**STRESSINHALLINTAA JA MIELENRAUHAA MASTERS-UIMAHYPYILLÄ**

22.10.2015

|  |  |
| --- | --- |
| [Pronssimitalisti Niina Pekkarinen](https://tiirat-sporttisaitti-com.directo.fi/@Bin/315920/Niina%20Pekkarinen.jpeg) Pronssimitalisti Niina Pekkarinen | **Stressinhallintaa ja mielenrauhaa masters-uimahypyillä**    Olen 42-vuotias kahden lapsen äiti, ja mietin että mitä ihmettä täällä teen. Olin kaukana kotoa, uima-altaan reunalla muiden kisaajien kanssa, Kazanissa, Venäjällä. Elokuussa järjestetyt kisat olivat ensimmäiset masters-sarjan MM-kisani metrin sekä kolmen metrin laudalla. Ensimmäiset isot kisat koko elämäni aikana.    Kun tieto kisoista tuli viime vuonna ajattelin heti, että sinne mennään. En saanut ketään houkuteltua mukaan joten lähdin ihan itsekseni, vaikka sekin toi lisäjännitystä matkaan. Syyttä jännitin etukäteen.    Järjestelyt sujuivat saumattomasti: kentällä oli henkilö heti vastassa ja saattoi meidät bussiin. Akkreditointi sujui jouhevasti vaikka kello oli kolme yöllä, samoin asuinpaikkaan kuljetus. Ruotsalainen kämppikseni ei onneksi pahemmin herännyt kun kolistelin nukkumaan, ja aamulla hän opastikin minua ammattilaisen ottein missä mikäkin on kisakylässä ja miten altaalle pääsee. Sinne meni bussi kaksi kertaa tunnissa, ja bussi tulikin tutuksi sen viikon aikana.    Uimahalli oli upea, ja erityisen kiitoksen ansaitsee kuivaharjoitushuone, jossa oli kolme kuivalautaa, kaksi trampoliinia sekä volttimonttu, jossa oli metrin lauta ja kolmosen kerros. Volttiradasta puhumattakaan. Lähimmäksi märkätilossa päässee London Acquatics Centre, jossa järjestettiin vuoden 2012 kesäolympialaisten kilpailuja. Ja kaikki tarvittava oli jo paikoillaan, koska MM-kisat olivat juuri päättyneet. Me jatkoimme luontevasti siitä.    Palataan kuitenkin uima-altaan vierelle. Päällimmäisenä mielessäni pyöri ajatus, että kuolen tähän paikkaan. Siitä huolimatta  - tai sen ansiosta - nousin laudalle ja hyppäsin elämäni parhaat sarjat, sekä metrin että kolmosen laudalla. Se käsittämätön onnistumisen tunne, joka tuli hyvin hypätyn sarjan jälkeen – sitä varjelen mielessäni edelleen. Ja kaivan sen sieltä esiin aina tarvittaessa. Sain metrin mitalini FINAn masterskomitean sihteeriltä, suomalaiselta Kurt Mikkolalta, mikä korosti tilanteen juhlavuutta. Mitalituuletustani täytyy tosin hioa, ehkä seuraavalla kerralla onnistun siinä paremmin sillä nyt se jäi aika vaisuksi.    Kisoissa tutustuin upeisiin, rohkeisiin ihmisiin, jotka tekevät kaikkensa pystyäkseen harrastamaan itselleen tärkeää lajia. He matkustavat Havaijilta ja Australiasta saakka, ja pysyvät uskomattoman positiivisina tiukoissakin tilanteissa. Siinä on meille suomalaisillekin opettelemista.    Olen onnekas siksi, että sain toisen tilaisuuden elämässäni harrastaa itselleni tärkeää lajia. Nykyään harjoitukset ovat minulle stressin purkamista ja yhteen asiaan keskittymistä. Mikään ei vaivaa harkkojen jälkeen; on rauhallinen ja tyyni olo. Sitä se itsensä ja omien pelkojensa voittaminen teettää. Mukavinta on se, että harjoituksiin menee joka kerta yhtä suurella innolla. Siitä on kiittäminen upeita Tiirojen valmentajia, loistavia harjoituskavereita sekä muiden seurojen kanssahyppääjiä. Mukavassa seurassa on kiva olla! |