

URHEILUHIERONTA – SUOMALAISEN VALMENNUSJÄRJESTELMÄN JUURI

Esittäjä: Kalle Rantala

Kirjoittaja(t): Rantala, Kalle

Taustayhteisö(t): 1) Urheilumuseo, 2) Jyväskylän yliopisto liikuntatieteellinen tiedekunta

TAUSTA:

Urheiluhierojilla on ollut Suomessa vakiintunut asema osana urheilijoiden valmentautumista, vaikka hieronnan hyödyistä suoritukselle tai palautumiselle ei ole selvää tieteellistä näyttöä meta-analyysin perusteella.(1) Usko hieronnan toimivuuteen sekä valmennusjärjestelmän traditionaalinen tuki hieronnan käyttöön kumpuaa suomalaisen valmennusjärjestelmän synnystä 1900-luvun alusta.

MENETELMÄT:

Empiirinen analyysi urheilujärjestöjen asiakirjojen, urheiluhierojien päiväkirjojen, valmennuskirjallisuuden sekä sanomalehtiaineiston perusteella osoittaa, että perinteinen kansanomaisen hierontakulttuuri integroitui modernisoituvaan urheiluun varsin nopeasti 1900-luvun alussa.

TULOKSET:

Hieronnan suosio lisääntyi huippujen esimerkin myötä. Hannes Kolehmainen ja Paavo Nurmen läheiset ystävät hieroivat huippujuoksijoita ja seurasivat heitä myös Yhdysvaltoihin. Hieronta oli osin ajanviettoa ystävien kanssa. Esimerkiksi Nurmi pohdiskeli hieronnalla olevan muitakin kuin fyysisiä merkityksiä. Opaskirjallisuudessa keuhuttiin hierontaa virkistävänä ja lihaksia verryttävänä. Helsingin yliopiston fysiologit suhtautuivat kriittisesti hierontaan ja selostivat näkemyksiään esimerkiksi Suomen Urheilulehdessä. Erilaisia löydöksiä hieronnan vaikutuksista tuotiin ilmi sekä pohdittiin hieronnan mahdollisia plasebo-vaikutuksia. Hierontatavat standardoituivat koulutuksen ja lääketieteellistymisen myötä, ja urheiluhierojista eriytyi hierojista erillinen ammattikunta, kun ensimmäisen sukupolven urheiluhierojat alkoivat itse järjestää kursseja uusille sukupolville 1920–30-luvuilla.

Suomen olympiajoukkueella oli hierojia mukana vuoden 1912 kisoista saakka. Parhaat painijat toivoivat itselleen ennemmin hierontaa kuin valmennusta, kun harkittiin valmentajan palkkaamista. Olympiaehtokkaille tarjottiin varsin laajasti ilmaisia hierontaa vuoden 1920 olympiakisojen valmistautumisesta alkaen, jolloin urheiluhieronta legitimoitiin osaksi valmennusjärjestelmää olympiavalmentaja Jaakko Mikkolan johdolla. Taloudellisesti hieronnan järjestäminen hierojia palkkaamalla tai hierontalippuja jakamalla oli huomattava panostus valmennusjärjestelmässä, ja se kosketti kymmeniä urheilijoita erityisesti painopistelajeissa, yleisurheilussa ja painissa, toistuen olympialaisista seuraaviin.

Hieronnan merkitystä pohdittiin esimerkiksi päävalmentajien vaihdosten myötä, mutta käyttöä jatkettiin syntyneiden perinteiden vuoksi, jolloin uudet urheilijasukupolvet omaksuivat hieronnan osana valmennuskulttuuria. Valmennusjärjestelmän voimakkaassa kehityksessä 1960–70-luvulla jatkettiin taloudellisten avustusten myöntämistä hierontaan, ja 1980-luvulla urheilulääketieteen parissa pohdittiinkin, että käytettiinkö hierontaa erityisesti siksi, että siihen myönnettiin taloudellisia avustuksia.(2)

JOHTOPÄÄTÖKSET JA SOVELLETTAVUUS:

Huippu-urheilujärjestelmän tehokkuuden kannalta on keskeistä sijoittaa resurssit siihen missä ne saavat aikaan suurimman vaikutuksen tavoitteisiin nähden. Perinteisiä, kuten uusiakin, toimintatapoja tulisi jatkuvasti arvioida käytettävissä olevan tiedon pohjalta, eikä ottaa perinteitä vain annettuina, etenkin, jos perinteen synnyn ja jatkumon syistä ei ole selkeää tietoa.

Lähteet:

1. Poppendieck W. et al. 2016. Massage and Performance Recovery: A Meta-analytical Review. *Sports Medicine* 46:2; 183–204.
2. Keskinen, K. 1982. Urheiluhieronta. *Urheilulääketiede IV*. SVUL:n julkaisusarja (Pori: Satakunnan kirjateollisuus OY