

Mieli avoimeksi monenlaisille ratkaisuille

NÄIN MAAILMALLA

”**S**e mies luuli tietävänsä, vaikka ei tiennyt, minä taas en edes luule, kun en tiedäkään”, todetaan **Platonin** teoksessa **Sokrateen** puolustuspuhe. Näin olen halunnut ajatella tieteestä ja valmentamisesta. Mitenkään emme pääse absoluuttiseen totuuteen oikeasta ratkaisusta. On vain olemassa hyviä ja parempia vaihtoehtoja, mitä seuraavaksi tehdään. Joskus urheilija ja valmentaja päätyvät erinomaiseen, joskus huonoon vaihtoehtoon. Joskus sillä valinnalla on merkitystä lopputulokseen, joskus ei.

Keväällä sain kunnian aloittaa työskentelyn Tsekin hiihtoliitolle. Pakkasin mielikuvareppuuni aimo annoksen tieteellisiä faktoja ja suomalaisen maastohiihdon sisäisiä kokemustarinoita. Olin täynnä itseluottamusta ja uskoin vakaasti suomalaisen maastohiihdon olevan hyvin lähellä totuuden siementä, kun puhutaan kestävyysharjoittelusta. Kuinka erilaisena maailma näyttäytyikin, kun on saanut vajaa puoli vuotta työskennellä. Miten voikin päätyä huipputulokseen ja muiden huippujen kanssa samankaltaiseen harjoitteluun käyttämällä hyvinkin erilaista filosofiaa. Onkohan sittenkään vallitsevat teorit kovinkaan hyviä selittämään kestävyysurheilu-uroritusta?

Esimerkkinä voidaan puhua suomalaisen kestävyysurheilun pyhästä lehmästä eli laktaattikäyrästä ja aerobisesta eli peruskestävyysurheilusta. Seuraamme urheilijan harjoitustilaa tekemällä juoksumatolla lyhyen laktaattikäyrätestin kohtuullisen usein. Vein siis Tsekiin ensi töikseni Suomen maastohiihdon kehittämän legendaarisen pikkumatotestin. Ensimmäisen kysymyksen tästä esitti Tsekin hiihdon menestynein valmentaja, joka tuhahti: ”Oletteko muka saaneet laktaattikäyrän harjoittelulla muuttumaan?” Olin hiukan ymmälläni aluksi ja kerroin kuinka ajattelimme lähinnä seurata missä tilassa urheilijan elimistö on, ja mihin suuntaan harjoittelu on urheilijaa viemässä. Nyt jälkikäteen vasta ymmälläni olenkin. Kuinka meidän tärkein seurattava muuttuja voi olla jollekin noin paljon menestystä tehneelle yhdentekevä? Voiko kestävyysurheilua tehdä menestyksellä ja oikeasti olla välittämättä laktaattikäyrästä? Näköjään voi. Ja parhaimmillaan sellainen lähestyminen harjoitteluun on tuonut pysäyttävän kovia tuloksia.

Tiedon suhteellisuus on hyvä asia pitää mielessä. Tsekkiläinen maastohiihto ei ole tottunut keskustelemaan harjoitusohjelmasta. Hierarkiassa ylempi on yleensä määrännyt ja sillä selvä. Tämän takia olen toistellut monesti, että kukaan ei ole sataprosenttisesti oikeassa, kun mietitään mikä harjoitus seuraavaksi tehdään. Minun on ollut pakko kehittyä apuvalmentajien mielipiteiden ja tuntemusten kuuntelemisessa, koska urheilijoiden kanssa on kielimuurin takia ymmärrysvajetta. Valmentajakollegat ovat hyvillään nimenomaan tästä keskusteluyhteydestä ja siitä, että kaikki työhön liittyvät asiat voidaan altistaa tarkastelulle. Kaikki asiat mitä tehdään tai jätetään tekemättä, pitää olla perusteltavissa. Kun muutaman kerran on kollegoiden kanssa väentänyt jostakin, syntyy luottamusta tuoda ikävämpiäkin asioita esiin.

Minulla on työssä apunani loistavat valmentajat sekä miesten että naisten joukkueelle. Heidän kärsivällisyytensä ja oppimishalunsa kestää, kun tuon heille uutta ajatusmallia koko ajan. Minulle valmentaminen on tarinan kertomista, jossa edeltävät kappaleet määrittävät paljonkin seuraavan kappaleen tapahtumia. Minusta kaikkien suunnitelmien pitää olla valmiita muutettaviksi jos urheilijan elimistö reagoi eri tavalla kuin on suunniteltu. Kollegoilleni valmennus on suunnitelman tekemistä ja siinä tiukasti pysymistä. Jos jotakin tiettyä harjoitusta ei saada tehtyä, tulee stressi että voiko pärjätä ilman sitä. Tällainen asetus luo mielenkiintoa päivittäisekin valmennukseen. Miten saada mieli avoimeksi monenlaisille ratkaisuille? Miten säilyttää urheilijan itseluottamus, kun käyttää hänelle tuntemattomia ratkaisuja? Kokonaisuuden hallinta harjoitusohjelmissa on minun vastuullani, mutta kuinka paljon urheilija luottaa, kun tuttuja elementtejä on poissa ja uusia elementtejä tilalla.

En vielä ainakaan väitä tietäväni juuri mitään, mutta paljon olen oppinut. Tsekin tasavallan motto on: ”Pravda vitezi”, eli ”Totuus voittaa.” En ole oikein varma mikä on totta, mutta uskon että tieteellisellä, avoimesti tutkivalla asenteella, pääsen lähemmäksi totuutta. Ja toivottavasti se johtaa siihen voittamiseen, kun se on tässä urheilussa se tavoite.

ILKKA JARVA

Tsekin hiihtomaajoukkueen päävalmentaja

Sähköposti: jarvailkka@gmail.com

Voiko kestävyysurheilua tehdä menestyksellä ja oikeasti olla välittämättä laktaattikäyrästä? Näköjään voi. Ja parhaimmillaan sellainen lähestyminen harjoitteluun on tuonut pysäyttävän kovia tuloksia.