄVÄT NÄYTTELIJÄLLE	17
PALAUTE	19
AVOIMUUS	20
<i>Kuinka Teatterikorkeakoulu muokkasi ajatteluani</i>	21
<i>Taiteellinen opinnäytetyöni</i>	22
<i>Fiktiivinen keskustelu valmentajan kanssa</i>	23
<i>Milloin tarvitsen palautetta?</i>	24
HARJOITTELEMINEN	26
<i>Muisto luovuttamisen hetkestä</i>	27
<i>Kuinka harjoitella oikein?</i>	30
<i>Monipuolinen tekeminen</i>	32
OTTELUPÄIVÄ	35
VALMISTAUTUMINEN	37
<i>"No mites se esitys sitten?"</i>	38
YHTEENVETO	39

MISTÄ ÄÄNEEN JA LIIKKEELLE

Tutkin työssäni jalkapallon ja joukkueurheilun kautta näyttelijäntyötä. Pyrkimykseni on löytää yhtäläisyyksiä näistä kahdesta alasta mutta myös kehittää katsomiskulmaa eri harjoitteisiin sekä harjoitustilanteisiin/esitystilanteisiin. Pohdin työssäni yksilön asemaa joukkueessa ja ryhmässä, sitä mikä on ihanteellinen harjoitusolosuhde, mistä syntyy turvallinen harjoitusympäristö ja mikä on harjoittelun tarkoitus. Kerron oman urheiluhistoriani kautta esimerkkitalanteita epäonnistumisista, onnistumisista ja kohtaamistani huonoista valmennusmetodeista. Tavoitteenani on tutkia matkaa harjoituksista kohti suorituspäivää, eli otteluita ja esityksiä. Opinnäytteessäni käsittelen perinteistä tekstilähtöistä teatterissa tehtävää näyttelijäntyötä, vaikka samat perus asiat pätevät kaikkeen näyttelijäntyöhön kuten improvisaatioon tai kameratyöskentelyyn.

HISTORIANI JALKAPALLON PARISSA

Aloitin pelaamisen kolme tai neljävuotiaana Valkeakoskella isoveljeni esikuvaa myötäillen. Isoveljeni pelasi amatikseen jalkapalloa Suomen pääsarjassa ja ihailin häntä koko nuoruusikäni pelaajana sekä ihmisenä. Halusin tulla yhtä hyväksi pelaajaksi kuin hän, tai jopa paremmaksi. Alkuun pelaaminen oli viikoittaista harrastusta ja hauskanpitoa. Täytettyäni kymmenen vuotta, pääsin Valkeakosken nuorten edustusjoukkueeseen ja harjoittelu alkoi olla tavoitteellista. Kävin päivittäin potkimassa palloa ja leikkimässä sen kanssa. Harjoittelin uusia kikkoja ja laukausta. Päästyäni 12-vuoden ikään, siirryin Valkeakoskelaisen seuran Fc Hakan junioreihin. Joukkueharjoitusten määrä kasvoi kolmeen tai neljään kertaan viikossa ja siihen lisäksi harjoittelin omalla ajalla pallon kanssa sekä pelasin kaikkia muita mahdollisia lajeja kuten jääkiekkoa, salibandya, koripalloa, tennistä, golfia ja biljardia.

15-vuotiaana pelaaminen meni entistä tavoitteellisemmaksi. Mukaan tulivat viiden joukkueharjoitusten viikkotahdin lisäksi piirijoukkueen leirit sekä harjoitukset. Olin oman ikäluokkani parhaita pelaajia Pirkanmaalla ja täten minut valittiin piirinjoukkueeseen. Myöhemmin seuraavina vuosina tulivat mukaan myös aluejoukkueet, joita oli luonnollisesti vielä vähemmän kuin piirijoukkueita, sillä Suomi oli jaettu vain n. kuuteen alueeseen, joihin valikoitui nyt kunkin alueen parhaat pelaajat. Nämä olivat väyliä lähemmäksi oman ikäluokan maajoukkueita. Kun täytin 17-vuotta, valittiin minut Fc Hakan edustusjoukkueeseen, joka pelasi korkeinta sarjatasoa suomessa. Se oli sama joukkue, jossa veljeni pelasi aikoinaan. Miesten joukkueessa harjoittelu oli päivittäistä ja sain siitä palkkaa. Kirjoitin pelaajasopimuksen, joka sisälsi tietyn määrän rahaa ja joitain pykälää lisätienesteille, kuten jos pääsen pelaamaan, palkkani nousisi. Harjoittelimme n.11 kertaa viikossa talviaikaan, joka on niin sanottua valmistautumiskautta. Tähän sisältyi aamuisin punttiharjoitus tai juoksulenkki. Iltapäivät olivat pallollisia harjoituksia, joissa harjoiteltiin pelikuvioita ja pelin sisältöä, maalintekoa, syöttöjä, pallonkäsittelyä, sekä asemointia pelikentällä suhteessa omaan rooliin tai pelipaikkaan katsottuna.

19-vuotiaana pääsin vihdoinkin omaan ikäluokkani maajoukkueeseen ja voitimme oman seurajoukkueen kanssa Suomen Cup mestaruuden sekä tulimme pronssille Suomen pääsarjassa, Veikkausliigassa. Tämä oli myös ratkaiseva ikä sen suhteen, jatkanko vai lopetanko pelaamisen.

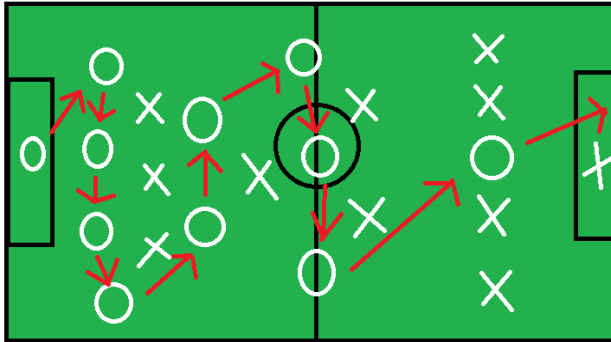
Vastoinkäymiset itsetunnon, valmentajan, ryhmäytymisen sekä ulkopuolelta tulevien paineiden kanssa kasautuivat liian suureksi ja peliurani päättyi. Olin suomen huipputasolla ja mielestäni erittäin lahjakas pelaaja. Mitkä olivat syyt siihen, että heitin kaiken roskakoriin? Näitä asioita avaan tässä kirjoituksessa ja kerron omien kokemuksieni kautta, mitkä olivat itselleni vääriä metodeja oman pääni sisällä sekä joukkueen sisällä kehityksen kannalta.

Pelaamisen loputtua löysin teatterin, mutta mitä olen oppinut historiastani, ja mitkä asiat toistavat itseään. Onhan edelleen kyse joukkuelajista, jonka sisällä yksilöt yrittävät löytää paikkaansa ja kamppailla samoista pelipaikoista, tai tässä yhteisössä käyttäisimme sanaa "rooli".

JALKAPALLON JA NÄYTTELIJÄNTYÖN HARJOITTEIDEN SAMANKALTAISUUS

Seuraavaksi syvennyn yksinkertaisiin jalkapallon harjoitteisiin ja pyrin sitä kautta analysoimaan näyttelijän työskentelyä lavalla. Keskityn näyttelijän energiaan ja suuntiin kohtauksen sisällä. Pohdin niitä ajatuksia, joita on herännyt näyttelijäntyön kursseilla kuten Perusseminaarissa ja tanssitunneilla. Vertaan jalkapalloilijaa näyttelijään ja asetun omien muistojen kautta molempiin tilanteisiin. Perustelen seuraavaksi, miksi näyttelijällä tulee olla selkeät ja yksinkertaiset tehtävät, ja mikä on valmentajan sekä ohjaajan rooli harjoitusten aikana.

Pelin avaaminen



Kuvassa on yksinkertainen harjoitus, jossa pallo (punainen nuoli) käy jokaisen oman joukkueen pelaajan (ympyrät) hallussa ja päätty lopulta

vastustajan (x:t) maaliin. Tämä on tyypillinen harjoite jalkapalloseuralle, joka harjoittelee pelin avaamista ja joukkueen ryhmittymistä kentällä.

Tarkoitus on asettaa joukkueen pelaajat omille paikoilleen ja hahmottaa täten kentän tilaa ja oman pelipaikan asemaa suhteessa muihin pelaajiin. Mitkä ovat etäisyydet kanssapelaajiin sekä vastustajiin. Harjoituksen pääpaino on nimenomaan hyökkäystilanteen harjoittelu. Missä seison ja mihin liikun ennen kuin saan pallon haltuun. Mihin syötän pallon. Tehtävänä on myös havainnoida vastustajan puolustamista ja reagoida heidän liikkeisiinsä. Jokaisella pelaajalla on oma tehtävä ja suunta. Kukaan pelaajista ei voi odottaa palloa vain seisomalla omalla paikallaan. On jatkuvasti pysyttävä liikkeessä ja huomioitava kaksi suuntaa. On pyrittävä saamaan itsensä pelattavaksi eli annettava kanssapelaajalle helppo paikka, johon syöttää. Se tarkoittaa siis sitä, että on pyrittävä irti vastustajan pelaajasta ja löydettävä tyhjä paikka itselle, jossa pystyy palloa pelaamaan. Tyhjä tila voi tarkoittaa sitä, että minulla on vain metri etäisyyttä vastustajaan tai sitten kymmenen metriä. Etäisyys vaihtelee sen mukaan, kuinka ison liikkeen teen syöttöä vastaan ja kuinka paljon tilaa haluan itselleni haltuunoton jälkeen. Eli pelaajalla on kaksi suuntaa, irti vastustajasta ja samaan aikaan halu saada pallo itselle.

Seuraava vaihe on se, kun pelaaja saa pallon haltuun. Mitä sille pitää tehdä? Tämä ajatus on käytävä ajatuksissa jo valmiiksi palloa haltuun ottaessa. Mihin suuntaan otan pallon haltuun, mihin suuntaan sitä kuljetan, mihin seuraava syöttöni tai kuljetukseni suuntautuu. On oltava jatkuvasti tietoinen, mitä ympärillä tapahtuu. Pelaajan tulee tietää etäisyydet omiin joukkueetovereihin, palloon sekä vastustajaan ja tietenkin kentän rajoihin. Kun pallo syötetään eteenpäin, on huomioitava mahdolliset esteet kuten vastapuolen pelaajat. On hahmotettava siinä tilanteessa oman joukkueen pelaajien liike. Mihin suuntaan he ovat juoksemassa ja mistä seuraava pallon vastaanottaja on hakemassa tyhjää tilaa vastaanottamaan syöttöäni. Syötön on tarkoitus tulla sinne, mihin kanssapelaaja on liikkumassa, ei sinne missä hän sillä hetkellä seisoo. Tämä tarkoittaa sitä, että yksikään pelaaja ei voi olettaa seuraavaa liikettä valmiiksi vaan on reagoitava muiden liikkeisiin ja haluihin vaihtaa paikkaa. Kahden pelaajan yhteispelillä pallon pystyy siirtämään eteenpäin ohi seuraavan vastustajan. Yksinkertainen pallon syöttämisharjoitus kiteyttää pelin ytimen. Ajatus, liike, seuraava siirto ja pallosta luopumisen jälkeinen liike.

Muisto onnistuneesta suorituksesta

Haluan tähän väliin kertoa yhden onnistuneen esimerkin eräästä jalkapallo-ottelusta, jossa tein oman osuuteni onnistuneesti ja se päättyi maaliin. Pelasimme Fc Hakan A-junioreiden kanssa Sm-karsinta ottelua Raumalla ja olimme tappiolla yhdellä maalilla. Meidän joukkueelle tuli hyökkäystilanne ja olimme jo päässeet lähelle vastustajan maalia. Ylläolevan taulun mukaan tilanne oli siis se, että olimme jo syöttelleet palloa niin pitkälle, että jäljellä olivat enää kaksi viimeistä ympyrää taulun oikealla puolella, oman joukkueeni pelaaja, joka piteli palloa ja minä, joka olin viimeisenä lähimpänä vastustajan maalia. Seisoin kahden vastustajan keskellä (ruksit) ja aloin tehdä liikettä, jotta pääsisin pelattavaksi. Käänsin katsettani ja näin, kuinka vastustajan maalivahti oli liikkunut maaliltaan ulos ja ennakoi tulevaa keskitystä. Harhautin omalla liikkeelläni vastustajan puolustajia. Juoksin aluksi vastakkaiseen suuntaan kuin, mistä pallo oli tulossa, jonka jälkeen tein äkkikäännöksen ja lähdin omaa pelaajaani vastaan saadakseni pallon itselleni. Tällä pienellä vastakkaisella liikkeellä olin saanut puolustajan reagoimaan omaan liikkeeseeni ja täten pystyin luomaan itselleni tyhjää tilaa. Oman joukkueen pelaaja huomasi yritykseni ja syötti minulle juuri oikea-aikaisen syötön, jota olin tulossa vastaan. Sain otettua syötön rinnallani haltuun ja olin selkä kohti vastustajan maalia. Päätin haltuunoton jälkeen laukaista pallon saksipotkulla pääni yli kohti vastustajan maalia. Pallo nousi ilmaan ja kulkeutui yli vastustajan puolustajien sekä maalivahdin, liitäen aina maaliin asti. Pääsimme pelissä tasoihin ja lopulta hieman ennen pelin loppua vielä ohi minun tekemälläni toisella maalilla ja voitimme pelin 1-2. Mutta oliko saksipotkumaalini tuuria? Ei. Tiesin, että vastustajan maalivahti oli liikkunut ulos maaliltaan, sillä olin jo etukäteen seurannut hänen liikkeitään. Koko tilanne kesti noin 10 sekuntia, mutta sen ajan sisällä pystyin huomioimaan ympärillä olevat pelaajat ja etäisyyden maaliin sekä omaan pelaajaani, joka syöttäisi minulle pallon. Koko tilanne oli vain ympäristöni huomioimista, reagoimista sekä uskallusta ja päätöstä tehdä oikeat ratkaisut.

Pelin avaaminen näyttämöllä

Edellistä jalkapallon harjoitetta seuraamalla ei voi välttää yhtäläisyyttä näyttelijäntyön kanssa. Täysin samat lainalaisuudet liittyvät lavalla olemiseen ja reagoimiseen. Punainen nuoli voi tässä tapauksessa merkitä repliikkiä tai jotain fyysistä impulssia, jonka vastaanotan toiselta näyttelijältä. En voi lavalla seisoa vain paikallaan ja odottaa, että kanssänäyttelijä tekee työn puolestani ja syöttää repliikin siihen missä seison. Minulla on näyttelijänä vastuu myös valmistautua kohti tulevaa repliikkiä varten. On pysyttävä jatkuvassa liikkeessä (liike voi tarkoittaa fyysistä tai henkistä liikettä). Tiina Pirhonen puhui Perusseminaari 2 – kurssilla siitä, kuinka kohtauksen sisällä on oltava jatkuva veto ja liike. Emme voi näytellä lopputulosta, koska se on tylsää ja sen jälkeen ei ole enää mitään näyteltävää. Täysin samalla tavalla jalkapallossa ja tässä kyseisessä harjoitteessa, emme voi pelata lopputulosta vaan reagoida kyseiseen hetkeen ja mennä siirto kerrallaan, liike kerrallaan. Näyttelijän on henkisesti ja fyysisesti pysyttävä jatkuvassa liikkeessä. Jos haluan näytellä henkilöä, joka on väsynyt, niin en ala nukkua penkillä vaan pyrin pysymään hereillä. Tämä on verrattavissa vastustajasta erossa pysymiseen eli voimme ajatella, että lopputulos on meidän vastustaja. Pyrimme hakemaan lopputulokselta etäisyyttä ja tilaa, jotta voimme ottaa vastaan syötön, seuraavan repliikin, impulssin. Kun saamme impulssin vastaan, reagoimme siihen, annamme sen pudota kehoomme, otamme sen haltuun. Seuraava tehtävä on siirtää impulssi eteenpäin, seuraavalle vastaanottajalle. Eli pyrimme syöttämään kuvitteellisen pallon vastustajan ohi ja löytämään vastaanäyttelijän joka on liikkumassa tiettyyn suuntaan. Pyrimme lukemaan mihin hän liikkuu ja tavoittelemme samaa päämäärää. Impulssin antaminen onnistuu, jos päätämme molemmat, niin impulssin antaja kuin vastaanottajakin, mihin olemme menossa ja toimimme yhteisessä kontaktissa. Mielenkiintoista on myös, mitä tapahtuu, kun menetämme pallon. Vastustajaa taklaa ja saa pallon haltuunsa. Pelaaja ei voi jäädä surkuttelemaan menetettyä tilannetta vaan hänen on käännettävä ajatukset itsensä ulkopuolelle. On reagoitava siihen, missä pallo menee ja juostava pallon riistäjän perään. On asetettava puolustusmuodostelmaan. Samalla tavalla näyttämöllä voimme toimia. Kun impulssi katoaa, menee ohi tai repliikki

unohtuu, näyttelijä ei voi jäädä laakereilleen lepäämään ja kääntyä sisään päin. On nostettava katse ylös, etsittävä pallo, repliikki tai impulssi ympäriltä, muilta näyttelijöiltä ja jatkettava pelaamista. Kyytiin pääseminen vaatii aina ylimääräistä työtä, mutta se on välttämätöntä molemmissa lajeissa. Molempien pelien olennainen osa on tilanteen menettäminen ja havahtuminen, reagoiminen hetkeen.

YKSINKERTAISET TEHTÄVÄT NÄYTTELIJÄLLE

Satu Kaski kirjoittaa kirjassaan Valmentautumisen psykologia kilpa- ja huippu-urheilussa (2006, 19):

Harvoin pelkkä kokemus, ahaa-elämys, riittää siirtämään oppimista uusiin tilanteisiin. Toisaalta pelkkä asian oivaltaminen teoriassa ei siirrä tietotaitoa välttämättä käytäntöön. Oppimisessa ja oman käyttöteorian laajentamisessa ja syventämisessä tarvitaan molempia. Onnistuneessa valmentautumisessa urheilijalle, valmentajalle ja urheiluorganisaatiolle mahdollistuu kokemuksen ja teorian vuoropuhelu.

Harjoittellessa on äärimmäisen tärkeää muistaa, että pelkkä keskustelu tulevasta kohtauksesta ei riitä. On päästävä lavalle kokeilemaan eri vaihtoehtoja ja sitä kautta todettava mikä toimii ja mikä ei. Keskustelulle on paikkansa ennen ja jälkeen harjoittelun, mutta siinä välissä on aina oltava jotain toiminnallista. Ohjaajan on annettava näyttelijöille selkeät kehykset, joiden sisällä toimia. Näyttelijänä on mahdotonta toimia epämääräisten ohjeiden kanssa. Jos ohjaaja antaa epäselkeitä ohjeita tai liian ympäripyöreitä tilanteita, on näyttelijän tehtävänä tehdä itselle selkeäksi jokin yksinkertainen toiminto. Olen silti sitä mieltä, että tätä ei voi sysätä näyttelijän tehtäväksi. Näyttelijän tehtävänä ei ole miettiä kohtauksen sisältä, että millaisen vaikutelman se antaa ulos päin. Kohtausta tehdessä näyttelijällä tulee olla selkeä suunta ja pyrkimys, jota toteuttaa ja ulkoapäin katsovilla silmillä on vastuu kertoa, miltä se vaikuttaa. Miksi yksinkertaiset pyrkimykset? Eikö näyttelijä voi vain eläytyä ja tuntea?

Yksinkertaiset pyrkimykset ja toiminnot auttavat toistamaan kohtauksen samalla tavalla päivästä ja illasta toiseen. Meidän on muistettava, että teatteri on toiston taidetta. Mitä yksinkertaisempi tehtävä on, sitä helpompaa se on toistaa sekä siinä samalla elää tilanteessa ja olla valmiina odottamattomiin tapahtumiin ja elää hetkessä. Mitä selkeämpi tilanne, sitä helpompaa siihen on palata ja päästä takaisin kyytiin, jos lavalla tapahtuu ”putoaminen”.

David Mamet puhuu kirjassaan Tosi ja epätosi (1997), juuri tästä aiheesta. Näyttelijän tulisi keskittyä lavalla ja kohtauksessa yksinkertaisiin toimintoihin ja pyrkimyksiin. ”Näyttämöllä ollaan yksinomaan näyttelemässä näytelmää

yleisölle. Yleisö haluaa tietää vain, mitä seuraavaksi tapahtuu. Ja se mitä seuraavaksi tapahtuu, on se, mitä sinä (näyttelijä) teet. Toiminnan on aina oltava yksinkertaista. Jos se ei ole yksinkertaista, sitä ei voi suorittaa.” (Mamet 1997, 93)

Tiina Pirhonen opetti Perusseminaari näyttelijäntyön kurssilla, että on turha miettiä roolihahmon kaarta liikaa. On edettävä kohtaus kerrallaan ja jopa kohtauksia on syytä jakaa pienempiin lohkoihin, ”paaluihin”, joita suorittamalla kasaantuu suurempi kokonaisuus ja vaikutus syntyy sitä kautta. Samoin esimerkiksi jalkapallossa on keskityttävä jokaiseen hetkeen yksitellen. Pelaajat eivät voi lähteä peliin keskittyen pelkästään siihen, että tänään aiomme voittaa ja pelata tällä tietyllä taktiikalla. Kentällä on mukauduttava jokaiseen tilanteeseen ja voittaminen lähtee siitä, että ensin hoidetaan jokainen pieni kaksinkamppailu ja taistellaan pallo omalle joukkueelle. Vastan jälkeen voimme siirtyä kohti vastustajan maalia ja yrittää tehdä voittoon riittävän maalin. Kuten jo aikaisemmin selitin ”pelinavaaminen” – osiossa, on jokaisen tehtävä liikkua ja hakea paikkaa, ja syöttää pallo oman joukkueen pelaajalle sinne, mihin hän on liikkumassa ja edettävä askel kerrallaan kohti hyökkäysaluetta. Näyttelijän on toimittava lavalla samalla tavalla. Kun itse näyttelijänä astun kohtaukseen sisään, on minun suoritettava omat sovitut radat ja yritettävä pysyä jatkuvassa liikkeessä. On oltava jatkuvasti valppaana, pyrittävä keskittymään omaan tehtävään sekä kuunneltava muiden liikkeitä.

PALAUTE

Sinä aikana, kun pelasin jalkapalloa, en käynyt valmentajieni kanssa avoimia keskusteluja montaakaan kertaa. Se, että valmentaja pitää puheita joukkueen edessä ja kertoo, kuinka kaikki ovat tehneet hyvin töitä ja kuinka asiat ovat menneet oikeaan suuntaan, ei välttämättä aina hyödytä yksilöitä, joista joukkue kasaantuu. On tärkeitä pystyä kohtaamaan pelaajat henkilökohtaisesti ja keskustella jokaisen kanssa erikseen tilanteista, omista rooleista, tavoitteista sekä kehityksestä. Konkreettista palautetta on sellainen, jossa kerrotaan, mikä on onnistunut ja miksi, tai toisin päin, mikä ei toiminut ja miksi. ”Tuo ei toiminut koska menetit pallon ja vastustaja pääsi vastahyökkäykseen” ei kerro, mistä huono suoritus johtui. ”Tuo ei toiminut, koska olit liian lähellä vastustajaa ja et liikkunut pelattavaksi. Siksi menetit pallon” taas kertoo mistä pallon menetys johtui. Samalla tavalla teatterissa ohjaajalta odottaa selkeitä ja konkreettisia huomioita. ”Siinä kohtaa en saanut mitään selvää ja kohta meni ohi” ei kerro mistä epäselvä tilanne johtui. ”Siinä kohtaa en saanut selvää koska puhuit liian hiljaa ja artikuloit epäselvästi” taas kertoo, miten seuraavalla kerralla voin toimia paremmin ja selkeämmin.

AVOIMUUS

Kuulumme usein ryhmiin, joissa jokaisella on selkeät tavoitteet tehdä mahdollisimman hyvä esitys. Jokainen keskittyy omaan rooliinsa ja paineet ovat suuret varsinkin lähestyttäessä ensi-iltaa. Ohjaaja joutuu miettimään monia eri asioita kuten lavastusta, puvustusta, valoja ja näyttelijöiden roolisuorituksia suhteessa koko teokseen. Näyttelijät jännittävät, kuinka muistavat repliikkinsä ja kierivät usein itsetunto-ongelmissa sen suhteen, kuinka suoriutuvat työstään. Mikä tähän voisi olla ratkaisu? Usein se on juuri tuo keskustelu. Se, että jokainen tietää, missä mennään ja miltä tekemiset ja ratkaisut vaikuttavat, auttaa meitä pysymään yhteisönä, joka menee samaan suuntaan ja tekee yhteistä kokonaisuutta. Sillä ei pitäisi olla mitään väliä, kuinka iso rooli työryhmässä on. Jokaisen näkemyksiä ja työpanosta tulisi arvostaa. Omalla kohdallani tämä ei toteutunut peliaikanani Fc Hakassa. Huono suhde valmentajaan on kummitellut mielessäni vuosien jälkeenkin. Erittäin epäluottavainen suhde auktoriteettiin sai minussa aikaan sen, että minulla on vaikeuksia luottaa ohjaajin ja muihin työryhmäläisiin. Minulla on vaikeuksia luottaa siihen, että olen tasavertainen työntekijä muiden kanssa. Pelasin jalkapalloa ammatikseni joukkueessa, joka kilpaili Suomen pääsarjatasolla. Harjoittelin kaksi kertaa päivässä muiden pelaajien kanssa ja näennäisesti kuuluin joukkueeseen. Kun tuli kesän aika ja pelit alkoivat, istuin vaihtopenkillä kaikki ottelut. En päässyt kertaakaan pelaamaan. Asiat eivät edenneet niin kuin toivoin, ja en saanut minkäänlaista palautetta tekemisistäni. Minulle luvattiin peliaikaa ja vaikka mitä, mutta koskaan en sitä saanut. Ympärilläni kaikki muut nuoret saivat edes mahdollisuuden näyttää ja sen myötä motivaatiota harjoitella lisää. Minä sen sijaan harjoittelin ja harjoittelin ilman minkäänlaista palkintoa ja aloin turhautua. Kävin silloisen valmentajani kanssa muutaman keskustelun, mutta ne eivät olleet keskusteluja. Valmentajani vain kertoi, mitä kehitettävää minulla on, eikä esimerkiksi kysynyt lainkaan minun mielipiteitäni tai turhautumisiani. Hänen kohtelunsa minua kohtaan oli anteeksiantamatonta. Olin nuori ja vasta oppimassa käyttäytymistä ja toimintamalleja joukkueessa. Se antoi minulle vääränlaisen kuvan koko tavoitteellisesta urheilusta sekä omasta itsestäni. Koin jatkuvasti, että mielipiteilläni ja tekemisilläni ei ole mitään väliä. Itsetuntoni hiipui ja luhistui. Minulla ei ollut muita vaihtoehtoja kuin lopettaa

pelaaminen, sillä aloin muokata omaa persoonaani sen mukaan, miten suoriudun työssäni.

Kuinka Teatterikorkeakoulu muokkasi ajatteluani

Aloitettuani opiskelun Teatterikorkeakoulussa, vanhat möröt vyöryivät esiin. Epäluottamus auktoriteetteihin oli niin syvällä. Arvioin omia tekemisiäni jatkuvasti ja pyrin vain miellyttämään opettajia sekä kanssaopiskelijoitani. Mietin jatkuvasti, millaisen vaikutelman annan itsestäni ja kuulunko tähän ryhmään. Epäilin jopa sitä, olinko ansainnut opiskelupaikkani. Halusin saada välittömiä merkkejä kehityksestä ja kaipasin kehuja roolisuorituksistani. Pelkäsin jatkuvasti, että putoan joukkueesta pois, enkä pääse lainkaan lavalle. Jatkuva vaihtopelaajan kammo iski ja suoritukseni alkoivat olla varovaisia. Opiskelun pääpaino on kuitenkin siinä, että emme pyri miellyttämään katsojaa tai muita tekijöitä. Opintojeni aikana olen jatkuvasti vain miettinyt sitä, mitä itse haluan tehdä ja mitä haluan maailmasta kertoa. Olen oppinut motivoimaan itseni työntekoon eri tavalla. Jokainen kerta, kun astun lavalle, selvitän, miksi sen teen. Teen tällä hetkellä Kansallisteatterissa taiteellista opinnäytetyötäni ja käyn läpi samoja epävarmuuden ajatuksia. Silti henkisesti en ole enää niin lukossa. Osaan ajatella asioita siltä kantilta, että työni ei kuvasta minua henkilönä tai persoonana lainkaan. On tärkeää pystyä erottamaan oma työnsä ja henkilökohtainen elämä. Nämä asiat kulkevat totta kai käsi kädessä jatkuvasti. Jos minulla on huono päivä kotona, on mahdotonta peitellä sitä työelämässä. Mutta jos töissä epäonnistuu tai ei ole parhaimmillaan, on turha pelätä, että epäonnistuu ihmisenä. Se on vain yksi harjoitus, yksi kohtaaminen tai yksi esitys. Kaikkein tärkeintä on siirtää sen hetkinen oma elämä energiaksi ja vahvuudeksi lavalla. Jos olen väsynyt, voin käyttää sitä positiiviseen tekemiseen ja taistella tieni väsymyksen läpi. Huonojen arvostelujen pelko ja epäonnistuminen ovat jatkuvasti läsnä näyttelijäntyössä. On pyrittävä siihen, että työryhmän kanssa onnistuu tekemään esityksen johon voi olla tyytyväinen, ja sitä kautta hyvät esitykset syntyvätkin. Jos tavoitteena ei lähtökohtaisesti ole miellyttää katsojia, on keskittyminen oikeassa paikassa. Jos tarttuu vain työntekoon ja siihen, mitä kunakin hetkenä lavalla tapahtuu, on fokus pois itsestä. On turha miettiä

vaikutelmaa, kannattaa keskittyä vain seuraavaan yksinkertaiseen tehtävään ja hetkeen.

Taiteellinen opinnäytetyöni

Teemme Kansallisteatterissa näytelmää nimeltä Julia & Romeo. Oma roolini on Tybalt, antagonisti, joka kuolee lopulta Romeon tikariin tapettuaan Romeon ystävän Mercution. Näytelmä keskittyy kahden rakastavaisen tarinaan ja roolihahmollani on aika vähän lava-aikaa ja vähän tekstiä. Olen tässä tapauksessa vähän niin kuin vaihtopelaaja, joka tukee päätarinaa pienillä teoillaan. En silti koe olevani ulkopuolella näytelmästä. Pääsen ”kentälle” ja minulla on tärkeä rooli tarinan käänteen kannalta. Tässä tulemme siihen, että en kertaakaan koe harjoittelevani turhaan. Tiedän, että kun pelipäivä tulee, pääsen kentälle. Harjoitusten alusta asti minulle oli selvää, mikä minun roolini on. Valmistauduin harjoituksiin lukemalla tekstin monta kertaa ja tutustuin Shakespearen maailmoihin. Kyseinen näytelmä oli minulle entuudestaan tuttu, sillä olin tehnyt Romeon roolin elämäni ensimmäisessä teatteriproduktiossa Valkeakoskella vuonna 2008. Tärkein asia jonka tein, oli se, että nollasin aikaisemmin tehdyn version mielestäni ja pyrin lähestymään tulevaa näytelmää puhtaalta pöydältä. Olin motivoitunut harjoittelemaan ja koin, että tämä tilaisuus on minulle erinomainen paikka kehittyä. Toisin kuin jalkapallossa, nyt sain motivaatiota tehdä töitä ja kehittää itseäni.

Toivoisin, että jalkapallon tai muun joukkueurheilun tai ryhmätöiden parissa kenellekään ei enää koskaan kävisi kuten minulle kilpaurheilun parissa. Haluaisinkin ottaa silloisen valmentajani puhutteluun ja kysyä, mitkä olivat hänen tavoitteensa ja kokiko hän metodinsa vääriksi. Olen kasvanut niistä ajoista ihmisenä ja koen, että osaisin ja mikä tärkeintä, uskaltaisin ottaa asian puheeksi.

Fiktiivinen keskustelu valmentajan kanssa

Minä: Hei. Hauska tavata. Mitä sinulle kuuluu?

Valmentaja: Hei. Samoin. Kuuluu oikein hyvää. Toimin tällä hetkellä junioripäällikkönä Valkeakoskella jalkapallon parissa ja valmennan nuoria lahjakkuuksia.

Minä: Hienoa kuulla. Miten asiat tällä hetkellä Valkeakoskella sujuvat?

Valmentaja: Eivät hirveän hyvin. Nuoria lupauksia ei ole noussut enää miesten joukkueeseen ja juniorityössä tehdään jotain väärin. Nuoret eivät enää treenaa samalla tavalla ja kilpailu muiden lajien kanssa on suurta. Nuoret eivät osaa päättää, mitä lajia he tahtoisivat pelata ja mihin he panostaisivat.

Minä: Niin, hyvin ymmärrettävää. Muistan, kuinka itse kilpailin jatkuvasti ajatuksen kanssa, että haluaisin lopettaa jalkapallon ja siirtyä pelaamaan, vaikka biljardia, jossa olin todella lahjakas. Mutta rakkaus jalkapallon pelaamiseen oli minulle kaikki kaikessa. Oletteko miettineet käydä keskustelua nuorten pelaajien kanssa vai tutkittako pelkästään tilastoja sekä suorituksia ulkoa päin?

Valmentaja: Olemme käyneet kehityskeskustelua ryhmissä ja kertoneet nuorille, mitä heidän tulisi harjoitella, jotta he kehittyisivät.

Minä: Mutta oletteko olleet oikeasti kiinnostuneita ihmisistä, siitä mitä heille kuuluu, ja mikä heidän kehittymisen tiellä voi olla muuten, kuin fyysisten ominaisuuksien perusteella? Omasta puolestani voisin sanoa, että koin puutetta tällä saralla. Minusta tuntui jatkuvasti, että valmentajat ja organisaatio eivät olleet kiinnostuneita minusta ihmisenä. Olin vain käyttötavaraa, jonka voi heittää pois, jos se ei toimi heti niin kuin haluaisitte. Toivoisin, että jatkossa keskittyisitte myös siihen, kuinka pelaajat voivat mentaalisesti. Pelkkä halu harjoitella ei riitä. On oltava selkeät suunnat, minne kulkea ja lupauksille on syytä antaa vastinetta, eli palkkaa harjoittelemisesta. Enkä tässä tarkoita nyt rahallista korvausta, vaan peliaikaa kentällä, mahdollisuuksia näyttää kehitystä turvallisessa ilmapiirissä, sillä kaikki harjoittelevat sen vuoksi, että pääsisivät pelaamaan. Teillä on olemassa

kaikki teoreettinen tietotaito siitä, kuinka kehittyä teknisesti ja fyysisesti, mutta mentaalinen puoli on yhtä tärkeää, jopa tärkeämpää. Pelaajista saa enemmän irti, jos he voivat epäonnistua ja rauhassa kehittyä sekä etsiä paikkaansa. Toivotan teille oikein hyvää kevättä, harjoituskautta ja onnea tuleviin otteluihin. Yritän päästä kentän laidalle kannustamaan. Ja jos koskaan tulee mitään kysyttävää tai haluat puhua asioista, jotka jäävät vaivaamaan, niin otathan rohkeasti yhteyttä.

Milloin tarvitsen palautetta?

Turvallisuuden kokemus ja luottamus eivät synny hetkessä. Molempien osapuolien on pyrittävä antamaan palautetta rakentavasti ja otettava sitä vastaan rohkeasti. Kommunikointi on avainasemassa siinä, millainen ilmapiiri työympäristössä ja tilanteissa on. Näyttelijänä arvostan ohjaajia, jotka antavat jatkuvasti palautetta, niin hyvää kuin huonoakin. Usein törmään siihen, että ohjaaja sanoo jotain korjattavaa kaikille muille, mutta minä en saa mitään huomioita. Ohjaajat usein ajattelevat, että kun tuo meni tarpeeksi hyvin, ei minun tarvitse sitä mainita. Ei. Päinvastoin. Jos joku onnistuu ja toimii, on silloinkin syytä sanoa se ääneen. Se antaa varmuuden sille, että okei, nyt se on tällä tavalla ja mennään eteenpäin. Meidän kulttuurissamme on muutenkin liikaa tapana poimia epäonnistumiset ja epäkohdat esiin, ja unohtaa asiat, jotka ovat hyvin. Ajan myötä hyvät hetket unohtuvat ja mieleen jää vain ne heikot kohdat ja se luo jatkuvasti painetta siitä, että pitää pystyä parempaan.

Välillä ohjaajat tulevat myös antamaan viimeisiä ohjeita ennen läpimenoja. ”Muista sitten siinä hetkessä, että et huuda liikaa!” Tällainen ohje voi ohjaajan mielestä olla tärkeä ja hän kuvittelee, että se auttaa näyttelijää. Silti näyttelijää voi jäädä kommentti vaivaamaan ja koko esitys menee miettiessä juuri sitä yhtä kohtaa. Kokonaisuus unohtuu ja kaikki voima menee siitä yhdestä kohdasta selviytymiseen.

Esimerkiksi valmentaja saattaa sanoa urheilijalle ennen suoritusta jotain omasta mielestään tärkeää. Urheilijalle valmentajan hyvää tarkoittava lausahdus saattaa tarkoittaa moitetta tai lisätavoitetta itse suoritukseen. Näin urheilija joutuisi tekemään kaksin verroin enemmän töitä, että voisi tehdä

oman huippu- suorituksensa. Ensin hänen täytyisi osata pyyhkiä valmentajan väliintulo mielestään ja sen jälkeen vielä pystyä keskittymään omaan suoritukseensa. (Kaski 2006, 17)

HARJOITTELEMINEN

Tässä vaiheessa kirjoitustani haluan keskittyä harjoitteluun ja siihen, mistä koostuu ihanteellinen tilanne oikeanlaiselle ja palkitsevalle harjoittelulle. Kun muistelen omia jalkapalloaikojani, en voi välttyä ärsyyntymiseltä. Muistan, kuinka löin päätäni seinään monta vuotta ja yritin vain selviytyä suurista harjoitusmääristä. Sen sijaan, että olisin kuunnellut kehoani ja etsinyt oikeanlaisia tapoja suhtautua ympäristöön ja vaatimuksiin, tein kaiken mitä käskettiin ja nielin sivusta tulevat määräykset. Kirsi Hämäläinen kirjoittaa Jyväskylän yliopiston väitöskirjassaan *Urheilija ja valmentaja urheilun maailmassa* (2008, 96): ”Kannustuksen puute nujertaa. Valmentaja korjaa tehokkaasti urheilijan virheitä ja saa näin urheilijan ajattelemaan, että juuri minä en opi. Kaikki muut oppivat ja juuri minun virheitäni korjataan eniten. Valmentaja piiskaa urheilijaa parempaan suoritukseen vaatimalla koko ajan enemmän ja urheilija nujertuu, kun mikään ei riitä.”

On tärkeää selvittää itselleen, mikä on harjoittelun tarkoitus ja miten se vaikuttaa tuleviin suorituksiin. Akrobatian opettajani Laura Frösen sanoi eräällä tunnilla, että akrobatiaa tehdään, jotta tuntisimme oman kehon ja oppisimme liikkumaan kokonaisvaltaisesti. Monimutkaisten temppujen ja volttien oppiminen on toissijainen asia. Ne ovat pelkkää plussaa joissain tilanteissa, samoin kuin minun aikaisemmin kuvailemani saksipotku voitetussa ottelussa. Kaikkein tärkein asia on ottaa perustekniikka haltuun. Toistojen määrät antavat varmuutta ja luovat tietoisuutta kehosta ja sen hetkisestä tilanteesta. Näyttelijälle on elintärkeää, että kohtauksia harjoitellaan monella eri tavalla ja yritetään löytää erilaisia näkökulmia, mutta on yhtä tärkeää löytää varmuus ja selkeät linjat kohtauksiin ja harjoiteltuihin produktioihin.

Jalkapalloilijat syöttelevät alkulämmittelyssä palloa toisilleen ja tutustuvat sitä kautta omaan pelivälineeseensä, juoksevat ryhmässä hien pintaan, harjoittelevat erikoistilanteita ja käyvät sovittuja asioita yhdessä läpi sekä muistelevat omia roolejaan ja taktiikoita.

Samalla tavalla näyttelijöiden tulisi käydä tekstiä läpi aina ennen harjoituksia tai esityksiä. Pitäisi pallotella omaa pelivälinettä, jotta se tulisi taas tutuksi.

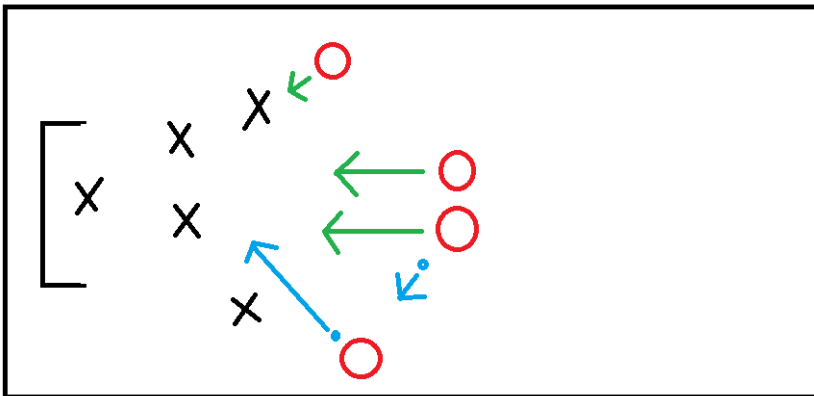
Tämän jälkeen tekstiä on helpompi hallita vaikeissakin tilanteissa ja on mahdollista suorittaa fyysisiä toimintoja tekstin ohella. Kun teksti tulee selkäytimestä, sitä ei tarvitse enää turhaan miettiä, voi vain nauttia hetkestä ja antaa impulssien vaikuttaa. Jalkapalloilija tutustuu palloon jatkuvasti sen vuoksi, että sen käsittelyä ei tarvitse enää miettiä kesken suorituksen vaan voi huomioida kaikkea muuta ympärillä tapahtuvaa. Harjoitukset, pelitilanteet sekä esitystilanteet ovat aina ainutkertaisia ja uusia. Muokkaamme niitä käyttäen hyödyksi omia taitoja ja jo hiottuja tekniikoita. Taidot ovat meidän ammatissamme esimerkiksi tekstinkäsittely, laulutaito, fysiikka, koreografia ja niin edelleen.

Muisto luovuttamisen hetkestä

Kerron nyt muistelmaan hetkiltä ennen kuin päätin lopettaa jalkapallon pelaamisen. Olin noussut Fc Hakan edustusjoukkueeseen nuorena pelaajana ja ollut mukana joukkueessa jo muutaman vuoden verran. Olin tehnyt töitä yhtä paljon kuin muutkin pelaajat, välillä jopa enemmänkin. Samaan aikaan suoritin varusmiespalvelusta Parolannummella Hattulassa ja ajoin Valkeakoskelle neljä kertaa viikossa harjoituksiin. Oli perjantaipäivä ja saavuin normaaliin tapaan harjoituksiin Valkeakosken tekonurmikentälle, jossa odottivat muut pelaajat. Aloitimme alkulämmittelyt ja minulla oli hyvä fiilis. Olin tehnyt paljon voimaharjoituksia iltaisin armeijan kuntosalilla ja olin kehittänyt fyysistä tehoa niin kaksinkamppailuihin kuin juoksunopeuteeni. Harjoitusten alussa teimme yksinkertaisia tekniikkaharjoituksia, jossa asetuimme pareittain kahteen riviin. Seisoimme parin kanssa vastakkain ja toisella oli pallo käsissä. Tavoitteena oli heittää palloa parille niin, että hän palauttaisi palloa takaisin heittäjän syliin ensin yhdellä kosketuksella jalalla, reidellä, rinnalla ja päällä puskien. Seuraavaksi kahdella kosketuksella eli ensimmäiseksi heitto otettaisiin haltuun, jonka jälkeen pallo palautettaisiin heti seuraavalla kerralla taas heittäjän syliin. Alkuun se oli aivan normaali harjoitus, jota olin toistanut tuhansia kertoja. Hieman aikaa teimme harjoitusta ja minulla alkoi painaa jaloissa edellisten päivien voimaharjoittelu sekä raskaat marssit armeijan toimesta. Pallo ei

pysynyt hallussani ja se kimpoili jatkuvasti liian kauas. En saanut palautettua palloa parilleni niin kuin minun olisi pitänyt. Eipä aikaakaan, kun valmentajani tulee viereen ja huutaa ”Mikä saatana siinä on, kun yksinkertainen syöttöharjoitus ei onnistu! Keskity Hyöky” (Minua kutsuttiin jalkapalloaikoina usein Hyökyksi.”

Kyseinen hetki sai minut vetäytymään kuoreeni ja araksi. Tunsin, että olin ainoa, joka ei osannut tätä yksinkertaista harjoitusta. Kun harjoitus jatkui, keskityin koko ajan vain siihen, että teen asian oikein, enkä vain mokaisi valmentajan nähden. Epäonnistumisia tuli edelleen, mutta vähemmän. Suoritukset olivat jännitteisiä ja epävarmoja. Syöttöni voimakkuus heikentyi ja yritin vain selviytyä. En osannut itse sanoa, että olen väsynyt, mutta ei myöskään valmentajan puolelta löytynyt lainkaan pelisilmää, että joku on huonosti. Keskusteluja minun oli turha edes odottaa, sillä se ei ollut tapana jalkapallovalmennuksessa, ainakaan minun aikani. Joko osasit asian tai et, vaihtoehtoja ei ollut. Asioita ei katsottu laajemmasta näkökulmasta eikä varsinkaan yksilön näkökulmasta. Noh, harjoitukset jatkuivat.



Seuraavana oli vuorossa maalintekoharjoitukset, jossa jokainen pelaaja asetettiin omalle pelipaikalleen. Puolustuspelaajat (mustat ruksit) asettuivat puolustusasetelmiin ja hyökkääjät (punaiset ympyrät) hyökkäyspaikoilleen. Tilanteessa oli siis neljä puolustajaa sekä maalivahti, jotka suojelivat omaa

maalia ja neljä hyökkääjää, jotka yrittivät tehdä maalin. Pelaajat asettuivat paikoilleen keskelle sekä laidoille ja pallo (sininen ympyrä) lähti aina tulemaan maalia kohti hyökkääjien toimesta. Ensimmäisenä keskushyökkääjä syötti pallon laitaan jonka jälkeen molemmat keskushyökkääjät sekä toisen, eli pallottoman puolen, laitahyökkääjä juoksivat kohti maalia. Pallon saaneen laitahyökkääjän tehtävänä oli syöttää pallo maalille juosseille hyökkääville pelaajille ja sitä kautta yritettiin tehdä maali.

Pelasin itse laitahyökkääjänä ja tämä harjoite oli mielenkiintoinen siitä syystä, että minulla oli monta vaihtoehtoa pallon syöttämiselle, mutta myös yhtenä vaihtoehtona oli jopa suora laukaus kohti maalia. Sain itse valita, syötänkö matalan syötön eteen juoksevalle hyökkääjälle vai laitanko korkean keskityksen taustalle juokseville pelaajille. Olin ja olen aina ollut oikeajalkainen ja tässä harjoitteessa minua peluutettiin vasemmalla laidalla, josta suurin osa syötöistä tulisi tapahtua vasemmalla jalalla, eli harjoittelin heikompaa jalkaani koko ajan.

Harjoitus meni omalta osaltani täydellisesti. Jokainen syöttö, jonka annoin, päättyi maaliin. Joukkueoverini huutelivat jatkuvasti minulle, että ”Onko Hyöky sulla joku millimetrin mitta siellä käytössä, kun tippuu koko ajan niin hyvin hyökkääjille pallot.” Sain näistä kommentteista itseluottamusta, sillä olinhan jo kasannut itseni harjoitusten alun epäonnistumisista jollain ihmeen kaupalla takaisin pelikuntoon. Päätin vain keskittyä tähän harjoitukseen täysillä ja yrittää parhaani ilman minkäänlaista tulosvastuuta. Itseluottamukseni kuitenkin hiipui, kun valmentaja tarttui minun ainoaan huonoon syöttöön. Taas sain kuulla huutoa huonoista syötöistä, vaikka pitkän aikaa ennen huonoa suoritusta olin tehnyt täydellistä työtä. En saanut koskaan palautetta hyvistä suorituksista, valmentaja tarttui pelkästään epäonnistumisiin ja poimi ne esiin. Olin taas hauras, hukassa, pelokas, ja itseluottamukseni oli maassa. Vaikka kuinka yritin sanoa itselleni, että tein hyvää työtä, suurimpana mieleeni jäi ainoastaan valmentajan huudot yhden huonon suorituksen takia. Kyseessä oli peliin valmistava harjoitus joka tarkoittaa sitä, että seuraavana päivänä meillä oli ottelu. Tiesin mielessäni, että en tulisi taaskaan pääsemään kentälle. Mielessäni kaikui ainoastaan negatiiviset palautteet ja se, että en etene pelissäni ja kehityksessäni mihinkään. Koin olevani huono ja turha.

Seuraavana päivänä meillä oli ottelu, jonka aloitin istumalla vaihtopenkillä. Ja vaihtopenkillä istuin myös koko pelin. Oli talvi ja olin pukeutunut lämpimään kerrastoon, jonka lisäksi pidin vilttiä hartioiden päällä, koska pakkasta oli miltei 20-astetta. Pelin aikana kävin mielessäni monia ajatuksia ja koko peliurani paineet kasautuivat niskaani. Pidättelin koko pelin ajan itkua. Kun peli loppui, laittoivat valmentaja kaikki vaihtopenkillä olleet pelaajat juoksemaan ylimääräisiä juoksuja, sillä rasitusmäärä oli saatava samaksi kuin pelanneilla pelaajilla, jottei harjoituksen määrä laskisi. Juoksin ja juoksin. Pakkanen puri kasvoihin ja jäädettiin muutamana kyyneleena silmäkulmasta. Juoksin itseni piippuun ja hikisenä menin pukukoppiin, suihkuun ja lähdin kotiin. Kotiin päästyäni heitin pelikassini käytävän seinään ja sanoin, että se jää siihen. Minun pelaaminen loppuu tähän. Puin armeijan vaatteet takaisin päälleni ja lähdin ajamaan kohti omaa yksikköäni Hämeenlinnaan. Seuraavan kerran, kun palasin lomille, menin Fc Hakan pukukoppiin ja hain kaikki vaatteeni ja tavarani pois. Peliurani oli siinä. Vierustoverini kysyi, että mitä aion tehdä. Sanoin, että minun sopimukseni on lopussa ja niin olen minäkin. Hän taputti olkaani ja sanoi, että ymmärtää hyvin, kun on sivusta seurannut minun kehitystäni. Lähdin Fc Hakan kotistadionilta, Tehtaankentältä, enkä katsonut taakseni. Mutta se mikä on tässä koko tilanteessa kaikkein pahinta, kukaan, ei kukaan Fc Hakan organisaatiosta ottanut minuun mitään yhteyttä. Kukaan ei soittanut jatkosopimuksen puitteissa tai kysynyt, mitä aion tehdä seuraavaksi. Kukaan ei ollut kiinnostunut siitä, miten voin ja mihin suuntaan seuraavaksi. He olivat päässeet yhdestä riasasta eroon ja he eivät enää olleet minun kehityksestäni vastuussa. Tämä sai minut suuttumaan niin paljon koko urheilulle, että en katsonut vuoteen jalkapalloa edes televisiosta. Olin lyöty ja hylätty. Koko elämäni työ oli mennyt hukkaan ja ketään ei edes kiinnostanut.

Kuinka harjoitella oikein?

Onko harjoittelu pelkkää työtä työn jälkeen? Onko se pelkkää raatamista niin pitkälle, että lihaksiin ja aivoihin sattuu? Sen ei tarvitse olla sitä. Päästyäni Teatterikorkeakouluun, jouduin kokemaan kaikki vanhat haasteet liittyen fyysiseen harjoitteluun. Ensimmäinen kurssi painottui pelkästään liikkeeseen ja äänen tuotantoon. Mutta se ei yhtäkkiä tuntunutkaan pahalta, sillä kaikki

mitä teimme, perustui oman kehon kuunteluun. Kukaan ei ollut vieressä huutamassa, jos tein virheitä tai epäonnistuin. Opin nauttimaan liikkumisesta ja ryhdyin katsomaan jalkapalloa televisiosta aivan uusin silmin. Näin jalkapallon uudenaikaisena pelinä, sillä vertailin sitä jatkuvasti näyttelijäntyöhön. Se oli minulle apukeino selvittää, mikä omassa harjoittelussani oli peliaikoina väärin ja mitä voisin tehdä jatkossa toisin. Ensimmäinen ja tärkein oppimani asia on olla rehellinen itselleen. Kuunnella omaa jaksamista ja sitä, mikä tuntuu hyvältä. Parhaimmat harjoitteet, joita olen tehnyt koko kouluajanani ovat Jenni Nikolajeffin pitämät tanssitunnit ja siellä tehdyt liikelämmitykset. Koko ryhmä sai Jenniltä luvan mennä maahan makaamaan ja lähteä tuottamaan liikettä ilman, että siihen pakotetaan. Isoimmat flow-tilat ovat juuri tulleet näistä hetkistä, kun kehoa ja mieltä ei pakota mihinkään vaan antaa niiden toimia yhtenäisenä yksikkönä, joka vie sinua eteenpäin. Harjoite on täydellistä itsensä kuuntelua ja rehellisyyttä siitä, missä tällä hetkellä menen. Tämä harjoite antaa täydet oikeudet kiinnostua aluksi vain omasta kehosta ja oloilasta. Vasta kun oma oloila on huomioitu, otetaan kontaktia ympärillä oleviin ihmisiin ja asioihin. Jos keskittyminen on tarkkaa ja kokonaisvaltaista, on mahdollista päästää irti oman kehon ja mielen vastustuksista ja löytää ihanteellinen tila luovuudelle. Opi tuntemaan omat rajat. Omien rajojen tunnistaminen ja niiden venyttäminen on tärkeää. Usein harjoitustilanteissa kaipaamme, että ohjaaja vaatisi minua viemään asioita pidemmälle. Omille ääri rajoille meneminen vaatii harjoitusta, mutta ääri rajojen venyttämiseen tarvitaan usein ulkoa tulevaa tsemppausta. On mielestäni suotavaa, että joku sanoo vierestä: ”Juuri noin! Mene sinne suuntaan. Anna mennä!” Tämä on positiivista vaatimista, joka vie kaikkia eteenpäin. Positiivinen vaatiminen antaa lisää motivaatiota ja halua pyrkiä parempaan, halua näyttää itselleen sekä muille, että pystyn tähän. Nämä tilanteet vaativat kuitenkin aina luotettavan ympäristön. Ohjaajan on otettava vastuu siitä, kuinka pitkälle harjoituksessa mennään. Jokaisella on oltava selkeä ymmärrys siitä, mitä harjoitellaan, miksi kyseistä asiaa harjoitellaan ja mitä sillä yritetään saavuttaa. Luottamus ja turvallinen ympäristö syntyvät rehellisyydestä ja oikeanlaisesta kommunikoinnista. Tekijän on oltava harjoitusten aikana keskittynyt, haavoittuvainen, auki, rehellinen, johdettavissa, vastaanottavainen, tunnollinen ja intohimoinen. Tätä hetkeä ohjaajan tai valmentajan ei tulisi koskaan käyttää hyväksi väärällä tavalla. Esimerkiksi yllätysten tuominen lavalle tai harjoitustilanteeseen ilman

yhteistä sopimusta voi olla pelottavaa ja saada aikaan tekijässä epäluottamusta. Henkilökohtaisuuksien huutaminen sekä nöyryyttäminen muiden edessä on lähtökohtaisesti aina väärin.

Kolmas tärkeä asia harjoittelemisessa on kommunikointi valmentajan/ohjaajan kanssa. Aina voi kysyä, miksi teemme juuri tätä kyseistä harjoitetta. Aina on mahdollisuus sanoa, että olen väsynyt tai joku asia painaa. Se, miten asia otetaan vastaan, on taas valmentajan/ohjaajan hartioilla. Tärkeintä on olla itse rehellinen ja kertoa missä menee. Täydellinen ja turvallinen harjoitustilanne syntyy rehellisyydestä ja mahdollisuudesta kommunikoida. Neljäs tärkeä kriteeri on kiinnostuminen. Ohjaajan/valmentajan sekä harjoittelijan molemminpuolinen kiinnostus yhteistä tekemistä kohtaan luo tavoitteita ja onnistumisen tunteita. Kiinnostusta ei voi pakottaa millään tavalla, mutta sen löytämiseksi voi tehdä jotain. Usein juuri rehellisyys ja tilanteen kuunteleminen luovat kiinnostusta. Keskustelut ovat äärimmäisen hyviä kiinnostuksen synnyttäjiä, jonka jälkeen on mielekästä siirtyä pelikentälle/lavalle. Kun yhdessä tiedämme, mitä teemme, voimme myös saavuttaa yhteisiä päämääriä.

Monipuolinen tekeminen

Monipuolinen tekeminen lisää perspektiivejä omaan tekemiseen. Teatterikorkeakoulun Näyttelijäntyön opinnot sisältävät laulua, liikettä, tanssia, runoutta, näyttelijäntyön harjoitteita, ryhmitöitä sekä produktioita, joissa pyritään valmiisiin esityksiin. Kaiken tämän lisäksi olen kokenut tärkeäksi harrastaa kaikkea muutakin mahdollista. Olen käynyt pelaamassa ahkerasti edelleen biljardia sekä jalkapalloa. Olen tehnyt soittokeikkoja kitaran ja laulun voimin ja kirjoittanut omia tekstejä sekä runoja. Mitä laajemmin toimii liikunnan ja taiteen parissa sitä laajemmin myös näkee omaa alaansa ja voi suhtautua siihen eri perspektiiveistä. Luovuuden ja lahjakkuuden tutkimiseen erikoistunut professori Kari Uusikylä pohtii Ylen tekemässä haastattelussa (Haavisto. *Yle* 1.9.2017), kuinka nyky-yhteiskunta peräänkuuluttaa jatkuvaa ja nopeaa kehitystä sekä tuloksia

kaikessa. Moni lahjakkuus poltetaan loppuun aivan liian aikaisin. Pitäisi ymmärtää, että huippuja kehittyy parhaiten sellaisista urheilijoista, joita ei ole rääkätty fyysisesti ja henkisesti lapsina loppuun, Uusikylä sanoo.

Uusikylä puhuu myös siitä, kuinka jalkapallon ohella, hän pelasi mahdollisimman paljon monia eri lajeja ja urheili laajasti. On tärkeää antaa nuorelle mahdollisuus etsiä omaa kiinnostuksen kohdetta rauhassa ja yrittää pitää pelaaminen hauskana ja viihdyttävänä. Jos nuori pakotetaan liian aikaisin tekemään valinta, hän uupuu ja menettää helposti kiinnostuksen omaa lajia kohtaan – Vaaditaan myös ihmissuhdetaitoja, että ymmärretään, miten lasta kohdella. Muistan muun muassa tapauksen, jossa parhaansa yrittänyt 15-vuotiaiden tyttöjen jalkapallojoukkue sai valmentajaltaan tunnin mittaiset ylimääräiset rangaistusharjoitukset epäonnistuneen pelin päätteeksi. Silloin on turha ihmetellä, miksi lapsen innostus lopahtaa, Uusikylä sanoo (Haavisto. 2017).

Kirjoitan nyt nuoriin suuntautuneista vaatimuksista urheilun parissa ja olen ollut kiinnostunut tästä aiheesta, koska oma urheilu-urani loppui varsin nuorena. Väitän kuitenkin, että samat lainalaisuudet pätevät vanhemmallakin iällä. On aivan samalla tavalla mahdollista, että esimerkiksi minun ikäiseni noin 30-vuotias näyttelijä menettää kiinnostuksen omaa uraansa kohtaan, jos ulkoa tulevat vaatimukset ovat liian ankaria, tekeminen liian yksitoikkoista tai palautteen laatu on ainoastaan negatiivista. Totta kai meillä näyttelijöinä on mahdollisuus usein itse valita, mihin töihin ja produktioihin lähdemme mukaan, jos toimimme freelancereina, mutta kiinnitettynä näyttelijänä asia on usein toisin. Haluankin löytää apukeinoja itselleni ja kaikille, jotka kirjoitustani lukevat. Kuinka kohdata haasteet oman kehityksen etenemisen kannalta ja kuinka olisi mahdollista motivoida itsensä harjoittelemaan ja kiinnostumaan täydellä teholla. Kuten jo kirjoituksistani on pystynyt huomaamaan, vastuu ei koskaan ole pelkästään yhdellä ihmisellä. Näyttelijäntyö on joukkueurheilua ja se sisältää oman suhtautumisen ja aseman ryhmään, ympärillä olevat kanssänäyttelijät, sekä ohjaajan ja koko ympärillä olevan isomman organisaation. On aina hyvä muistaa, että et ole yksin. Aina on väyliä, joihin voi ottaa kontaktia ja keskustella sekä hakea innostusta muista ihmisistä. Täysin samalla tavalla on myös meidän vastuulla huolehtia muista. Jos huomaamme, että jollakin ryhmän jäsenistä asiat eivät ole hyvin, on meidän vastuullamme ottaa asia puheeksi joko kahden kesken

tai työryhmän sisällä. Joukkueen ja ryhmän tulisi toimia yhtenäisesti ja jokaisen osallisen tulisi olla kiinnostuneita myös muista jäsenistä.

OTTELUPÄIVÄ

Syksyllä 2017 hain apurahaa opintomatkaani varten ja sain sen. Lähdin Englantiin, tavoitteenani päästä katsomaan Valioliigan jalkapallo-ottelua sekä esitystä johonkin Lontoon teattereista. Päädyin Birminghamin kaupunkiin ja West Bromwichin sekä Manchester Unitedin väliseen otteluun. Kokemus oli ikimuistoinen, sillä olen Manchester United fani ja ollut sitä kymmenvuotiaasta asti. Muistan kuinka näin televisiosta David Beckhamin tekvän Manun paidassa maalin yli puolesta kentästä. Näky paloi minun verkkokalvoille ja ihastuin David Beckhamiin ja koko Unitedin joukkueeseen. Seuraavat kymmenen vuotta pukeuduin, ajoin hiukseni, pidin pelikenkiä ja potkaisin kuten Beckham.

Tunnelma West Bromwichin kotistadionilla oli käsin kosketeltavaa. 36 000 ihmistä saapui stadionalueelle kantaen ylpeänä päällään kotijoukkueen asusteita ja kaksi tuntia ennen peliä ihmiset olivat jo kerääntyneet oluen kera keskustelemaan illan ottelusta ja siitä, kuinka tulisi käymään. Manchester Unitedin fanijoukko saapui kolmetuhatpäisenä vierasjoukkueen katsomoon laulaen ja kannustaen omaa suosikkiaan. Istumapaikkani sijaitsi aivan heidän vieressään ja olin innosta piukeana. Aloin jännittää ja toivoin, että oma joukkueeni pelaisi mahdollisimman hyvän ottelun. Pelin alkaessa ihmiset eivät meinanneet pysyä penkeillään ja joka kerta kun kotijoukkue lähestyi vastustajan maalia, yleisö kohahti ja ratkesi huutamaan. Muutamat katsojat sieltä täältä huusivat vastustajan pelaajille ja tuomareille neuvoja siitä, kuinka tilanteet pitäisi pelata ja tuomita. Koko stadion jakoi yhteisen tapahtuman, jonka lopputulosta ei voinut tietää ennen kuin pelikello näyttäisi 90 minuuttia. Niin katsojat kuin pelaajatkin elivät joka hetkessä mukana. Käsiohjelmista sekä stadionille sijoitetuista valotauluista pystyi seuraamaan, ketä kentällä esiintyi missäkin vaiheessa. Lopputulos oli minulle mieleinen. Manu voitti pelin 1-2 ja olin tyytyväinen heidän suoritukseensa. Annoin muiden fanien mukana seisaaltaan aplodeja ja joukkue tuli kiittämään katsojia tuesta. Tässä rituaalissa oli jotain hyvin tuttua.

Pelin jälkeisenä päivänä siirryin Lontoon kaupunkiin ja minulla oli lippu Savoy teatteriin, jossa menin katsomaan Dreamgirls musikaalia. Katsojat

kerääntyivät teatterille tuntia ennen juomaan drinkkejä, keskustelemaan tulevasta esityksestä sekä vaihtamaan kuulumisia. Osalla yleisöstä oli mukanaan narikasta ostetut käsiohjelmat ja he kävivät läpi, ketkä lavalla tänään esiintyisivät. Tunnelma oli odottava ja minua myös jännitti, että toivottavasti esitys onnistuu ja on hyvä. Lähtökohtaisesti sitä kai teatteriin menee katsomaan hyviä esityksiä ja jalkapallopeleihin oman joukkueensa voittoa. Esitys oli mieleton. Lavalla oli tanssijoita ja näyttelijöitä, jotka olivat äärimmäisen taitavia omilla osa-alueillaan. Yleisö antoi seisaaltaan aplodeja lauluosuuksille ja tuntui, että osa yleisöstä oli nähnyt esityksen jo monta kertaa. Esityksen päätyttyä olin iloinen ja selkeästi koko paikalle saapunut yleisö oli tyytyväinen esitykseen. Näyttelijät tulivat kiittämään katsojia tuesta ja kumarsivat lavalla kiitokseksi.

Nähtyäni katsojan asemasta kaksi eri alan spektaakkelia, aloin pohtia omaa suhdettani yleisöön ja siihen mitä itse teen työkseni. Itse katsojana haluan nähdä onnistuneita suorituksia ja tulla viihdytetyksi. Jokaisessa tilanteessa olen kuitenkin esiintyjien ja pelaajien puolella. Huomattavasti negatiivisempaa suhtautumiseni epäonnistumisiin tai löysään tekemiseen oli jalkapallo-ottelussa. Kilpailuasetelma luo väkisinkin erilaisen suhtautumiseen suoritukseen ja vaatimustasot ovat siksi korkealla. On mahdotonta vertailla teatterin ja jalkapallon keskinäistä katsojasuhdetta, sillä panokset ovat täysin erilaiset. Asetelma olisi sama, jos teatterissa katsoisimme kahta esitystä päällekkäin ja toinen esitys polkisi toisen jalkoihin ja voittaisi. Kaikesta huolimatta näissä kahdessa lähtökohdassa on jotain kiinnostavaa ja vertailuun mahdollistavaa toimintaa. Kuinka esimerkiksi itse tekijän tai esiintyjän on mahdollista unohtaa yleisölle suoriutuminen, kuinka esiintyjä sekä pelaaja pystyisivät tavoittamaan juuri siinä hetkessä parhaan mahdollisen suorituksen ja kuinka ottelupäivän tai esityspäivän valmistautuminen vaikuttaa suoritukseen.

VALMISTAUTUMINEN

Jokaisella urheilijalla sekä näyttelijällä on omat tapansa valmistautua illan esitykseen tai otteluun, suoritukseen. Jokainen työryhmä luo jo harjoituskaudella omat tavat olla yhdessä ja aloittaa valmistautuminen, mutta mitä tapahtuu ennen yhteistä kokoontumista suorituspaikalla. On tärkeää tutkia omia käyttäytymistapoja ja pyrkiä löytämään itselleen mahdollisimman hyvä keino keskittyä sekä lähestyä suoritusta. Olen koko opiskeluaikani pyrkinyt vaihtamaan valmistautumismetodejani jokaisessa produktiossa ja esityksessä. Olen vaihdellut saapumisaikaani suorituspaikalle.

Urheilutaustani vuoksi minulle oli luonnollista saapua paikalle kaksi tuntia ennen suoritusta ja laittaa asusteet sekä apuvälineet paikoilleen, keskustella muiden työryhmäläisten kesken, lämmitellä aluksi kevyesti kehoa, käydä pukuhuoneessa tai lämpiössä ja luoda yhteishenkeä, jonka jälkeen vielä ottaa räväkempi alkuverytely koko keholle. Joissain produktioissa olen taas tehnyt aivan päinvastoin, eli saapunut paikalle myöhemmin, kuunnellut yksin musiikkia, pyrkinyt ottamaan mahdollisimman vähän kontaktia muihin ryhmäläisiin, ja jättämään fyysinen lämmittely minimiin. Näiden kahden ääripään välillä olen kokeillut erilaisia versioita ja oppinut, että tietynlaisiin esityksiin sopii erilaiset valmistautumiset. Kaikkein tärkeintä on kuitenkin löytää itselleen paras mahdollinen tapa päästä keskittyneeseen tilaan, jossa on mahdollista toteuttaa harjoitellut kuviot ja saavuttaa paras mahdollinen suoritus. Ei ole yhtä oikeaa tapaa valmistautua esityksiin, mutta jokaisen tekijän on mahdollista löytää juuri paras tapa itselleen kuhunkin tilanteeseen.

Julian & Romeon ensi-ilta päivänä valmistauduin itselleni ominaisimmalla tavalla. Kävin lounaalla, kuuntelin kotona musiikkia, tein muita töitä, jotta saisin ajatukseni muualle, kävin koululla puolenpäivän aikaan suorittamassa opintoja, ruokailin toisen kerran noin kaksi ja puoli tuntia ennen suoritusta, menin teatterille kaksi tuntia ennen esitystä, laitoin vaatteeni ja rekvisiittani paikoilleen, lämmittelin kevyesti, keskustelin muiden työryhmäläisten kanssa, lämmittelin kunnolla kehoni ja kuuntelin lisää musiikkia. Koin oloni turvalliseksi ja hyvin valmistautuneeksi, joten minun oli helppo mennä lavalle.

"No mites se esitys sitten?"

Kansallisteatteri 07.03.2018 Julia & Romeo ensi-ilta. Olen tehnyt alkulämmittelyt ja esityksen alkuun on aikaa enää yksi minuutti. Suljen silmäni, laskeudun kyykkyyyn ja hengitän syvään. Nousen ylös ja venytän jalkojani ja tunnen sisälläni lämpimän aallon. Käteni eivät tärise niin kuin aina aikaisemmin ensi-illoissa. Mistä tämä johtuu? Miksi en jännitä nyt niin paljon kuin aikaisemmin. Ajatukset kaikkoavat, kun lavalle syttyy valot ja tiedän, että kohta on minun aikani syöksyä lavalle ja hengittää hetkeä. Minun iskuni. Menen.

Kun tiedät mihin menet ja miksi, tai mitä teet ja miksi, niin sinun ei tarvitse enää selittää tai analysoida asioita kesken suorituksen. Harjoittelun vaikutus näkyy aina lopputuloksessa. Itse olin ensi-illassa rauhallinen, koska olin harjoitellut hyvin ja selvittänyt jokaisen toimintani tarkkaan. Asiat tulivat selkärangasta ja minä seisoin esityksemme takana. Tiesin joka hetki, mitä tapahtuu ja missä minun pitää olla. Nämä ovat yksinkertaisia ohjeita siihen, että voi elää hetkessä ja nauttia suorituksesta. Lavalla oleminen oli kivaa, mutta edelleen paras hetki on, kun pääsee onnistuneen kohtaamisen jälkeen kulisseeihin ja hengittää. Kesken kotauksen ei voi alkaa juhlia sitä, että nyt menee hyvin. Myöskään jalkapalloilija ei voi alkaa juhlia onnistunutta laukasta ennen kuin pallo on maalissa. Näyttelijän tehtävänä on keskittyä ja elää joka hetki loppuun asti. Keskellä kohtausta on reagoitava ja pidettävä energia yllä ja koko näytelmän ajan on pysyttävä valppaana ja keskittyneenä. Jalkapalloa pelatessani taistelin aina loppuun asti, kunnes pelikello näytti 90 minuuttia. Samoin tein ensi-illassa Kansallisteatterissa. Loppuvihellys oli jo lähellä, viimeinen kohtaus oli valmis ja valot sammuiivat. Esirippu laskeutui ja asetuimme sen taakse vastaanottamaan aplodeja. Verho nousi, ihmiset nousivat myös, antoivat raikuvat aplodit, ja koko työryhmä kumarsi kiitokseksi. Tuijotin yleisöä ja mietin mielessäni, nyt olen valmis, tekemään töitä ja harjoittelemaan.

YHTEENVETO

Tätä opinnäytettä kirjoittaessani olen kokenut vahvoja tunteita liittyen omaan historiaani. Kaikki tunteet eivät suinkaan ole olleet negatiivisia. Olen oppinut keskustelemaan, olemaan rehellinen, analysoimaan töitäni oikealla tavalla, käsittelemään epäonnistumisiani ja häpeän hetkiä. Kymmenen vuotta sitten olin nuori ja juuri kokenut elämässäni täyskäännöksen. Olin lopettanut huippu-urheilijan arjen ja siirtynyt taiteen pariin. Halusin silloin päästä mahdollisimman kauas kilpailuhenkisyydestä ja tavoitteellisesta tekemisestä. Halusin vain tehdä jotain mukavaa ja helppoa elämässäni. Haettuani Teatterikorkeakouluun seitsemän kertaa, huomasin olevani kilpailun ja tavoitteellisen tekemisen äärellä uudestaan. En kuitenkaan pelästynyt tätä asiaa vaan motivoin itseäni tekemään teatteria eri näkökulmasta kuin jalkapalloa. Olen pyrkinyt siihen, että en soimaa itseäni huonoista päivistä liikaa ja annan itselleni mahdollisuuden epäonnistua. Jos annan itselleni epäonnistumisen mahdollisuuden, on muiden myös helpompaa antaa se minulle. Tavoitteellisuudessa ei ole mitään vikaa, mutta jos tekeminen muuttuu ainoaksi asiaksi maailmassa, se on vaarallista. Peräänkuulutan edelleen jokaiselle näyttelijälle monipuolista tekemistä. Mitä enemmän näyttelijä on auki maailmalle, erilaisille taiteen lajeille, urheilulle, keskusteluille ja ihmisille, sitä enemmän lavalle ja omaan taiteeseen saa materiaalia. Tavoitteita täytyy olla, muuten kuljemme paikoillaan. Tavoitteet antavat tekemiselle päämäärän, jota kohti kulkea, ja kun se saavutetaan, voidaan keksiä taas uusi tavoite. Tavoitteita pitää olla myös jokaisessa harjoituksessa. Pienin askelin voidaan kulkea kohti suurempia unelmia ja saavutuksia.

Ole rehellinen itsellesi ja kuuntele omaa kehoasi ja mieltäsi. Tee asioita, jotka tuntuvat hyvältä ja anna hetken viedä. Keskustele ympärillä olevien ihmisten kanssa ja luo sitä kautta yhteisiä tavoitteita ja unelmia. Teatteri on joukkuepeli, jossa yksilöllä on omat tehtävät sekä roolit. Kun lavalle astutaan, ollaan siellä aina yhdessä.

Lähteet

Hämäläinen, Kirsi. 2008. *Urheilija ja valmentaja urheilun maailmassa, Eetokset, ihanteet ja kasvatustarinoita*
STUDIES IN SPORT, PHYSICAL EDUCATION AND HEALTH 127 Jyväskylä:
Jyväskylä University Printing House

Haavisto, Antti. 2017 "Moni lahjakkuus poltetaan loppuun aivan liian aikaisin" *Yle* Verkkojulkaisu 1.9.2017 (viitattu 11.2.2018)
<https://yle.fi/uutiset/3-9808546>

Kaski, Satu. 2006 *Valmentautumisen psykologia kilpa- ja huippu-urheilussa*,
Edita Publishing Oy

Mamet, David. 2002/1997 *Tosi ja epätosi, Arkijärkeä ja harhaoppia näyttelijälle, True or false, Heresy and common sense for the actor*, Terra Cognita, suomentanut Vuokko Kellomäki