

Max Torstensson

Lahjakkuus

-Menestyminen urheilussa

Mitä lahjakkuus on?

Termiä lahjakkuus, käytetään melko useasti monessa asiayhteydessä. Yleinen harhakuva onkin se, että luullaan jonkin ominaisuuden tulevan ”lahjana” yksilölle. Lahjakkuudesta ja sen olemassaolosta keskustellaan paljon ja monet saattavat jopa kiistää sen. Yksi näistä kyseenalaistajista on floridalainen professori Anders K. Ericsson. Hän uskoo, että kyse on enemmänkin asiantuntijuudesta; noin 10 000 tuntia harjoittelua tekee alan huippuyksilön. Harjoittelu ei suinkaan saa olla ns. ”höntsäilyä”, vaan harjoittelun täytyy olla tarkkaa ja keskittyynyttä. Tämän perusteella harjoitus todellakin tekee mestarin. Harjoittelu vaatii siis paljon henkistä kestävyyttä, koska motivaation tulee olla korkealla jokaisessa harjoitteessa. Itse henkilökohtaisesti pidän tätä teoriaa päteväenä, koska oli harrastus tai työ mikä tahansa, sen oppii ajan kanssa. Toimittaja Dan McLaughlini on laittanut Ericssonin periaatteen koetukselle aloittamalla golf-uran 30 vuotiaana ilman minkäänlaista pohjaa. Hänellä 10 000 tuntia tulee täyteen vuonna 2016.

Kanadalainen Francoys Gagné on laatinut hieman erilaisen lahjakkuusmallin, jossa on kaksi pääryhmää; synnynnäinen lahjakkuus (engl. Giftedness) ja erityislahjakkuus (engl. Talent). Kun lapsi tai nuori aloittaa jonkin harrastuksen, esim. jääkiekon ja pysyy luistimilla pystyssä muita paremmin, sekä hallitsee kiekonkäsittelyn hyvin, puhutaan synnynnäisestä lahjakkuudesta. Etenkin lapsilla synnynnäinen lahjakkuus (= taipumus) ilmenee spontaanisti ilman suurta harjoittelun määrää. Lapsen/ nuoren innostuessa lajista harjoittelun määrä kasvaa ikää kohden ja tunnollinen harjoittelu kehittää lahjakkuutta erityislahjakkuudeksi. Erityislahjakkuudella tarkoitetaan siis ympäristön vaikutuksen ansiosta kehittyneitä taitoja. Toisin sanoin erityislahjakkuutta voidaan saavuttaa, vaikka perimä ja muut tekijät eivät olisikaan niin suotuisia.

Urheilulahjakuus

Urheilulahjakuudella tarkoitetaan Harri Hakkaraisen mukaan lyhyesti sanottuna sitä, että lapsella todetaan jossain urheilulajissa erittäin taidokas ja teknillinen lajisuoritus, hän omaa lajiin vaadittavia fyysisiä valmiuksia ja kovaan, pitkäjänteiseen harjoitteluun vaadittavia psyykkisiä ominaisuuksia. Urheilulahjakuutta on pyritty kartoittamaan jokaisessa urheilulajissa; tavoitteena on löytää lahjakkuudet jo hyvin nuorena, jotta niitä omaavia henkilöitä voidaan kehittää huippu-urheilijoiksi.

Kartoittaminen on kuitenkin todella hankalaa, koska lapsilla biologinen ikä (kehitystaso) vaikuttaa merkittävästi menestymiseen. Esimerkiksi nuori koripalloilija saattaa kasvaa pituutta aikaisemmin, kuin muut ikätoverinsa ja sen takia hän pärjää lajissaan keskivertoa paremmin. Vanhetessa kehityserot tasoittuvat ja nuori pelaaja laskeutuu muiden pelaajien tasolle. Mielestäni lahjakkuuksien kartoitus pitäisikin aloittaa vasta sitten, kun nämä tasoerot alkavat tasoittua, koska monet potentiaaliset menestyjät jäävät nyt nuorempina kehittyneempien yksilöiden varjoon; riskinä on motivaation heikkeneminen ja sitä kautta uran aikaisempi lopettaminen. Erilaiset ”lahjakkaille” suunnatut testileiritkin tuottavat suhteellisen vähän huippu-urheilijoita, alle puolet pelaavat maajoukketasolla myöhemmin.

Testituloksien ohella olennaista on tarkkailla harjoitettavuutta sekä kyvykkyyttä; ne yksilöt, joihin harjoittelu ”puree” paremmin ja joiden keho palautuu tuotetusta rasituksesta nopeasti ilman loukkaantumisia, menestyvät paremmin urheilussa.

Psyykinen lahjakuus

Psyykkisellä lahjakuudella tarkoitetaan taipumusta ns. kovaan harjoitteluun ja kilpailemiseen. Urheilulahjakuuksien psyykkisiä ominaisuuksia ovat mm. innostuneisuus harjoitteluun, lajisidonnaisuuden kehittyminen, tahdonvoima, sekä lajille olennaiset piirteet esimerkiksi

rohkeus ja keskittymiskyky; rohkea ja vahvan tahdonvoiman omaava yksilö voi menestyä hyvin esim. jenkkiputuksessa. Psyykkisen lahjakkuuden merkitys menestymiseen on lähes yhtä suuri, kuin fyysisen. Ilman suurta innostusta, intohimoa ja motivaatiota laji kohtaan ei voida hyödyntää myöskään fyysisiä lahjakkuuden ominaisuuksia. Huippu-urheilijan elämä on melko ”ohjelmoitua” ja harjoitusmäärät ovat niin suuria, että ilman motivaatiota normaali yksilö ei siihen kykene.

Geenien ja kasvuympäristön merkitys menestymisen ja lajivalinnan kannalta

Jokainen yksilö on perinyt kattavan määrän eri geenejä vanhemmiltaan, jotka vaikuttavat psyykkisiin ja fyysisiin ominaisuuksiin. Monet tutkijat ovatkin pohtineet kysymystä: onko olemassa joitakin geeniyhdistelmiä, jotka mahdollistavat huippu-urheilun? Itse uskon, että tiettyä yhdistelmää ei ole, mutta urheilija voi periä ominaisuuksia, jotka edistävät harjoittelua ja ohjaavat lajivalintaa. Esimerkiksi jos jollakin alkaa pituuskasvu poikkeuksellisen nuorena, aloittaa hän todennäköisesti koripallon harrastamisen, koska hän pärjää siinä paremmin, kuin muut. Jos molemmat vanhemmat ovat kevytrakenteisia, on suuri mahdollisuus, että lapsikin on samantapainen. Geenien vaikutus menestykseen ei ole yksin suurta, mutta jos suotuisat geenit, sekä oikeanlainen harjoittelu ja ympäristö yhdistetään, on tulos huomattavasti keskivertoa parempi!

Kasvuympäristön merkitys onkin huomattavasti suurempi; ”jossain savanneilla saattaa asua maailman paras juoksija ja keihäänheittäjä, mutta hän ei vain tiedosta sitä, koska heittäminen ja juokseminen kuuluvat arkiseen elämään.” Ympäristön vaikutus yksilön urheilullisuuteen alkaa jo lapsena, kun vanhempien elämäntavat muokkaavat lasta; urheilullisesta ja hyvät elämäntavat omaavasta perheestä syntyy yleensä menestyvä urheilija. Vanhempien kannustus ja panostaminen lapsen harrastukseen luo vankan pohjan menestymiselle lisäämällä urheilijan motivaatiota.

Lajivalinta määriytyy usein kiinnostuksesta, kodista, ympäröivän yhteiskunnan arvoista ja odotuksista. Jos asuu esim. jäähallin läheisyydessä ja lähipiiri arvostaa jääkiekkoa, on hyvinkin todennäköistä, että lapsi valitsee jääkiekon lajikseen. Itse aloitin jääkiekon sattuman kautta; äitini luki Kotkassa järjestettävästä kiekkokoulu-tapahtumasta ja halusin tietenkin päästä kokeilemaan. Koska tasapainoni oli ollut aina yllättävän hyvä (perimä?) ja pysyin pystyssä hieman muita paremmin, halusin aloittaa jääkiekon harrastamisen. Nyt jääkiekko on kuulunut elämääni jo noin 14 vuotta.

Omat mielipiteet lahjakkuudesta ja menestymisestä

Olen sitä mieltä, että ” harjoitus tekee mestarin. ”, joten olen osittain samalla kannalla Ericssonin kanssa; Ilman sitoutunutta harjoittelua, sekä vahvaa motivaatiota ei voi menestyä urheilussa. Toisaalta huipulle pääsemiseen tarvitaan kumminkin tietynlaiset lähtökohdat, jotka tulevat perimästä. Joillakin on jo pienestä pitäen ollut loistava ”pelisilmä”, eli he kykenevät reagoimaan nopeasti ja luovasti äkillisiin tilanteisiin. Etenkin jääkiekossa nopeat reaktiot ovat huomattava etu ja he saavat yleensä muita enemmän peliaikaa. Olen nähnyt myös urheilijan, joka harjoitteli monia tunteja päivässä, myös omien harjoitusten lisäksi. Hän oli kohtalainen pelaaja, mutta vaikka harjoittelumäärät olivat hurjia, lepo ja ravinto olivat tasapainossa, ei edistystä sen pidemmälle tullut. Tämän takia uskon lahjakkuuden ja harjoittelun yhteisvaikutukseen menestymisessä.

Huippu-urheilijoiden kartoitus on minun mielestäni melko turhaa vielä ennen murrosikää tai sen aikana, biologisen kellon vaikutuksen takia. Ei ole myöskään tieteellistä näyttöä siitä, että nuoruusiän suorituskyky ja ruumiinrakenne takaisivat aikuisiän menestyksen. Mielestäni aikaisin järjestetyt ”huippu-leirit” saattavat jopa vaarantaa tulevien menestyjien

syntymisen. Ne jakavat porukan kahtia sen hetkisen menestyksen perusteella. Muut jäävät ”lahjakkaiden” varjoon ja riskinä on motivaation kutistuminen. Tämän myötä innostus lajia kohtaan saattaa kadota ja ura urheilijana loppua; potentiaalinen menestys heitetään hukkaan, vain sen takia, että etsitään vääriä asioita. Pelaajakartoituksessa pitäisi ottaa ennemminkin huomioon urheilijan asenne; asenteen avulla voidaan päästä pitkälle. Hyvän asenteen omaava pelaaja kestää paljon kauemmin lajin parissa, kun taas hieman ylimielinen mutta paremmat taidot omaava pelaaja saattaa menettää kiinnostuksen täysin jo muutamasta vastoikäymisestä. Jotta menestystä tulee, pitää päänkopan ja muun kehon olla kunnossa.

Lähteet

- 1. Lasten ja nuorten valmennuksen perusteet (2009)**
- 2. Urheiluvalmennus (2007)**
- 3. Urheiluakatemian sivut → valmentajaverkosto → Esitykset lahjakkuudesta**
- 4. Valmennustaito.info → Taitotohtorin blogi**
- 5. <http://www.sport.fi/system/resources/W1siZiIsIjIwMTMvMTIvMDkvMTVfMjlfMThfMjQzXzA5MTEwNF9MYWhqYWtrdXVzX2xhc3RlI9qYV9udW9ydGVuX3VyaGVpbHVzc2EucGRml1d/091104%20Lahjakuus%20lasten%20ja%20nuorten%20urheilussa.pdf>**