



ETELÄ-KYMENLAAKSON
URHEILUAKATEMIA

MITÄ LAHJAKKUUS ON?

Vanhempien valmennusoppi 2019

Lahjakuus termiä käytetään hyvin vaihtelevasti ja epäjohdonmukaisesti. Lahjakuuden havaitseminen lienee kuitenkin enemmän katsojan pienessä mielessä, sillä muutenhan kilpailijat vilisivät entistä nopeampia juoksijoita ja taitavampia maalintekijöitä kokoajan. Kanadalainen psykologi Francois Gagne tunnetaan lahjakuutta käsittelevistä tutkimuksista sekä hänen nimeään kantavasta lahjakuusteoriasta. Gagnen mukaan ilman harjoittelua esiintyvät spontaanit kyvyt ("giftedness" = kykytekijä) ovat synnynnäisiä ominaisuuksia, jotka otollisissa olosuhteissa voivat viritettyä myöhemmin lahjakuudeksi ("talent" = lahjakuus). Merkittävänä vaikuttajina kehitysprosessia ovat niin yksilön sisäiset- kuin ympäristötekijät. Fyysisten ominaisuuksien lisäksi psyykkiset ominaisuudet kuten motivaatio ja itsehallinta ovat suuressa roolissa. Mikään tekijä tai ominaisuus ei kuitenkaan korvaa harjoittelun ja oppimisen merkitystä, minkä lisäksi sattumalla on suuri merkitys lopputulokseen, jonka vaikutus ulottuu geeniperimästämme ympäristötekijöihin. Gagnen mukaan 10 % kykytekijän omaavista nuorista voi saavuttaa huipputason aikuisiällä.

Amerikkalainen psykologi Benjamin Bloom tutki eri aloilla maailmalla menestyneitä henkilöitä ja pyrki selvittämään menestykseen johtaneita tekijöitä. Tutkimusjoukkoon kuului niin huippu-urheilijoita, konserttimuusikoita, taitelijoita, lääkäreitä ja matemaatikkoja. Yhteistä eri alojen menestyjille oli varhaisella iällä alkanut innostus ja intohimo omaan alaansa. Tässä vaiheessa oli merkittävää motoristen taitojen oppiminen, mikä helpottaa myöhemmin teknisten ja lajitaitojen kehittymistä. Tärkeää oli myös opettajan tai valmentajan sekä vanhempien tuki ja kannustus. Onnistumisen kokemukset ruokkivat halua jatkaa eteenpäin.

Tätä "rakastumisvaihetta" seurasi "tarkkuusvaihe", joka tarkoitti 4-6 vuotta systemaattista harjoittelua. Viimeisenä askeleena Bloomin teoriassa on "kokonaisuuden muodostumisvaihe", jossa harjoittelua on useita tunteja päivässä ammattimaisessa opetuksessa. Asuminen ja harjoittelu eri alojen menestyjillä tapahtuivat ympäristössä, jota kuvaa sitoutuminen ja samantyyppiset korkeat tavoitteet. Kaiken kaikkiaan menestyksen vaatimaan harjoittelun ja teknisten taitojen persoonallistumiseen kului aikaa 15-20 vuotta.

Ruotsalaisen psykologi Anders Ericssonin teoria 10.000 tunnin tai 10 vuoden harjoittelun johtamisesta urheilumenestykseen on useimmille tutun kuuloinen. Todellisuudessa edellä mainitut luvut ovat yksinkertaistettu versio Ericssonin tutkimuksista. Alunalkaen Ericsson ei edes tutkinut urheilijoita vaan muiden alojen harjoittajia. Ericsson ei myöskään tarkoittanut mitään tahansa harjoittelua, vaan määrätietoista ja tavoitteellista harjoittelua. Tehokkain oppiminen vaatii hyvin määritellyn tavoitteen, tarkoituksenmukaisen vaikeustason, informatiivisen palautteen sekä mahdollisuuden toistoihin ja virheiden korjaamiseen ("Deliberate Practice"). Sana "deliberate" viittaa nimenomaan siihen, että harjoituksen tavoitteena tulee olla taidon oppiminen ja suorituksen määrätietoinen parantaminen. Teorian vastakohtana on "vapaamuotoinen harjoittelu". Menestyneimmillä urheilijoilla on takanaan keskimääräistä enemmän lajinomaista tavoitteellista harjoittelua.

Brooken julkaisemassa metatutkimuksessa harjoittelun merkitykseksi huippu-urheilijan kokonaisen menestyksestä todettiin 18 %. Geeniperimämme vaikutus on merkittävästi suurempi, noin 50 %. Millaisella lihassolujakautumalla satumme syntymään ratkaisee sen, tuleeko meistä kestävyysurheilijoita vai nopeutta ja voimaa vaativien lajien harrastajia. Pituuskasvusta 80 % on perittyä ja 20 % muun muassa ravinnosta ja levon määrästä johtuvaa.

"Nuori lahjakuus loisti finaalissa..."

"...huikea lahjakuus voi tehdä urheiluhistoriaa"

"Joukkue värvää nuoren talentin"

"Keskitytään niihin, joissa on oikeasti lahjakuutta"

Näyttää vahvasti siltä, että kansainväliset urheilumenestyjät tulevat pienistä ja keskisuurista kaupunkeista. Sillä, onko syntynyt alku- vai loppuvuodesta ei urheilu-uran edetessä taas ole nykytutkimuksen mukaan kovinkaan suurta merkitystä.

Varsinkin murrosiässä tapahtuvat hormonaaliset muutokset vaikuttavat niin fyysisten kuin psyykkisten ominaisuuksien voimakkaaseen kehittymiseen. Nuoret kasvavat ja kehittyvät eri tahtia, mistä syystä murrosiässä ei varsinkaan voida ennustaa tulevaa urheilumenestystä. Urheilu-uran eteneeseen vaikuttaa myös erilaiset positiiviset ja negatiiviset elämäntilanteet, jotka lisäävät entuudestaan sattuman merkitystä urakehityksessä. Petersonin tutkimuksen mukaan jalkapallossa 13 vuotiaana "talenttiryhmiin" valituista alle puolet pelasi maajoukkueessa 25 vuotiaana. "Asiantuntijoiden" tekemä "lahjakuuksien valinta" on siis epäonnistuneempaa kuin sattuma.

Tärkeintä on pitää mahdollisimman moni nuori urheilun parissa mahdollisimman pitkään, sillä leveästä rintamasta nousee todennäköisesti enemmän potentiaalia ja motivoituneita urheilijan alkuja.



@PetteriKoskiDN



@naprapaattipetterikoski