

Kristiina Mäkelä: Urheilija ei tervettä päivää näe?



Kuva: Juha Laitalainen

Ammattuurheilijan päivätöihin kuuluu harjoittaa kehoa niin, että se kehittyy lajin vaatimalla tavalla oikeaan suuntaan, aina ääri rajoille asti. Tutkittu ja kokemuksellinen tieto sekä olosuhteet antavat tekemiselle kehykset, mutta yhtä oikeaa tietä huippusuorituksen tekemiseen ei ole.

IHMINEN ON FYYSSIS-PSYYKKIS-SOSIAALINEN KOKONAISUUS ja jokainen yksilö on erilainen. Jokaisen urheilijan taakse tarvitaan ratkaisukeskeinen tiimi, mutta usein tie huipulle etenee yrityksen ja erehdyksen kautta.

Huippu-urheilu ei ole terveystuuletusta. Kun huipputuloksia varten kehosta otetaan kaikki irti, korkea loukkaantumisriski on todellinen. Harjoittelu onkin veitsenterällä tasapainoilua. Tarkoitus on tehdä mahdollisimman paljon laadukkaita harjoituksia ja pyrkiä palautumaan niistä tehokkaasti. Jos jomman kumman osa-alueen laiminlyö, tuloksena on joko loukkaantuminen tai keskinkertainen tulostaso.

Lisähaasteena infektioaudit voivat iskeä sotkemaan suunnitelmat, jolloin psyykinen hyvinvointi on koetuksella. Urheilijan tärkein tehtävä onkin löytää tasapaino levon, rasituksen ja niin sanotusti muun elämän välillä, jatkuvasti muuttuvassa tilanteessa.

Fyysinen rasitus

Tällä hetkellä voin harjoitella normaalisti haluamallani tavalla, eli en ole loukkaantunut. Samaan aikaan tiedän, että jos minusta otettaisiin kokovartalon magneettikuva, olisi kuvissa monenlaisia löydöksiä. Vuosien harjoittelu on jättänyt jälkensä kehooni, mutta niin kauan kuin tuntemukset eivät ole haitaksi, voin jatkaa urheilemista ja itseni puskemista läpi kovien harjoitusten.

Ihmiskehon hienous on se, että lähes kaikki kudokset uusiutuvat jatkuvasti, ja keho on jatkuvassa muutoksen tilassa. Aina on mahdollisuus kehittyä tai tervehtyä. Ratkaisevaa on, kuinka hyvin ymmärrämme kehon mekanismeja, ja mitä keinoja meillä on auttaa sen luonnollisia prosesseja päivittäin. Jatkuva muutoksen tila tarkoittaa myös, että kerran saavutettu huippukunto on katoavaista, jos sitä ei ylläpidetä tai keskitytään epäolennaisiin asioihin.

Itsetuntemus ohjaa tekemistä. Olen luonnostani hyvin varovainen ja herkkä havaitsemaan kehoni varoitusmerkkejä. Tiedostan, että maksimaaliseen suoritukseen päästäkseni en voi lopettaa jokaisen tuntemuksen kohdalla ja odottaa, että keho tuntuu taas täysin terveeltä. Olen tietoisesti joutunut taistelemaan näitä varoituksia vastaan, etenkin punttisaliharjoituksissa. Toisaalta kehon kuuntelu on säästänyt minut monelta vakavalta urheiluvammalta, sillä olen osannut havaita jo aluillaan olevia rasitusvammoja.

Minulle on tärkeää, että myös valmentajani ymmärtää kehoni viestien merkityksen. Asiantuntijana hän on vastuussa, että tekemäni harjoitteet vievät juuri minun ominaisuuksiani eteenpäin. Valmentajani lisäksi tiimiini kuuluu lääkäri, fysioterapeutti, psyykinen valmentaja ja hieroja. Pyrin aina konsultoimaan heitä mahdollisimman tarkasti ja monipuolisesti. Pidämme myös ryhmätapaamisia, jotta monipuolinen tilanteen tulkinta on mahdollista.

Inhottavat infektiot

Fyysisesti rasitettu, samoin kuin huippukuntoon viritetty keho sairastuu herkemmin. Urheilijalle muutama päivän taudin kourissa voi kuitenkin tuhota melkein vuoden työn, jos ajoitus on huono. Arvokilpailut käydään vain yhtenä päivänä vuodesta, ja jos silloin on kipeä, saa seuraavaa mahdollisuutta odottaa vuoden tai olympialaisten tapauksessa neljä vuotta.

Korona-ajan suosituksia kuvaavat, miten urheilija arjessaan toimii infektioita välttääkseen. Elämä ei toki aina voi olla ihmisjoukkojen välttämistä, mutta tärkeimmällä kil-



Kristiina Mäkelä lääkäriänsä Veli-Pekka Valkosen vastaanotolla.
Kuva: Juha Laitalainen

Psyykinen vahvuus auttaa puskemaan läpi epäinhimillisen harjoitusjakson, uskomaan tavoitteeseen ja tekemään mahdollottomasta mahdollista.

pailukaudella turhia riskejä ei kannata ottaa. Käsien pesu ja desinfiointi on rutiini. Buffetruokailussa yhteisten ottimien käytön jälkeen pitää muistaa desinfioida kädet. Ruokaa otettaessa tarkempi valitsee annoksensa roiske-etäisyyden huomioon ottaen, astian keskeltä tai pintakerroksen alta. Sitä toivoo, että hyvät käytöstavat kuten hihaan yskäisy ja sairaana kotiin jääminen otettaisiin vakavasti, ilman globaalia pandemiaakin.

Psyken oltava kunnossa

Vaikka olisi fyysisesti terve, ei huippusuoritus synny, jos on henkisesti paha olla. Uskallan väittää, että psyykkisellä hyvinvoinnilla on yhtä suuri merkitys tuloksen tekoon kuin fyysisellä kunnolla. Fyysiset erot huipulla ovat pieniä, jolloin ratkaisevaan asemaan tulee psyyke. Psyykinen vahvuus auttaa puskemaan läpi epäinhimillisen harjoitusjakson, uskomaan tavoitteeseen ja tekemään mahdollottomasta mahdollista. Se auttaa myös selviämään paineista, vastoinkäymisistä ja fyysisestä väsymyksestä.

Ihminen ei ole kone, joka voi vain suorittaa oikeiksi havaittuja asioita määrättömän pitkän ajan. Tarvitsemme virikkeitä, sosiaalisia suhteita ja omaa aikaa. Kuormitusta eivät aiheuta pelkästään päivän harjoitukset, vaan yhtä lailla kaikki arjen askareet. Menestys tuo väistämättä jul-

kisuutta, mikä on omanlaisensa haaste ja kasvun paikka. Mitä enemmän urheilija altistuu erilaisille rasitteille, sitä vaikeampaa on pitää yllä henkistä hyvinvointia.

On ollut mielenkiintoista huomata, että täysin stressitön, mukava olotila ei ole suorituksen kannalta paras mahdollinen, samoin kuin ei ole jatkuva stressi ja epä-mukavuuskaan. Oikeanlaisen positiivisen stressin ja taistelutahtotilan luominen parille kilpailupäivälle vuodessa on suorastaan taidetta, jossa ympärillä olevilla ihmisillä on avainasema.

Arkiset haasteet

Loukkaantumis- tai sairastumisvaara on jatkuvasti läsnä. Henkisen hyvinvoinnin ylläpitäminen ei ole itsestäänselvyys jatkuvan kokonaisvaltaisen rasituksen alla. Yksi ongelma johtaa helposti toiseen. Urheilijalla näitä vaaran paikkoja on hyvin arkisilta kuulostavissa tilanteissa, joista kokosin tähän muutamia.

Yleisurheilussa ja etenkin kolmiloikassa, harjoittelu vaihtelee tehon ja määrän suhteen hyvin paljon vuoden aikana, riippuen siitä, onko menossa perusharjoittelukausi, kilpailuun valmistava kausi vai kilpailukausi. Riskin paikka on, kun harjoitusjakso on lopuillaan ja rasitus huipussaan. Samoin riskit korostuvat seuraavan jakson alkaessa siirryttäessä lähemmäs kilpailukautta ja kovatehoisempia harjoituksia.

Huippu-urheilija ei vedä täysillä tehoilla joka harjoituksessa, vaan vain silloin kun pitää. Vaikka kroppa tuntuisi hyvältä helpossa treenissä ja haluaisi lisätä painoja tai juosta tehokkaammin, on tärkeää ymmärtää, että helpot harjoitukset ovat yhtä tärkeitä kuin kovatehoiset pääharjoitukset. Riski loukkaantua kasvaa, jos harjoitusohjelmaa ei ymmärrä yhtä tai kahta päivää pidemmälle.

Yhden ominaisuuden kehittäminen vaatii riittävän pitkän harjoitusjakson. Haasteeksi tulee ajan rajallisuus, mikä on ahneelle riskin paikka. Kaikkea ei voi saada kerralla ja valintoja on tehtävä, sillä liikkeitä on loputtomasti. Esimerkiksi omasta harjoitusohjelmastani ei löydy happovetoja tai lenkin juoksemista laisinkaan. Kolmiloikka on teholaji. Itse suorituksessa happeja ei kerry ja peruskestävyyttä voi harjoittaa muullakin tavalla kuin lenkkeilemällä.

Tapaturman riski on läsnä joka harjoituksessa. Kun lihaksen alkavat väsyä, keskittymiskyky heikkenee – ja samalla oma arviointikyky. Raskaita painoja liikuteltaessa, horjahdus tai väkisin vääntäminen voi sekunnissa muuttua pitkäksi kuntoutusjaksoksi. Vaaratilanteita syntyy, jos liikuntapaikoilla ei oteta muita liikkujia huomioon tai välineet eivät ole niille kuuluvilla paikoilla. Keskittymistä vaikeuttavat myös harjoitusten ulkopuoliset tekijät, joiden merkitys helposti aliarvioidaan. Toisaalta harjoitus voi olla myös pakoreitti ja helpotus ongelmatilanteessa, sillä jos jotain urheilija osaa, niin treenata.

On ratkaisevan tärkeää, että urheilijalle annetaan mahdollisuus löytää oma tapansa onnistua.

KRISTIINA MÄKELÄ

kolmiloikkaaja

Maa- ja metsätieteiden kandidaatti

URHEILU

Suuria tunteita ja ajankohtaisia näkökulmia urheiluun

MUSEO

Urheilumuseo
Olympiastadion, Helsinki
urheilumuseo.fi