

Hyvät urheilijat tekevät hyviä valmentajia

Usein kuulee puhuttavan, kuinka joku huippuvalmentaja on tehnyt jostakin urheilijasta huippu-urheilijan. Ehkä joskus niinkin, mutta useammin suuri osa maajoukkueurheilijoista on päätenyt valmentajilleen kuitenkin jo hyvin pitkälle valmennettuina. Lapsuuden ja nuoruuden aikainen harjoittelu ja valmennus on aikanaan erottanut heidät muista ja pikkuhiljaa aina seuraavalle "huippuvalmentajalle" on valikoitunut ne urheilijat, jotka sillä hetkellä edustavat ikäluokkansa parhaimmistoa. Urheilijat voivat osin vaihtuakin, mutta jäljelle jää vain valitut. Yksi parista tuhannesta jääkiekkojuniorista pääsee pelaamaan SM-liigaa ja vielä harvempi ulkomailla tai maajoukkueessa.

Kun puhuin tästä aiheesta eräälle erittäin menestyneelle valmentajalle, hän vaikutti hämmentyneen epäilevältä ja sanoi ajattelevansa asian olevan päinvastoin. Kysyin, että jos hän saisi erään kilpailevan joukkueen valmennettavakseen, niin tekisikö hän heistä maailman huippuja. Pohdittuaan hetken aikaa hän vastasi olevansa oikeastaan aika vahvasti sitä mieltä, että hyvät urheilijat tekevät hyviä valmentajia. Kysyin seuraavaksi onko hän muistanut kiittää urheilijoitaan siitä?

Tällainen roolien ja asemien tutkiminen voi monesti olla alku jollekin uudelle vanhassakin valmennussuhteessa.

Koululaisten urheilukisoissa testataan genejä

Koulujen urheilukisoissa etenkin alaluokilla menestyvät monesti ne lapset,

jotka ovat genetiikaltaan muita sopivampia ja joiden kypsyys on edennyt ikätovereitaan pidemmälle. Monissa suurissa urheilumaissa potentiaalisten olympiavoittajien ja maailmanmestareiden jäljittäminen aloitetaan tässä vaiheessa. Sitä perustellaan sillä, että kannattaa etsiä ilman valmennustakin menestyviä yksilöitä ja alkaa sitten ohjata heitä kohdistetumman valmennuksen pariin. Näin ajatellaan löytyvän mahdollisimman varhain potentiaaliset tulevaisuuden aikuisurheilijat. Tällainen kykyjen etsintä toimii varmaan parhaiten nopeutta, voimaa ja kestävyyttä edellyttävissä lajeissa. Taito- ja taito-teholajeissa lapsuuden voitot eivät enää niin hyvin ennusta aikuisurheilijan uraa.

Kuka voittaa tänään?

Kun kilpaillaan, niin etsitään voittaja. Sen päivän voittaja. Seuraavana päivänä se on usein joku toinen. Voittajat vaihtuu usein kisa kisalta ja vain harvoin ja harva urheilija etenee voitosta voittoon.

Kaudella 1997-98 Ylva Nowén laski neljä peräkkäistä maailmancupin pujotteluosakilpailuvoittoa ja sen jälkeen tapahtui jotain mystistä. Onnistumiset alkoivat vältellä Nowénia ja seuraavan viiden vuoden aikana ennen lopettamistaan hän oli enää muutaman kerran palkintopallilla. Huikea urheilu-ura, mutta neljän voiton jälkeen toiveet ja odotukset olivat vielä korkeammalla.

Kysyin häneltä myöhemmin, mikä oli muuttanut eniten hänen harjoitteluaan? Hän ei osannut vastata, mutta tuli seuraavana päivänä kertoen, että eniten vaikuttanut sen tajuaminen, että hänen täytyy itse huolehtia omasta

harjoittelustaan. Hän oli monta vuotta ajatellut, että kyllä hänestä huolehditaan ja tehdään huippu-urheilija. Menestystä alkoi tulla, kun ymmärsi oman vastuunsa omassa tekemisessään. Valmentajat ja muut toimijat mahdollistivat harjoittelun ja kilpailemisen, mutta kehityksestä oli huolehdittava kokonaan itse. Kukaan ei treenannutkaan sinun puolestasi. Maajoukkueesta saa toppatakin, joka on kuitenkin itse täytettävä.

Talvilajien urheilijat sanovat, että he jalostuvat urheilijoiksi kesällä

Maailman cupin alppihiihtäjien kunto laskee kilpailukauden aikana n. 15%. Se ei kuitenkaan tarkoita, että paremmin kuntoa ylläpitämällä laskukin kulkisi loppua kohden paremmin. Kauden alussa urheilijat vain ovat kesäharjoittelun jäljiltä kovemmassa kunnossa ja kauden kuluessa lajiharjoittelu lisääntyy ja kunto laskee. Kuntoa tarvitaan suureen määrään lajiharjoittelua, ei itse kilpailusuoritukseen. Noin minuutista maksimissaan kahteen ja puoleen minuuttiin kestävä kilpailusuoritus tapahtuu kuitenkin aina täysin palautuneena.

Jos laskiessa tulevana talvena lihakset kuitenkin ilmoittaa ikävästi kivulla ja jäykkyydellä olemassaolostaan, niin monella kehossa saattaa painaa tekemättömät kesätreenit. Tiesitkö muuten mistä johtuu, kun joskus oikein kovaa treenatessa keho alkaa tärinä? Se on sitä kun heikkous pakenee kehosta. Kun se lähtee, niin se tekee sen usein oikein kunnan tärinäällä.

Matti Henttinen