

## Kuin kaksi marjaa – mansikka ja melooni

Yksi harjoittelun avainkysymyksiä on: mitkä ovat ne erot harjoittelussa, jotka aikaansaavat eron kilpailuissa? Miten harjoitella niin, että tiukoissa paikoissa on parhaimmillaan? Paperilla hyvä ja huono harjoittelu näyttää samanlaisilta. Sivusta katsottunakin ne muistuttavat erehdyttävästi toisiaan. Kuitenkin kymmenen vuoden harjoittelun jälkeen urheilijat erottaa toisistaan se, että toinen on tehnyt oikeita asioita oikeaan aikaan ja toinen taas melkein oikeita asioita melkein oikeaan aikaan. Olemme kaikki geneettisesti erilaisia, eivätkä eri urheilijoiden biologiset kalenterit käy samaa aikaa. Lapsilla ja nuorilla on ikään liittyviä herkkyyksia, jolloin harjoittelussa jokin ominaisuus kehittyy helpommin. Kun esimerkiksi koordinaation kehittymisen herkkyyksia päättyy, niin ei sen kehittyminen kuitenkaan siihen pääty. Sen jälkeen sen kehittäminen vain vaatii hieman enemmän harjoittamista.

Urheilussa eräs harjoittelun peruseriaatteita on harjoittelun spesifisyys. Tämä tarkoittaa sitä, että siinä kehittyy mitä harjoittelee. Golfissa pyritään lyömään pallo mahdollisimman vähillä lyönneillä avauspaikalta numeroidulla lipulla merkittyyn reikään. Koska pyrkimyksenä on saada lyödä mahdollisimman vähän, on lyöntien tarkkuudella suuri merkitys.

Eräessä motorisen taidon kehittymistä arvioivassa tutkimuksessa koehenkilöille annettiin kymmenen palloa ja tehtävänä oli heittää palloja kohti 30 metrin päässä olevaa maalia. Jokaisella heittäjällä osumatarkkuus parani viimeisiä heittoja kohden. Toinen ryhmä sai saman tehtävän ja kohteet olivat kymmenen, kahdenkymmenen ja kolmenkymmenen metrin päässä. Tehtävänä oli heittää pallo kerrallaan satunnaisessa järjestyksessä eri etäisyyksiin niin, että kahta kertaa peräkkäin ei heitetty samaan etäisyyteen. Tämän toisen ryhmän

osumatarkkuus ei parantunut loppua kohden. Kahden kuukauden päästä molemmille ryhmille annettiin tehtäväksi taas heittää palloja. Tällä kertaa kohteen etäisyys oli 25 metriä, johon kumpikaan ryhmä ei etukäteen ollut harjoitellut. Osoittautui, että eri etäisyyksille harjoitelleen ryhmän osumatarkkuus oli ylivoimainen ensimmäiseen ryhmään verrattuna. Syynä pidettiin tiedon muokkaamisen seurauksena parantunutta kykyä käsitellä suuntaa ja voimaa.

Kun menee golfkentän harjoitusalueelle, siellä on viheriöitä puttausharjoittelua varten. Valitettavan moni puttaa samasta paikasta useita ellei kymmeniä palloja ja lopuksi ne alkavat mennä lähemmäs kohdettaan. Itse pelissä tämä tilanne ei toistu ja olisikin edullista harjoitella jokainen putti niin, että koko lyönti alkaa alusta ja tapahtuu eri suunnista ja eri etäisyyksiltä.

Pelissä useimmat kyykistyvät lukemaan viheriön muotoja ja suunnittelemaan lyöntiään. Harjoittelussa näyttää usein toistojen olevan viheriön lukemista tärkeämpää. Monet golfarit treenaavat näin kahta erilaista lajia; golfin treenaamista ja golfin pelaamista.

Jos ehdottaisin koripallon vapaa- tai pelitilanneheittojen harjoittelemista ilman koria, niin moni pitäisi ajatusta perustellusti huonona. Kuitenkin kun menee mille tahansa driving rangelle, niin siellä ei ole minkäänlaisia maaleja lyönneille. Mailat viuhuu joka puolella ja koreittain palloja suhahtelee taivaalle. Kohti mitä? Tärkeä taito golfissa on taituruus - kyky käsitellä mailaa ja palloa niin, että samassa mailassa on monta lyöntiä. Eri mittaisia, eri korkeuksisa, Miten voi tulla paremmaksi osumaan 108 milliseen reikään, jos harjoittelee hehtaarin kokoiseen maaliin? Ainakin hitaasti.

## **Tiedätkö mitä, miksi ja kuinka olet harjoittelemassa – vai suoritatko sarjatuella sontaa?**

Urheilussa harjoittelun suunnittelulla voidaan pienentää sattuman vaikutusta lopputulokseen. Tietoisuus hyvin tehdystä taustatyöstä ja valmistautumisesta rauhoittaa ja antaa luottavaisen olon. Seuraava esimerkki kertoo siitä, että huipullakin voi sortua poukkoilevaan puuhasteluun. Uusiseelantilainen Arthur Lydiard, jonka Runners World lehti on valinnut kaikkien aikojen parhaaksi juoksuvalmentajaksi, veti urheilijoilleen kovan intevallitreenin Tokiossa 1964 aivan olympiakisojen alla. Hänen juoksijansa vetivät 20 kertaa 100 metriä täydellä vauhdilla. Heidän pahimmat kilpakumppaninsa olivat seuraamassa Lydiardin ohjaamaa harjoitusta. Seuraavana päivänä Kanadalainen mitaliehdokas veti valmentajansa kanssa saman harjoituksen. Lydiardin juoksijat kannustivat kanadalaista, joka juoksi jokaisen vedon edellistä kovempaa. Kanadalaisen harjoittelua haltioituneina seuranneet toimittajat kysivät Lydiardilta, mitä mieltä hän oli kanadalaisen juoksukunnosta. Lydiard vastasi: ”Tuo harjoitus oli viimeinen naula kanadalaisen arkkuun näissä kisoissa.” ”Mutta tähän veditte eilen saman harjoituksen juoksijoillenne”,toimittajat hämmästelivät. ”Niin teimme, koska minun juoksijani tarvitsivat sen”, vastasi Lydiard. Lydiardin valmennettava Peter Snell voitti Tokiossa 800 metrin ja 1500 metrin olympiakultaa ja John Davies 1500 metrin pronssia. Kanadalainen hyytyi ennen finaaleja päämatkallaan.

Lydiard asui aikoinaan 19 kuukautta suomessa ja hänen valmennuksessaan oli tuolloin muuan Pekka Vasala ja eräs Lasse Viren.

## **Emme näe oppimista - näemme vain suorituksen**

Epätäydellinen suoritus voi opettaa enemmän kuin täydellinen. Jos toinen pelaaja harjoituksessaan toistaa hyvän lyönnin kymmenen kertaa peräkkäin ja toinen pelaaja

kymmenestä kaksi, niin ei voida tietää, kumpi oppi harjoituslyönneistä enemmän.

Suoritusvarmuus ja suoritusten tasalaatuisuus ovat eri asioita kuin oppiminen. Kysymys on aina suhtautumisestasi ja asenteestasi harjoitteluun. Tutkivan oppimisen asenne urheilussa on usein hyödyllisempi kuin virheiden analysoiminen. Kyllä ensin on urheiltu ja vasta sitten on alettu analysoida. Golf ei ole syntynyt teoriakirjat edellä. Musiikkiakin on kyllä ensin soitettu ja vasta sen jälkeen on keksitty nuotit. Ihan viimeiseksi ovat syntyneet besserwisserit kertomaan, jos on soittanut väärin.

Mieti miten harjoittelet. Teetkö sen lajinomaisesti? Oletko koskaan harjoitellut Driving Rangella kuvitellen pelaavasi kenttääsi läpi? Lyönti ja maila kerrallaan ilman putteja. Miten voisit muuttaa harjoitteluasi niin, että treenaat vain yhtä lajia – golfia?

Matti Henttinen