

Urheilijan polut, ladut ja rinteet - Kaikki on suhteellista

Nopeuden suhteellisuus

Joitain vuosia sitten törmäsin artikkeliin, joka käsitteli ideoiden kopiointia. Siinä kerrottiin, kuinka keväällä uudet muotiluomukset julkaistaan Pariisin muotinäytöksissä. Kun malli kävelee ensi kertaa catwalkille esiintyen kutsuvieraille ja toimittajille, niin vaatteiden ensimmäiset täysin identtiset kopiot tulevat ompelimesta jossain päin Kaukoitää jo 40 minuuttia myöhemmin. Matkapuhelimen videokameralla tieto siirtyy reaaliaikaisesti toiselle puolelle maapalloa ja uutuuudet laitetaan saman tien sarjatuotantoon. Tätä toimintaa tietysti ohjaa voimakas taloudellinen voiton tavoittelu.

Eräissä epidemiologisissa tutkimuksissa flunssaan sairastui 72% kanssamatkustajista, kun lentokoneen yhdellä matkustajalla oli flunssa ja teknisen vian vuoksi matkustajat olivat joutuneet odottamaan nousua koneen sisätiloissa kolme tuntia. Jos vaikka siellä Kaukoidässä puhkeaa influenssa, niin sen aiheuttaman viruksen on laskettu kiertävän maapallon keskimäärin 16 tunnissa. Kun tartunnan saanut tekee lentomatkan, niin aina osa kanssamatkustajista jatkaa eri lennoilla siitä eteenpäin. Nenät vuotavat ympäri maailmaa suhteellisen nopeasti, vaikka tavoite olisi estää taudin nopea eteneminen.

1994 Unkarilaissyntyinen Istvan Balyi esitteli Kanadassa urheilijan pitkän tähtäimen kehityssuunnitelmansa (LTAD; Long Term Athletic Development). Ohjelma sisälsi suunnitelmallisen jaksotuksen lapsuuden varhaisesta perusteiden oppimisesta eri

harjoitteluvaiheiden ja herkkyykskausien huomioimisen kautta aina uran loppumiseen ja siirtymiseen työelämään. LTAD ohjelma muokattiin eri urheilulajeille ja on vuosia sitten muokattu yli kahdessakymmenessä maassa kunkin maan urheilukulttuurikoodeihin soveltuvaksi. 2011 suomessa esiteltiin urheilijan polku, joka on tarkoitus tehdä yli kolmeenkymmeneen urheilulajiin. Tämän seurauksena pääsanomalehdessä kerrottiin suomesta tulevan taas maailman paras urheilumaa – onneksi olkoon. Seitsemässätoista vuodessa Kanadasta Suomeen kuulostaa suhteellisen verkkaiselta tiedonkululta.

Resurssien suhteellisuus

Urheilusta puhuttaessa kuuluu puhua aina resursseista. Urheiluakin kun monissa lajeissa usein ohjaa taloudellisen voiton tavoittelu. Kanadalainen psykiatri Penny Werthner johti Vancouverin olympialaisiin valmistavaa "Own the Podium" projektia. Siinä kerättiin viimeisin osaaminen valmennuksesta, mentaalisesta valmistautumisesta, materiaaleista jne. Projektin työnimi oli "55 Secrets" ja olympiaprojektiin osallistuvat allekirjoittivat sopimuksen, jonka mukaan mistään valmennukseen liittyvästä ei saanut puhua kenellekään. Ei edes perheenjäsenille, koska moni kanadalainen oli avo- tai avioliitossa amerikkalaisen, ranskalaisen tai jonkin muun maalaisen olympiaurheilijan kanssa. Mm. alppisuksien ja lumilautojen pohjamateriaalit vaihdettiin nopeampiin Englannissa samoin kuin luistinten terien materiaalit. Tältä pohjalta on jo esimerkiksi Venäjällä kehitelty uusia entistä monipuolisempia ohjelmia mm Shotshin olympialaisia varten. Myös norjalaisilla ja ruotsalaisilla on omat

versionsa siitä kuinka palkintopalli vallataan.

Ruotsin hiihtoliiton pääfysiologi H-C Holmberg kertoi, kuinka vuosia ennen Vancouverin olympialaisia ruotsalaiset hiihtäjät olivat hiihtäneet olympialadut ja videoineet ne päässä olevalla kameralla. Vintersportcentrumissa, joka on nykyisin muuttanut Östersundista Åreen, rakennettiin suuri tietokoneohjattu juoksumatto, joka muutti suuntaa ja kulmaa videoidun reitin mukaisesti nousujen, laskujen ja viistorinteiden suhteen. Rullasuksilla hiihtävä hiihtäjä on kytketty kyljistään kiinni rakennelman sivuihin ja hän näkee edessään valkokankaalla maisemakuvan hiihdettävästä reitistä ja toisella valkokankaalla näkyy sykkeet, veriarvot ja hengityskaasut. Näin tuleva olympialatu voidaan hiihtää uudelleen ja uudelleen ja samalla tutkia, kuinka lujaa sen missäkin kohtaa hiihtää ja missä tulee fyysinen tai psyykinen seinä vastaan. Valmentajat ja fysiologit seuraavat jokaista harjoitusta ja tiedot kerätään harjoittelun ohjelmoinnin kehittämiseksi.

Harjoittelun suhteellisuus

Urheilussa ei välttämättä menesty se hyvägeeninen, joka harjoittelee eniten. Tärkeämpää kuin treenata vielä vähän lisää, on tehdä oikea määrä oikeita asioita oikeaan aikaan. Jossain urheilulajissa maailmanhuipulle tähtäävässä harjoittelussa ei harjoitella harjoitteita. Harjoittelussa ei harjoitella liikkeitä. Harjoittelussa ei harjoitella lihaksia. Harjoittelussa ei harjoitella Pilatesta, Hot Joogaa, eikä aktivoida ihmisessä syvällä tai poikittain sijaitsevia kudoksia tai kehonosia.

Harjoittelussa harjoitetaan aina vain fysiologiaa ja psykologiaa. Geenejä, entsyymejä, hormooneja, hermoston toimintaa ja kognitiivisia toimintoja. Ne ovat vielä jokaisella yksilöllä omanlaisensa ja se tekee maailman huipulle etenemisen suhteellisen haastavaksi.

Kalle Palander ei tullut Kalle Palanderiksi matkimalla Kalle Palanderin tekniikkaa eikä Tanja Poutiainen Tanja Poutiaiseksi kopioimalla Tanja Poutiaisen vanhoja harjoitusohjelmia ja toteuttamalla sitten niitä.

Kun kolme urheilijanuorta juoksee yhdessä pitkin urheilijan polkua aerobista lenkkiä, niin seurauksena voi olla hyvin erilaisia lopputuloksia. Kevytrakenteisimmalle sama lenkki voi olla aerobinen, keskiraskaalle se voi olla anaerobinen harjoitus ja raskarakenteisimmalle se voi ensimmäisen ylämäen jälkeen muuttua alaraajojen voimakestävyysharjoitukseksi. Jos sitten jossain vaiheessa testataan aerobista kuntoa, niin kaikkien tehtyä samat aerobiseksi kuvitellut lenkit voi painavin urheilija testata huonon tuloksen. Syyksi voi sitten epäillä esimerkiksi motivaation puutetta tai huonoja geenejä.

Ajan suhteellisuus

Aikaa on jokaisella koko ajan saman verran. Intiaaneilla on sanonta, jonka mukaan "uutta aikaa tulee". Sen arvellaan viittaavan ajan syklistyyteen. Jotkut asiat toistuvat säännöllisesti samankaltaisina. Yön jälkeen tulee aina päivä ja taas uusi yö. Vuodenaajat toistuvat aina uudelleen osin erilaisina, mutta kuitenkin niin paljon samanlaisina että kesän voi tunnistaa kesäksi ja talven talveksi.

Ajalla on myös lineaarinen luonne. Uutta aikaa ei tulekaan. Ihmisen ikä lisääntyy, eikä urheilijakaan nuorru. Didier Cuchen ja Andreas Romarin kalenterit kulkevat samalla nopeudella samaan suuntaan, mutta ennemmin tai myöhemmin ne kulkevat Romarin eduksi.

Jos aika kuluu mielestäsi hitaasti, niin ota pankista miljoonan asuntolaina ja sovi viiden vuoden takaisinmaksusta. Jos aika kuluu liian nopeasti, niin laina maksamatta ja suorita takaisinmaksu velkavankeudessa. Näin voit itse kätevästi vaikuttaa ajanhallintaasi.

Applen Steve Jobbs neuvoi menestyjän polkua tavoitteleville: Stay Hungry, Stay Foolish – vapaasti kääntäen pysy nälkäisenä, pysy hupsuttelevana. Nuoren urheilijan kannattaa siihen varmaan vielä lisätä siihen Stay on Track – Pysy polulla. Urheilijan polusta tulee ainakin suhteellisesti nopeampi, jos tulevaisuuteen ei tarvitse kulkea menneisyyden kautta.

Matti Henttinen 29.11.2011