

MITES' SINNE HUIPULLE PÄÄSEE?

Vanhempien valmennusoppi 2019

Sanotaan, että olemme urheiluhullua kansaa. Vai liekö kuitenkin niin, että urheilun suhteen olemme menestystullua kansaa? Olemme tottuneet siihen, että formulatähtemme kampailevat toistuvasti formulakisojen kärkipaikoista, ollen siis tämän lajin huipulla. Mikäli tilanne olisi sellainen, että he ajaisivatkin sijoituksista ”ynnä muut”, kovin monikaan ei olisi kiinnostunut lajin seuraamisesta? Silti, formulakuljettajan ollessa esimerkiksi sijalla 25, hän olisi kuitenkin lajissaan sillä hetkellä maailman 25. paras. Kautta-aikojen paras suomalaisen urheilijan sijoitus tenniksen maailmanlistalla on 13. sija. Se on tenniksessä huima suoritus, mutta jos paras suomalainen olisi ampumahiihdossa maailman 13. paras, ei se välttämättä saisi meitä sankoin joukoin tv-ruutujen eteen. Kilpaurheilumenestys on suomalaisille tärkeää. Kaikissa teollistuneissa maissa on valjastettu yliopistotutkijoita pönkittämään kunkin maan kilpaurheilumenestystä. Tietä kilpaurheilun huipulle tutkitaan ympäri maailman, koska urheilumenestyksellä on erityinen sija kansojen identiteetissä. Mitä sitten tiedetään siitä, kuinka sinne huipulle pääsee?

Maratonin Suomen ennätys (2.10.46) juostiin Rotterdammassa kymmenen vuotta sitten. Mikäli haluaa lähteä rikkomaan tätä ennätystä, kannattaa sitä yrittää ennen 27 ikävuotta, joka on katsottu optimaaliseksi fysiologiseksi iäksi maratonjuoksussa. Maraton-spesifiä harjoittelua tulee olla takana keskimäärin kymmenen vuotta. Mitä nuorempana on päättänyt keskittyä maraton-juoksuun ja mitä enemmän on kansainvälisiä maratoneja kilpailumielessä juossut, sitä paremmat ovat mahdollisuudet ennätyksen rikkomiseen. Juoksuharjoittelussa kannattaa tähdätä noin 200 km viikossa. Lisäksi on suotavaa omata mahdollisimman suuri prosentuaalinen määrä hitaita, mutta kestäviä tyyppi I-lihassoluja, jotta voi ahkerasti harjoittelemaan saavuttaa vaadittavan yli 70 ml/kg/min hapenottokyvyn. Hieman kilpakumppaneita kookkaammista keuhkoista on myös hyötyä, samoin kuin kuulumisesta O-veriryhmään. Pienestä jalkaterästä on hyötyä, kuten myös vähäisestä lihassmassasta polven alapuolella. Lyhyt nilkanivelen liikeakselin ja akillesjänteen välinen etäisyys auttaa myös ennätyksen rikkomisessa. Kilpailuajankohta tulee valita huolella, sillä optimaalinen lämpötila maraton-juoksussa on noin 10 Celsiusta. Lisäksi koitokseen tarvitaan luotettavat ”jänikset”. Jos Suomen ennätyksen saa näillä ohjeilla rikottua, niin kannattaa muistaa, että viralliseen maailmanennätykseen on matkaa vielä reilut yhdeksän minuuttia (2.01.39).

Kuten edellä kuvatussa käy ilmi, menestyminen huippu-urheilussa on monen tekijän summa. Harva lienee horjahdellut maailmanmestariksi vahingossa? Monissa lajeissa kehon koostumuksella, sen mittasuhteilla ja esimerkiksi lihassolutyyppi-kaumalla on ratkaiseva merkitys. Perintötekijät siis vaikuttavat usein siihen, mihin urheilulajiin lapsi tai nuori hakeutuu. Useamman lajin kokeilulla löytyy yleensä se mieluisin laji, jossa sen hetkiset fyysiset ja psyykkiset ominaisuudet ovat eduksi ja harrastaminen tuottaa onnistumisen kokemuksia. Harrastettavan lajin tulee tuottaa mielihyvää ja olla sosiaalisesti virikkeellistä, jotta jaksetaan saavuttaa riittävä harjoitusmäärä huippua tavoiteltaessa, sillä vastentahtoinen harjoittelu ei kannata pitkällä. Vanhempien, valmentajien sekä kavereiden tuki ja kannustus on kaikille tärkeää, oli tavoitteena sitten omien ennätysten rikkominen tai maailmanennätyksen tavoittelu. Liikunnanharrastamisen mahdollistava ympäristö sekä kansallinen että paikallinen kulttuuri tukevat nuoren urheilijan uraa ja sattumallakin on sanansa sanottavana.



Kansainvälisesti tiedetään, että huippu-urheilijoiden harjoitusmäärät ovat kasvaneet koko ajan. Lisäksi monien lajien luonne on muuttunut hyvinkin nopeassa ajassa ja tarvitaankin erilaisten ominaisuuksien harjoittelua, kuin mihin aikaisemmin on totuttu. Runsaan harjoitusmäärän lisäksi harjoittelun tulee olla laadukasta ja kansainvälisissä mittelöissä olisi hyvä käydä ”haistelemassa ilmapiiriä” jo nuorena. Urheiluseuran tarjoamien harjoituskerrojen lisäksi vaaditaan toinen mokoma omaehtoista harjoittelua – fyysisten ominaisuuksien ja ”pelisilmän” kehittämistä. Kaikki tämä vaatii hyvää motivaatiota, luottamusta ja uskoa itseensä ja tekemiseen.

Kaikkien ei tarvitse tavoitella maailmanhuippua. Lasten ja nuorten urheilussa on tärkeintä, että he itse kokevat pätevyyttä ja arvostusta. Epäonnistumisetkin ovat sallittuja. Kilpaurheilussa epäonnistumiset kehittävät paineesietokykyä ja kykyä selviytyä vastoinkäymisistä, joista myöhemmällä elämänuralla on hyötyä. Jokaisella on oikeus urheilla omalla tasollaan ja sallia myös muiden harrastaa urheilua tason mukaisesti. Lasten ja nuorten urheiluharrastuksissa on tärkeää, että he saavat toteuttaa omia tavoitteitaan. Urheilun harrastamiselle on suuri vaikutus fyysisen kunnon, toimintakyvyn, psyykkisen hyvinvoinnin ja elämänlaadun kehittymiseen. Vaikka urheiluun liittyy myös aina urheiluvammariski, on sen hyödyt kuitenkin haittoja suuremmat.

”Lasten urheilussa ei ”olla jäniksen selässä”.