

Urheilijalta pitää vaatia maksimaalista suoritusta

ANJA FILPPULA / HÄSA

T-klubin seminaarissa oli ennätysmäärä kuulijoita.

Hämeenlinna
Pekka Kiviharju

–Valmentajan pitäisi kirjata nuoren urheilijan kehittymistä nimenomaan siinä merkityksessä, miten hänen absoluuttinen lajitaitonsa kehittyy vuosien varrella. Monipuolisella harjoittelulla on tässä suhteessa tärkeä merkitys, liikuntafysiologian professori Antti Mero kertoi T-klubin lauantaina Hämeenlinnassa järjestämässä seminaarissa.

Seminaarin teemana oli Juniorista kilpaurheilijaksi ja päähuomiona tällä kertaa voima ja lihashuolto.

Antti Mero kertoi muun muassa saksalaisesta tutkimuksesta, jonka mukaan mitä monipuolisemmin nuorena harjoittelee, sitä parempaan menestykseen aikuisena pääsee.

–Tässäkin mielessä kokonaisuuden näkeminen on valmentajalle iso asia.

Mero tietää mistä puhuu, sillä hän on ollut pitkän urheilutaustansa aikana esimerkiksi pikaja aitajuoksujen lajivalmentajana, lukuisten valmennusartikkelien ja kirjojen kirjoittajana ja juossut pitkällä keskeytymättö-



Antti Mero näyttää, miten viiden kilon levypainolla voidaan vahvistaa vatsalihaksia.

mällä 35 vuoden 400 metrin aiturirallaan kaikkiaan 235 kertaa ratakiekron kelloa vastaan ja tähtää ensi kevään veteraanien

halli-MM-kisoihin Jyväskylässä. Kaiken kukkuraksi hän on Jyväskylän Kenttäurheilijoiden puheenjohtaja ja palkittu monin

meriitein muun muassa SLU:n ansioristillä.

Valmentajalle Mero kiteyttää yhden tärkeän ohjeen. Urheili-

jalta pitää vaatia maksimaalista suoritusta. Pitää laittaa kaikki peliin.

–Kehnon Daegun menestyksen yksi opetus oli, että sinne tähtäävistä urheilijoista oikeastaan vain Tommi Evilä ja Jukka Keskisalo ilmaisivat mediankin välityksellä haastatteluissa, että kaikki on pelissä. Muiden lausunnot olivat vähän eri tasoa.

–Urheilijalle tärkeintä on valmentaja ja toimiva taustatiimi tai vaihtoehtoisesti kaksi valmentajaa, jotka avoimesti voivat konsultoida, ovatko kaikki asiat kunnossa. Daegussa ei näin ollut. Liian moni oli sairaana tai muuten vaan ei päässyt lähellekään kauden parastaan, Mero valotti ja painotti, että joukkuelajeissa on aina useita valmentajia, mistä seuraa automaattisesti tiivis yhteen hiileen puhaltamisen meininki.

Lihasten pitää olla tasapainossa

Valmentajana ja lääkärinä Harri Hakkarainen on monta kertaa törmännyt sellaisiin urheiluvammoihin, jotka kohdistuvat liikettä jarruttaviin lihaksiin.

–Niitä harjoitetaan luvattoman vähän, jos lainkaan.

Esimerkiksi lentopalloilijat treenaavat iskulyöntiään yhä kovemmaksi, mutta suurin osa siitä aiheutuvista vammoista koh-

distuu kuitenkin selkäpuolelle, lihaksiin, jotka ovat mukana vasta liikkeen jarrutusvaiheessa eikä etupuolelle kuten helposti voisi kuvitella.

Moukarinheitäjän kipukoh- ta on selkä, joka alkaa oireilla nimenomaan liikkeen jarrutusvaiheessa lekan irrottua kädestä.

–Jos liikettä jarruttavat lihakset eivät ole kunnossa, siitä seuraa aina vammoja, Hakkarainen painottaa.

Yleisökysymyksen Hakkarainen sai murrosikäisen tytön voimaharjoittelusta. Hän suosittelee aloittamista vasta 6–12 kuukautta kasvun huippuvaiheen (4–8 cm/vuosi) loppumisen jälkeen, mutta vain, jos keskivartalon lihakset ovat sitä ennen kunnossa.

Onnistunut seminaari

T-klubin puheenjohtaja Olavi Vuorinen oli tyytyväinen sekä yleisömäärään 102 että kovatoisoihin luennoitsijoihin, joita olivat lisäksi Nuori Suomen kehityspäällikkö Jarkko Finni, Tapparan lihaskuntovalmentaja Jaakko Kailajärvi ja fysioterapeutti Ville Suomalainen.

–Tämä oli nyt kuudes peräkkäinen seminaari ja johtokunta pohtii jatkoa. Mennäänkö edelleen vuoden välein vai siirytäänkö kahden vuoden jaksotukseen, Vuorinen empii. (HäSa)