

Jaakkola: Taitovalmennus junioriurheilussa

Urheilijan taito on menestyksen kulmakivi. Kaikkia näkemiämme huippusuorituksia kuvastaa silmiä hivelevä ja äärimmilleen hiottu taitavuus.

Koska taidon merkitys menestyksen rakentajana on kiistaton, taitoharjoittelu onkin keskeisessä asemassa eri-ikäisten urheilijoiden harjoituksissa ja harjoitusohjelmissa. Onko suomalaisen juniorivalmennuksen taitoharjoittelu määrällisesti tai laadullisesti riittävän tasoista? Allekirjoittaneen mielestä ei ole.

Taidon kehittyminen vaatii paljon harjoitusta ja suorituksia. Tämä tarkoittaa sitä, että onneen ei ole oikotietä. Useat taitoharjoittelun asiantuntijat ovat todenneet, että taidon kehittyminen sen lopulliseen vaiheeseen - eli ekspertiityteen - vaatii 10 000 tunnin tai 10 vuoden intensiivistä harjoittelua.

Näin ollen taitoharjoittelun ensimmäinen lähtökohta onkin riittävä toistojen määrä. Liian usein suomalaisessa junioriurheilussa näkee kuitenkin tilanteita, joissa lapset ja nuoret seisovat jonossa odottaessaan omaa vuoroaan.

Lisää aktiivista aikaa!

Seuraharjoituksia kartoittaneiden tutkimusten mukaan aktiivinen aika esimerkiksi tunnin harjoituksesta saattaa olla ainoastaan muutamia minuutteja. Toki ohjaajien väliltä löytyy paljon eroja, miten he harjoitukset organisoivat, mutta yleisesti ottaen suomalaisessa seuratoiminnassa on haasteita harjoittelun määrän lisäämisessä.

Taitojen oppimisen kannalta toinen suomalaisessa junioriurheilussa ”vinossa” oleva asia on monipuolisuuden puute. Liian usein pienet urheilijan alut harjoittelevat yksipuolisesti tai erikoistuvat yhteen lajiin hyvin varhain, jopa jo ennen murrosikää. Määrällisesti riittävä monipuolinen harjoittelu synnyttää aivoihin laajoja ja tiheitä hermoverkkoja, jotka myöhemmin helpottavat uusien taitojen oppimista.

Tarve perinteisille yleisseuroille

Lahjakuus taitojen oppimiseen tarkoittaa monipuolisia kokemuksia. Monipuolisten kokemusten kautta urheilijan aivot kehittyvät niin, että hän pystyy selviytymään uusista ennen kokemattomistakin tilanteista ja suorituksista. Tällöin aivoihin kehittyneistä hermoverkoista löytyy aina joku malli, jonka kautta uusi taito voidaan toteuttaa.

Mikäli urheilija on harjoitellut yksipuolisesti, kehittyvät hänen aivonsakin vastaavalla tavalla. Kyseisen urheilijan potentiaali selviytyä uusista tilanteista ja suorituksista on tämän vuoksi hyvin rajoittunut. Monipuolisuuden varmistamiseksi lasten ja nuorten pitää saada harjoittelukokemuksia erityisesti motorisista perustaidoista, joita ovat tasapaino-, liikkumis- ja välineen käsittelytaidot.

Parhaimmillaan tämä toteutuu niin, että nuoret urheilijat harrastavat useampaa lajia tai liikuntamuotoa, liikkuvat omaehtoisesti moninaisissa ympäristöissä ja yksinkertaisesti ovat fyysisesti aktiivisia vähintäänkin kaksi tuntia päivässä. Suomalaisessa junioriurheilussa olisi myös kova tarve perinteisille yleisseuroille, joissa yhden lajin sijaan keskityttäisiin monipuolisten liikuntakokemusten hankkimiseen.

Teksti: Timo Jaakkola

Hyvä lasten ja nuorten urheilu

