

## Fyysinen suorituskyky ja taito

Tapani Keränen

KIHU - Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus

URHEA - Pääkaupunkiseudun uheiluakatemia

Kilpaurheilun tulostaso on edelleen nouseva. Maailmanennätyksiä tehdään edelleen lajeissa jotka ovat olleet Olympiakisojen ohjelmassa jo niiden ensimmäisistä kisoista lähtien. Tämä kehitys ei johdu ainoastaan paremmista urheiluvälineistä, suorituspaikoista ja kiellettyjen aineiden käytöstä. Merkittävin tekijä tästä kehityksestä johtuu paremmasta, - ja yhä kehittyvästä, valmennuksesta. Alhaisen tason kilpaurheilussa fyysisen suorituskyvyn vaatimuksen eivät ole korkeat. Yleensä hyvä perusominaisuuksien fyysinen kunto ja urheilulajin tekniikan taitaminen riittävät kilvoittelussa. Korkeimmalla tasolla sen sijaan, lajinomaisen fyysisyyden merkitys on korkea. Ilman sitä tehokas ja/tai taloudellinen lajitekniikka ei ole mahdollinen. Valmentajien ja tukihenkilöiden on tiedettävä nämä lajin erikoisvaatimukset. Vain silloin he voivat valmistaa urheilijansa pelin tai kilpailun haasteisiin.

Urheilijanpolun alkutaipaleella luodaan pohja tulevalle. Polun pituus vaihtelee lajista toiseen. Varhaisen erikoistumisen lajeissa (esim. uinti, telinevoimistelu ja taitoluistelu) harjoittelumäärä on korkea jo varhain. Näiden lajien haasteena on yhtäaikainen kasvavan lapsen lajitaitojen ja fyysisten ominaisuuksien kehittäminen kiireellisessä aikataulussa. Hitaammalla tahdilla kiiruhtavien lajien alkutaival on pidempi, jolloin fyysisten ominaisuuksien kehitysten herkkyyksia voidaan hyödyntää harjoittelussa. Hyvän pelaajan kohdalla haasteena on pitkien otteluohjelmien aikainen fyysisten ominaisuuksien harjoittelu, sillä pelaaja voi jo hyvin varhaisessa vaiheessa edustaa useaa joukkuetta yhden kauden aikana; seurajoukkueen ikäryhmänsä joukkuetta, edustusjoukkuetta, aluejoukkuetta ja jotkut jopa ikäryhmänsä maajoukkuetta. Usein urheilijanpolun alkutaipaleella heikolle huomiolle jääneiden ominaisuuksien puute huomataan vasta sitten kun se rajoittaa menestystä aikuisena. Hyvä olisi että aluksi luodaan kaikissa lajeissa hyvä liikunnallinen pohja, jota sitten jalostetaan urheilullisuuden kautta lajispesifisyydeksi.

Fyysisten ominaisuuksien ja taitojen kehitys etenee rinta rinnan. Alkuvaiheessa harjoittelu on laaja-alaista ominaisuuksien ja taitojen kehittämistä. Uran edetessä se suuntautuu molemmilla osa-alueilla lajin perusvaatimuksia kohti. Vaikka lajispesifi taito ja ominaisuusharjoittelu korostuvat huipputuloksen tekoiässä, niin harjoittelu ei saa silloinkaan kuitenkaan yksipuolistua, sillä monotominen tuttujen harjoitusten toistaminen ei järkytä elimistön homeostaasia stimuloimaan kehitystä.

Fyysisten ominaisuuksien kehitys näkyy parhaiten niissä harjoitusliikkeissä, joilla ominaisuutta on harjoitettu. Lapsen ja nuoren harjoittelussa kaikkien ominaisuuksien harjoittelun variaation tulisi olla runsas vähintäänkin siihen saakka kun oma lajisuuntaus on löytynyt. Tässäkin vaiheessa olisi pitädyttävä ominaisuuksien perusharjoitusmenetemissä, sillä ne ovat urheilijan polun alkuvaiheessa turvallisia ja suurimman kehityksen mahdollistajia. Äärimmästen harjoitusmenetelmien käyttöä ei edes harjoittelun monipuolistamisen perusteella tule ottaa käyttöön, sillä niillä nousee heikon taito- ja ominaisuustason perustalta vain pieni, - joskin nopea, kehitysporras. Näiden menetelmien vuoro on vasta urheilu-uran myöhemmässä vaiheessa. Silloin ne tulevat uutena ja ennen kokematon huipentamaan niin kyseisen ominaisuuden kuin yksilöllisen lajitekniikan.