

LAHJAKKUUS LASTEN JA NUORTEN URHEILUSSA

Lahjakkuus lasten ja nuorten urheilussa – raportti on laadittu yhteistyössä Nuori Suomen, Suomen Olympiakomitean sekä maaliskuussa 2009 perustetun urheilun asiantuntijatyöryhmän kanssa.

Erityisasiantuntijat:

Kari Uusikylä	Kasvatustieteiden professori emeritus
Jarmo Liukkonen	Jyväskylän yliopisto
Jari Lämsä	KIHU
Harri Hakkarainen	Suomen Urheiluopiston lääkäriasema
Sami Kalaja	Rehtori, valmentaja

Työryhmä:

Manu Kangaspunta	puheenjohtaja, Nuori Suomi
Pasi Mäenpää	Nuori Suomi
Asko Härkönen	Suomen Olympiakomitea
Kari Niemi-Nikkola	Suomen Olympiakomitea
Minna Blomqvist	KIHU
Tomi Vääntinen	KIHU
Heikki Kyröläinen	Jyväskylän yliopisto – liikuntabiologian laitos
Hannele Forsman	Suomen Urheiluopisto
Pekka Potinkara	Suomen Valmentajat
Erkka Westerlund	Suomen Jääkiekkoliitto
Antti Paananen	Suomen Lentopalloliitto
Kari Ukkonen	Suomen Palloliitto
Jani Lakanen	Suomen Suunnistusliitto
Laura Tast	Suomen Taitoluisteluliitto
Anna Kirjavainen	Suomen Voimisteluliitto

Julkaisija: Nuori Suomi ry, Suomen Olympiakomitea ry

Toimittaja: Manu Kangaspunta ja työryhmä

Ulkoasu ja taitto: Viola Ness Design

Paino: SLU-Paino

ISBN (nidottu): 978-952-5846-00-3

ISBN (PDF): 978-952-5846-01-0

Sisällys

SAATTEEKSI.....	4
1. MITÄ ON LAHJAKKUUS?.....	5
2. LAHJAKKUUS URHEILUSSA	9
Fyysinen lahjakkuus	9
Motorinen lahjakkuus	15
Lahjakkuuteen vaikuttavat kehystekijät	16
Psyykkiset ominaisuudet urheilulahjakkuuden taustalla	19
3. LAHJAKKUUDEN ARVIOIMINEN JA TUNNISTAMINEN	23
Fyysisen lahjakkuuden arvioiminen ja tunnistaminen.....	24
Motorisen lahjakkuuden arvioiminen ja tunnistaminen	26
Lahjakkuuden kehystekijöiden arvioiminen ja tunnistaminen	27
Nuoren urheilijan pitkäaikaisen arvioimisen ja seurannan apuvälineitä	29
4. LAHJAKKUUDEN KEHITTYMINEN.....	31
Kehittävä harjoittelu	31
Reittivalinnat	37
5. LAHJAKKAAN YKSILÖN TUKEMINEN	41
Motivaation tukeminen.....	41
Perhe ja elinympäristö	44
Valmentajat.....	45
Tukijärjestelmät.....	46
6. JOHTOPÄÄTÖKSIÄ	49
7. URHEILIJAPROFIILIT	52
LÄHTEET.....	57

SAATTEEKSI

Lahjakkuus on kiinnostava aihe. Siitä puhutaan ja sitä arvioidaan niin urheilun kuin muidenkin elämän osa-alueiden kohdalta. Koska lahjakkuutta terminä käytetään monessa eri yhteydessä ja se käsitteenä ymmärretään kuitenkin hyvin heikosti, tarvitaan tarkempaa ja monipuolisempaa käsitteen määrittelyä käytävien keskustelujen pohjaksi.

Urheilulajien harrastaminen aloitetaan Suomessa yhä aiemmin ja monissa lajeissa tehostetun valmennuksen myötä lahjakkuutta arvioidaan ja luokitellaan yhä nuorempien lasten osalta. Lahjakkuuden arviointia tekevät lajiliitot, seurat, valmentajat, vanhemmat ja nuoret urheilijat itse. Näkemyksiä ja intohimoa aiheen ympärillä riittää. Hyvä tahto ja innostus tehostaa toimintaa kääntyvät kentillä turhan useasti kiivaiksi keskusteluiksi ja jopa toimintaa haittaaviksi riidoiksi.

Urheilua harrastetaan nykyään lähes maailman joka kolkassa ja taso kiristyy useimmissa lajeissa vuosi vuodelta. Suomalaiselle huippu-urheilulle lahjakkaiden yksilöiden kehittyminen erityisosaajiksi ja heidän laadukas valmentaminen ovat avainasioita, mikäli halutaan pärjätä kansainvälisissä kilpailuissa. Suomen kokoisessa maassa on järkevää toteuttaa urheilullisesti lahjakkaiden yksilöiden tunnistamista yli lajirajojen ja samalla kehittää valmennuksen valtakunnallista koordinoitua.

Tämän raportin tarkoituksen on viedä keskustelua lahjakkuudesta pintaa syvemmälle, tuoda aiheen eri ulottuvuuksia esille ja tuoda näkemystä aiheen tarkoituksenmukaiseen käsittelyyn. Raportin tarkoituksena ei ole päättää keskustelua lahjakkuudesta. Päinvastoin. Toivomme, että asiaan perehtyminen ja keskustelu jatkuvat entistä aktiivisemmin myös tulevana vuosina lasten ja nuorten urheilun eri tasoilla.

Nuori Suomi ry

Suomen Olympiakomitea ry

1. MITÄ ON LAHJAKKUUS?

Kari Uusikylä

Voimapojan elämä on treeniä ja dieettiä. Maailman vahvin pikkupoika on tietävästi 10-vuotias Richard Sandrak, joka nostaa jopa 90 kiloa penkiltä. Kaliforniassa asuva Richard on harjoitellut voimalajeja jo vaippaiästä lähtien vanhempiensa tiukassa ohjauksessa. Pikkupojalla on paitsi voimaa myös nopeutta. Hänen kerrotaan pystyvän tekemään 110 lyöntiä 15 sekunnissa, 30 potkua samassa ajassa. Richardilla on tiukka harjoitusohjelma ja rutkasti kunnianhimoa. Hän aikoo saavuttaa kehonrakennuksessa Mr. Olympia – tittelin ja päästä filmitähdeksi. ”Haluan, että kaikki tietävät, kuka minä olen”, Richard sanoi Ruotsin TV 3:n esittämässä dokumenttiohjelmassa. Richardin isä ja äiti kiistävät ajavansa poikaansa liian tiukalle. ”Tämä on tulosta rakkaudesta, kurista ja ravintorikkaasta ruuasta”, sanoo Richardin isä, Paul Sandrak, TV-ohjelmassa. Richard Sandrakin rasva-arvo on 1,5 %.

Lahjakkuuden kehittämisen peruskysymyksiä on kolme:

- Mitä lahjakkuus on?
- Onko lahjakkuus perittyä vai hankittua?
- Miten lahjakkuutta voi kehittää ja miten sen voi tappaa?

Lahjakkuustutkijoiden keskuudessa vallitsee sangen suuri yksimielisyys siitä, että lahjakkuus on sekä perittyä että hankittua.

Äärisuuntiakin esiintyy, esimerkiksi floridalaisprofessori Anders Ericsson kieltää synnynnäisten kykyjen merkityksen miltei täysin. Hän ei halua edes puhua ”lahjakkuudesta”, vaan asiantuntijuudesta. Ericssonin perusväittäjä on se, että kun yksilö harjoittelee 10 000 tuntia, hänestä tulee alansa huippuyksilö. Tämä edellyttää todellista keskittynyttä (deliberate) harjoittelua, ei vain löysää ”harjoittelua”. Myös harjoituksen ja levon rytmittäminen on olennaista.

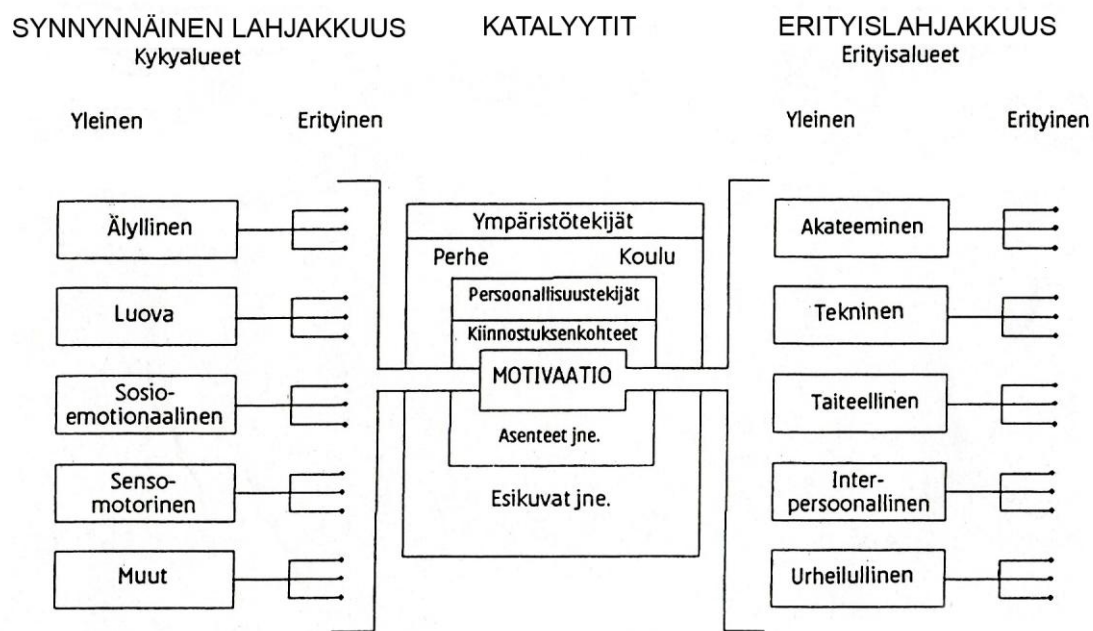
Francoys Gagnén lahjakkuusmalli

Jokainen syntyy varustettuna geeniperimällään, jonka varaan voi lahjakkuutensa rakentaa. Kukaan ei synny urheilijaksi, pianistiksi tai insinööriksi. Perimä antaa kuitenkin lähtökohdat erityislahjakkuuksille. Hyvän koripalloilijan ja hyvän painijan geeniperimä lienee erilainen. Jotkut harrastukset tuntuvat lapsesta helpoilta ja mukavilta, koska luontaiset ominaisuudet sopivat niihin.

Se mitä kykyalueitaan yksilö alkaa kehittää riippuu omasta kiinnostuksesta, kodista, ympäröivän yhteiskunnan arvoista ja odotuksista. Sattumallakin on tärkeä osansa. Kenestäkään ei tule uimaria ilman vettä eikä jääkiekkoilijaa ilman jäätä. Jos lapsi sattuu kasvamaan jäähallin tai uimahallin vieressä ja kasvuympäristö arvostaa kiekkoa tai uintia, monen lapsen lahjakkuuden suunta on viitoitettu.

Syntymälahjakkuus kapenee yleensä harjoituksen myötä yhden tai muutaman alan erityislahjakkuudeksi. Kukaan ei ole lahjakas kaikessa. Ei ole esimerkiksi mitään takeita siitä, että lahjakkaan tiedemiehen looginen ajattelukyky takaisi hänen ajattelunsa ja toimintansa logiikan ihmissuhteissa tai käytännön elämässä.

Pidän kanadalaisen Gagnén (1991) kuvausta lahjakkuuden lajeista ja lahjakkuuden kehittymisestä hyvänä lähtökohtana, jos haluamme ymmärtää lahjakkuuden kehittämisen, opetuksen ja valmennuksen perusasiat.



Kuvio 1. Gagnén lahjakkuusmalli

Gagné jakaa lahjakkuuden käsitteellisesti kahteen päätyyppiin:

- synnynnäinen lahjakkuus (*giftedness*)
- erityislahjakkus (*talent*)

Synnynnäinen lahjakkuus tarkoittaa *keskitason yläpuolella* olevaa kykyä tai potentiaalia (*competence*) jollain kykyalueella.

Erityislahjakkuus ilmenee suorituksina (*performance*) toiminnan alueella.

Jos yksilöllä ei ole *riittävästi* synnynnäistä lahjakkuutta, ei voi kehittyä talentiksi. Erityislahjakkuudeksi kehittyminen vie vuosia ja edellyttää aina harjoittelua ja opiskelua. Jos haluaa maailmamestariksi, pitää harjoitella enemmän kuin tulevat piirinmestarit.

Kenestäkään ei tule huippu-urheilijaa pelkästään sattumalta. Synnynnäisistä lahjoista jalostuu erityislahjakkuuksia sisäisten tekijöiden ja ympäristötekijöiden vaikutuksesta. Näitä katalyytteja kuvataan mallin keskellä.

Lahjakkuutta edistävät kehystekijät

Lahjakkuuden käsitteeseen kuuluvat vain synnynnäinen lahjakkuus ja hankittu erityislahjakkuus. On hyvä ymmärtää, että mallin *katalyytit* ovat lahjakkuuden ylläpitäjiä ja kehittäjiä, mutta ne eivät ole lahjakkuutta. Ei ole järkevää puhua esimerkiksi ”motivaatiolahjakkuudesta” tai ”itseluottamuslahjakkuudesta”.

Lahjakkaan yksilön muista ominaisuuksista motivaatio on keskeinen. Vain rakkaus lajiin vie huipulle. Jos yksilöllä ei ole halua opiskella ja harjoitella, hänen kyvykkyytensä ei kehity pitkälle. On tehtävä töitä, jos haluaa kasvaa erityislahjakkuudeksi. Urheilijan tulee osata iloita harjoittelusta, ymmärtää sen tarkoitus. Ketään ei voi kovin pitkään viedä kahleissa harjoittelemaan. Toisaalta kannustavien ihmisten tuki on äärimmäisen tärkeää.

Itseluottamus, itsearvostus ja tunne-elämän kypsyys edesauttavat erityislahjakkuuden kehittymistä. Tarvitaan siis muutakin kuin pelkkä synnynnäinen lahjakkuus, jotta kyvyt näkyvät aikanaan erityislahjakkaan taitavuutena.

Jokainen erityislahjakas on synnynnäisesti riittävän lahjakas, mutta jokainen, jolla olisi mahdollisuuksia synnynnäisesti, ei läheskään aina kehitä kykyjään erityislahjakkuudeksi. Tähän vaikuttavat sekä sisäiset tekijät että ympäristötekijät, joiden ansiosta lahjakkuuden kehittyminen joko helpottuu tai vaikeutuu. Ympäristötekijöitä ovat muun muassa koti, koulu, yhteiskunta ja sen arvomaailma, ajan henki ja lahjakkuuden tunnistamiseen käytettävät keinot.

Urheilijan lahjakkuuden kehittämisessä koti ja valmentajat ovat avainasemissa. Ne voivat toimia tehokkaasti sekä lahjakkuuden kättilöinä että pyöveleinä.

Urheilijan erityislahjakkuus

Yleisesti urheilijan lahjojen kehittäminen ei eroa viulistin tai matemaatikon lahjojen kehittämisestä; kaikkiin sopivat yllä kuvatut periaatteet. On kuitenkin selvää, että jokainen urheilulaji edellyttää valmentajilta erityistä lajiasiantuntemusta. Se ei yksin riitä. Nuorten valmentajilta pitää vaatia asiantuntemusta ihmisen fyysistä ja psyykkisistä kehitysvaiheista.

On selvää, että ihmisen perinnöllisiä anatomisia ja fysiologisia ominaisuuksia voidaan kehittää vain silloin, jos tunnetaan miten ne toimivat. Urheilijan optimaaliseen, tasapainoiseen kehittämiseen riittää tuskin yksi valmentaja. Tarvitaan monialainen asiantuntijoiden ryhmä, joka pystyy toimimaan yhdessä urheilijan parhaaksi. Tärkeintä on kuunnella urheilijaa, jos halutaan todella hänen parastaan.

Jokaisessa urheilulajissa tarvitaan *psykomotorista eli kehoallkinesteettistä* lahjakkuutta, aivojen ja kehon yhteistyötä.

Sosiaalinen lahjakkuus on tärkeää varsinkin joukkuelajeissa. Urheilijan tulee osata kommunikoida, kavereiden, valmennusryhmän ja eri sidosryhmien kanssa. Sosiaaliseen lahjakkuuteen liittyy ns. tunneäly, joka ilmenee haluna ja kykynä kunnioittaa muita ihmisiä tinkimättä omista oikeuksista. Tunneälykäs

urheilija ei vaadi itselleen etuja, joita ei muille sallisi. Hän ymmärtää omia ja muiden tarpeita ja tunteita ja haluaa toimia rakentavasti.

Joissain lajeissa vaaditaan *spatiaalista lahjakkuutta* eli *avaruudellista hahmotuskykyä*. Jos se on huono, yksilö eksyy helposti, ei hahmota suuntia eikä osaa lukea karttaa. Suunnistaja ei menesty näillä eväillä. Monissa lajeissa vaaditaan nopeaa pelikentän ja kanssapelaajien sijainnin hahmottamista.

Urheilijalle riittää useimmissa lajeissa tavallinen kielellinen ja loogis-matemaattinen lahjakkuus. Harvan uran esteenä on *yleisen älykkyyden* puute. Tavallinen äly riittää urheilijalle.

Luova lahjakkuus on ylin lahjakkuuden taso. Hyvä taitotaso ei ole luovuuden este, vaan edellytys. Jos hallitsee joka tilanteessa palloa tai kiekkoa, luovuudelle jää tilaa.

Luova ihminen osaa ja uskaltaa tehdä asiat omalla tavallaan. Joukkuepeleissä jokainen pelitilanne antaa mahdollisuuden luoviin, odottamattomiin ratkaisuihin. Luova urheilija on rohkea ja itsenäinen! Vaatimalla aina ”oikeita” suorituksia tai moittimalla epäonnistumisesta luovuus tapetaan tehokkaasti.

Lahjakkuus on lahjakkuutta. Moraali, motivaatio, temperamentti ja persoonallisuus ovat tärkeitä urheilijan kehityksen kannalta. Ne ovat kuitenkin lahjakkuuden *kehystekijöitä ja katalysaattoreita*, joita ei pidä samaistaa käsitteeseen ”lahjakkuus”.

2. LAHJAKKUUS URHEILUSSA

Yleisistä lahjakkuuden määrittelyyn liittyvistä haasteista sekä laajasta urheilulajien lajikirjosta johtuen urheilullisen lahjakkuuden määrittely absoluuttisesti ja yksiselitteisesti on vaikeaa.

Urheilussa vaikuttavien lahjakkuustekijöiden ja niiden kehittymiseen vaikuttavien katalysaattorien luomasta urheilulliseen menestykseen johtavasta kokonaisuudesta käytetään usein, hieman harhaanjohtavasti, termiä urheilulahjakkuus. Menestymiseen urheilijana vaikuttavat tekijät ja lahjakkuus eivät kuitenkaan ole suoranaisesti samaa tarkoittavia asioita ja ne tulisi pystyä käsitteinä erottamaan toisistaan.

Lasten ja nuorten kohdalla urheilullisen lahjakkuuden määrittelemineen on erittäin vaikeaa, koska yksilön psyykkinen ja fyysinen kehitystaso, eli biologinen ikä, vaikuttavat fyysisten ja psyykkisten ominaisuuksien kehittymiseen. Kronologisesti samanikäisillä lapsilla tai nuorilla saattaa biologisessa iässä mitattuna eroa olla useita vuosia. Paremmin kuin termi lahjakkuus, urheilumenestystä etenkin lasten ja nuorten urheilussa kuvaavatkin termit harjoitettavuus tai kyvykkyys. Näillä tarkoitetaan sitä, miten organisoitu harjoitus kehittää eri ominaisuuksia ja taitoja sekä miten elimistö tai psyyke kestää harjoittelua ilman ylikuormitus- tai vammautumisriskiä.

Urheilun kannalta menestyspotentiaalia arvioitaessa tulee vaikeasti tunnistettavia lahjakkuusominaisuuksia tai pelkkiä testituloksia enemmän ottaa huomioon biologinen kehitystaso, motivoituneisuus, innostuneisuus ja oppimiskyky sekä lapsuuden liikuntamäärä ja – tottumukset eli se, miten nykyiseen suorituskyykyyn on päästy.

Fyysinen lahjakkuus

Harri Hakkarainen

Fyysisen lahjakkuuden tekijöistä kehon mittasuhteet, rakenne ja koostumus (yhtä kuin antropometriset tekijät) lienevät helpoimmin mitattavia. Niiden merkitys huipputuloksen kannalta on monissa lajeissa selvä, mutta useissa lajeista antropometrisilla tekijöillä ei ole kovin suurta merkitystä. Biologinen kypsyminen vaikuttaa myös lahjakkuuden määrittelyyn, sekä positiivisesti että negatiivisesti. Fyysiset suorituskyykyominaisuudet ovat osittain vanhemmilta perittyjä, mutta niiden merkityksestä aikuisvaiheen urheilutuloksiin kiistellään edelleen.

Fyysistä lahjakkuutta kuvaavia alakäsitteitä, jotka tulisi huomioida kun puhutaan fyysisestä lahjakkuudesta ovat kyvykkyys, kehityspotentiaali, oppimiskyky, kehittymiskyky eli harjoitusvaste, harjoittelun sietokyky ja alhainen vamma- tai sairastelualltius.

Ominaisuuksien periytyvyys

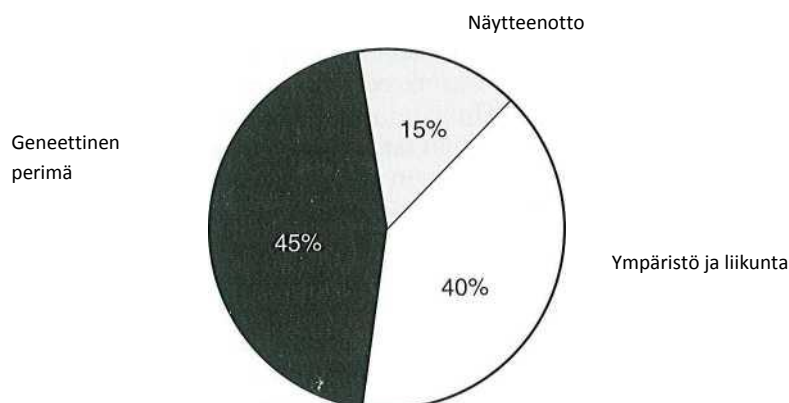
Geenit, eli perintötekijät, ovat tiettyä proteiinia koodaavia DNA-pätkiä, jotka ovat peräisin biologisilta vanhemmilta. Ne sisältävät muun muassa tietyn kehon pituuden, somatotyyppin eli kehon rakenteen, kasvuaikataulun ja kehon koostumuksen ”rakennusohjeet”, joiden pohjalta ihminen kehittyy, jos kasvuympäristö sen mahdollistaa.

Geneettinen perimä luo siis mahdollisuuden kehittyä fyysiseltä kehon koostumukseltaan, rakenteeltaan ja suorituskyvyltään tiettyyn suuntaan, mutta ilman lapsuuden ja nuoruuden ympäristön liikunnallista ärsykeistöä tämä potentiaali voi jäädä ilmenemättä, ja näin ollen esimerkiksi urheilussa hyödyntämättä. Lapsi voi esimerkiksi periä pitkäraajaisuus-geenit ja nopeiden lihassolujen kehittymiseen mahdollistavan geneettisen potentiaalin. Hänestä tulee todennäköisesti pitkäraajainen, mikäli ravinto ja terveys sen mahdollistavat, mutta nopeiden lihassolujen suhteen lopullinen solujakauma riippuu myös lapsuus- ja nuoruusvaiheen liikunnallisen aktiivisuuden tyypistä. Nopeutta, rytmitajua, ketteryttä jne. korostavat leikit ja harjoitteet aktivoivat juuri nopeita lihassoluja koodaavia geenejä, jolloin odotettu solujakauma toteutuu. Jos lapsi taas osallistuu ympäristössään enemmän kestävyystyyppiseen toimintaan, aktivoituvat enemmän hitaita lihassoluja koodaavat geenit ja hänestä voi tulla kohtuullisen nopea, mutta kestävä.

Lahjakkuustekijät peritään geenien muodossa osittain vanhemmilta, mutta merkittävältä osiltaan niitäkin pystytään muokkaamaan. Se, miten geenit aikuisiässä tai kyseisen urheilulajin huippu-urheiluiässä ilmenevät, riippuu merkittävästi yksilön kasvuympäristöstä ja fyysisestä kuormituksesta eli geenejä aktivoivasta vaikutuksesta.

Jotta mahdollisimman moni geeni aktivoituisi, ja näin ollen parhaiden mahdollisten geenien hyödyntäminen urheilussa mahdollistuisi, tarvitaan monipuolista liikuntaa ja harjoittelua. Monipuolisella liikunnalla tarkoitetaan erilaisten yleistaitojen ja lajien opettelua, mutta myös fyysisten ominaisuuksien monipuolista kehittämistä. Lapsuudessa tulisi liikkua matalalla ja kovalla teholla, tehdä lyhyitä ja pitkiä lihaskuntoharjoituksia jne. Monipuolisuus terminä on siis laajempi, kuin perinteisesti on ymmärretty. Tuleeko riittävän monipuolisia kehitysärsykeitä lapsuudessa on pitkälti sattumaa, mutta sitä voi tietoisestikin tukea.

Yleisesti voidaan sanoa, että fyysisten ominaisuuksien geneettinen periytyvyys on heikompaa, kuin aiemmin on oletettu. Puhtaiden fyysisten ominaisuuksien periytyvyyden sijaan tulisikin enemmän puhua harjoitettavuuden periytyvyydestä. Tällä tarkoitetaan sitä, että harjoittelun mahdolliset vaikutukset kehossa ovat varsin vahvasti geneettistä, mutta ilman harjoitusärsykettä ominaisuudet eivät koskaan kehity. Ei ole tarkkaa tietoa, onko lopulta kyse vanhempien luomasta urheilijan asenteesta vai todellisesta kehittyvyys-geenistä, mutta molemmilla lieenee suuri vaikutus. Kuviossa 3. on esitetty geneettisen perimän ja ympäristön vaikutusta lihassolujakauman lopulliseen ilmenemiseen (solusuhde hitaisiin ja nopeisiin). Kuten siitä on havaittavissa, perinteisesti hyvinkin vahvasti periytyvänä pidetty lihassolusuhde riippuu lähes yhtä voimakkaasti lapsuuden ympäristöstä ja liikuntaärsykeistä. Lisäksi kuviossa on otettu esille lihassolujakaumaa mitattaessa, lopputulokseen vaikuttava mittausmenetelmään liittyvä virhemahdollisuus.



Kuvio 2. Lihassolujakaumaan vaikuttavia tekijöitä. Geneettinen perimä vaikuttaa siihen hyvin vahvasti, mutta ympäristön ärsykkeet ja näytteenottotekniikkaan liittyvät virheet selittävät nopeiden ja hitaiden solujen suhdetta varsin paljon. (Mukaeltu: Malina, 2004)

Somatotyyppi ja lahjakkuus

Kehon suhteellisia mittoja ja muotoja on jo pitkään pyritty luokittelemaan erilaisiin somatotyypeihin eli rakennetyyppeihin. Yleisimmin kehon rakennetyypit luokitellaan kolmeen pääluokkaan; a) endomorfi, b) mesomorfi ja c) ektomorfi. Tämä niin kutsuttu Sheldonin (1954) luokittelu on nykyisin vähemmän käytössä. Joissakin lajeissa ja urheilumaissa sen avulla on kuitenkin taannoin pyritty määrittelemään, mikä kehon rakennetyypin sopii mihinkin lajiin parhaiten.

Puhtaasti endomorfi-yksilö on ulkomuodoltaan pyöreä ja rasvamassa on suhteellisen suuri. Mesomorfilla kehon lihaksisto ja luusto taas ovat kookkaat, ja sen vuoksi rakenne kulkikas, ”atleettimainen”. Ektomorfi keho on hoikka eikä lihasmassa ole kovin suuri. Hyvin harva ihminen on kuitenkin puhtaasti vain yhteen somatotyyppiin sopiva. Yleensä kaikissa ihmisissä on yhdistelmä edellä mainitusta kolmesta tyylistä, mutta niiden suhteiden perusteella voidaan sanoa henkilön olevan kehon rakennetyypiltään esimerkiksi vallitsevasti mesomorfi tai endo-/ektomorfi.

Somatotyyppillä on tilastollisesti havaittu olevan merkitystä erityisesti lajeissa, missä estetiikalla ja ulkonäöllä on painoarvoa. Yleensä arvostelulajeissa, kuten taitoluistelussa tai voimistelussa kehin rakennetyypillä saattaa olla merkitystä jopa arvostelupisteisiin, mutta erityisesti liikkeen näyttävyyteen.

Tilastollisesti on havaittu, että menestyvillä nuorilla urheilijoilla on samassa lajissa samantyyppinen somatotyyppi. Tämä näyttää olevan samanlainen myös aikuishuipuilla. Menestyvimmat urheilijat ovat vallitsevilta somatotypiltaan mesomorfeja tai ekto- ja mesomorfin yhdistelmiä, mutta endomorfisia ominaisuuksia on hyvin vähän. Poikkeuksena ovat raskaan sarjan voimälajit (esim. painonnoston ja painin raskaat painoluokat, kuulantöntö, moukarinheitto), joissa menestyjät ovat yleensä endo- ja mesomorfisten ominaisuuksien yhdistelmiä.

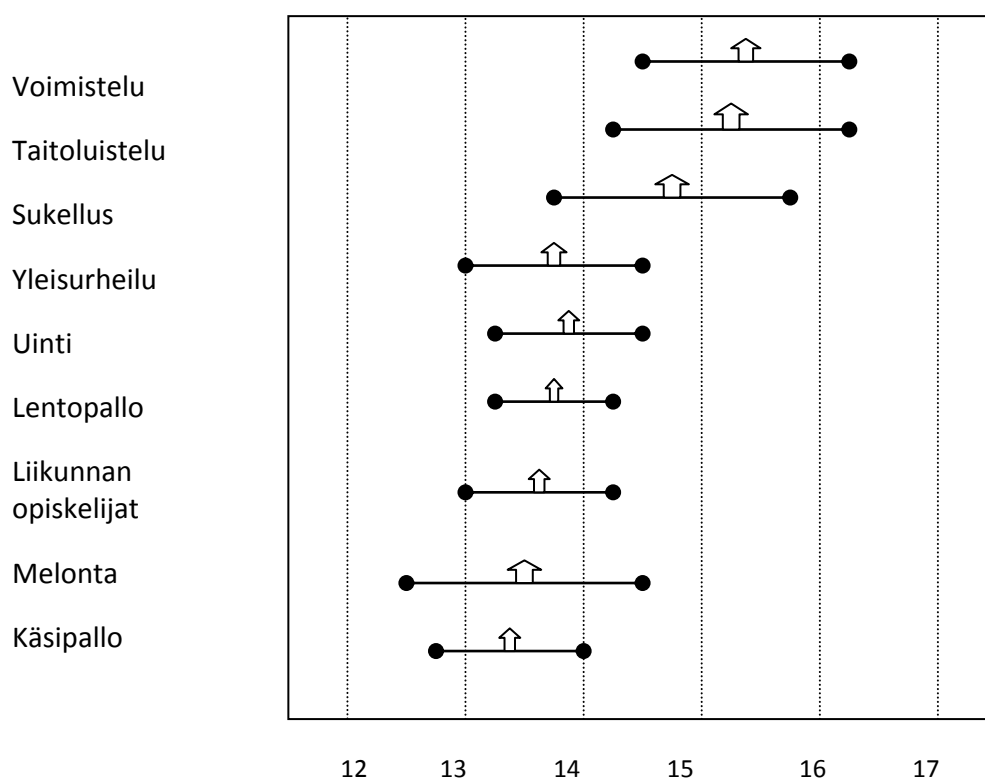
Murrosiässä on kasvuun liittyvä vaihe, jolloin suuri osa nuorista on kehon rakennetyypiltään vallitsevasti ektomorfeja (yhtä kuin hoikka), joten kasvupyrähdysten aikana aikuisiän tulevan kehon rakennetyypin arvioiminen voi olla hankalaa. Fyysinen aktiivisuus muokkaa jonkin verran kehoa mesomorfiseen suuntaan ja vähentää vastaavasti endomorfisia piirteitä. Kuten muidenkin kehon mittasuhteiden kohdalla, lahjakkuuden arvioiminen somatotypin perusteella on vaikeaa ja vaatii asiantuntemusta sekä kokemusta. Suomessa tätä menetelmää käytetäänkin ainakin tietoisesti hyvin vähän. Tosin sattumanvaraista ja silmämääräistä valintaa tapahtuu vuosittain, mutta lajiliitoilla ei ole tähän mitään yhteneväistä linjaa tiedossa.

Biologinen kehitys ja lahjakkuus

Liikunnalla ja urheilulla ei ole tutkimuksissa havaittu olevan vaikutusta biologisen kypsymisen ajoittumiseen tai kasvupyrähdysten nopeuteen eikä lopulliseen kasvuennusteeseen. On tosin tilastollisesti osoitettu, että tietyissä lajeissa menestyvät biologisesti aikaisin kypsyvät yksilöt, kun taas tietyissä lajeissa näyttävät menestyvän myöhään kypsyvät. Nämä tilastot ovat hyvin suuntaan antavia, eikä niistä voi vetää suoraa johtopäätöksiä nuorisourheiluun.

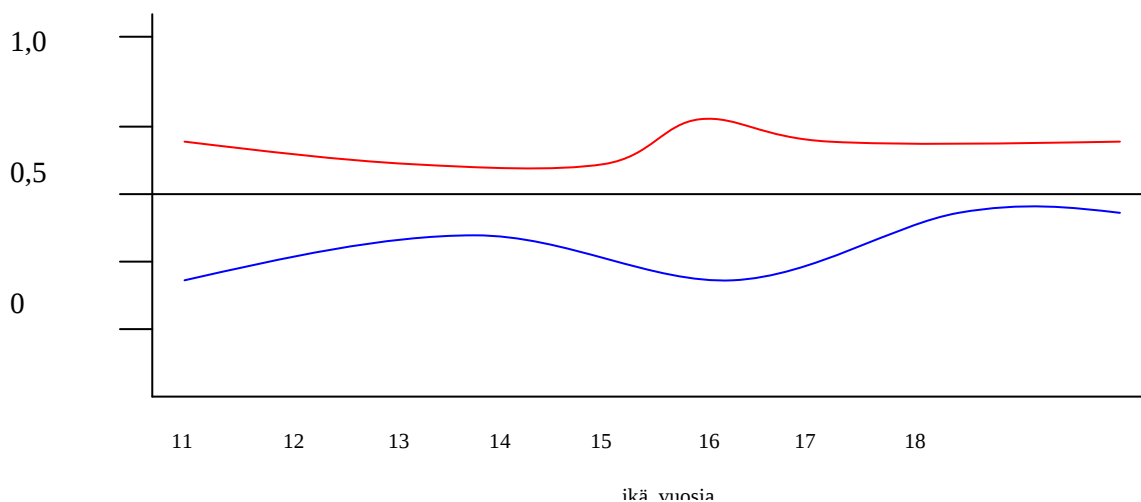
Biologisella kypsyysasteella eli biologisella iällä on käytännössä suuri merkitys urheilulahjakkuuksien määrittelyssä, varsinkin jos fyysisiä ominaisuuksia pidetään tärkeimpinä arviointimittareina. Biologisesti

aikaisessa vaiheessa kypsyvät yksilöt ovat yleensä ikätovereitaan pidempiä, painavampia ja vahvempia. Tästä voi olla hyötyä erityisesti niissä urheilulajeissa, missä kokonaismassalla on suurempi merkitys kuin suhteellisella kehon koolla (pituus ja paino suhteutettu toisiinsa). Tällaisia lajeja ovat amerikkalainen jalkapallo, jääkiekko, yleisurheilun heittolajit jne. Puhtaissa painoluokka- ja voimalajeissa (painonnosto, voimanno, paini jne.) voi aikaisesta biologisesta kypsymisestä olla hyötyä erityisesti siksi, että kova voimaharjoittelu voidaan aloittaa kalenteri-ikänsä keskimääräistä nuorempana. Toisaalta taitolajeissa (taitoluistelu, voimistelulajit jne.) taas kansainvälisellä huipulla näyttää menestyvän pääsääntöisesti joko hitaasti tai keskimääräisesti kypsyvät yksilöt. Taidon oppimisen ja vakioimisen kannalta kevyt keho ja vakioipituiset vivut ovat hyödyllisiä, joten ainakin tyttöillä myöhäinen biologinen kypsyminen näyttää tukevan taidon oppimista. Kuviossa 3. on nähtävissä muutamissa lajeissa tyttöjen kuukautisten alkamisikä, jonka perusteella voidaan arvioida onko lajissa biologisesti aikaisin kypsyneitä vai myöhemmin kehittyviä.



Kuvio 3. Tyttöjen kuukautisten alkamisikä muutamissa lajeissa. Ylöspäin osoittava nuoli merkitsee keskimääräistä alkamisikää ja mustat pallot keskijakaumaa. Tilastollisesti näyttäisi erityisesti taitolajeissa olevan kuukautisten alkamisikä myöhempiä (Mukaeltu: Armstrong, 2007)

Urheilevat nuoret näyttävät keskimäärin olevan ei urheilevia biologisesti hieman aikaisemmin kypsyneitä, vaikka lajien välillä on suuriakin eroja, kuten Kuviossa 4 on havaittavissa. Kuviossa 5. on esitetty luustoiän ja kalenteri-ikä erotus urheilevilla ja ei-urheilevilla nuorilla. Tämän perusteella urheilevilla luustoiän näyttäisi olevan hieman kalenteri-ikää edellä.



Kuvio 4. Ikäindeksi urheilijalla (punainen viiva) ja ei urheilijalla (sininen viiva) nuorilla. Ikäindeksi = Luustoikä - kalenteri-ikä. 0 = luustoikä ja kalenteri-ikä ovat samat. Jos luustoikä on kalenteri-ikää edellä, indeksi on positiivinen ja yksilö biologisesti edellä ja negatiivisen indeksin kohdalla päinvastoin. Kuvion perusteella voi olettaa, että urheilijat ovat yleensä biologisesti ei-urheiluvia edellä. (Mukaeltu: Malina RM; 2004)

Pituuskasvu ja lahjakkuus

Fyysisellä aktiivisuudella on todettu olevan hyvin vähäinen vaikutus lapsen pituuskasvuun. Pituuskasvua ei voi liikunnan avulla juurikaan kiihdyttää eikä liikunta pääsääntöisesti aiheuta pituuskasvun hidastumista. On tosin raportoitu joitakin tapauksia, joissa harjoittelu on johtanut pitkien luiden kasvuvyöhykkeiden vammautumisen kautta pituuskasvun häiriöihin. Myös liian niukka energiansaanti suhteessa fyysiseen aktiivisuuteen voi teoriassa hidastaa kasvua, mutta tutkimusnäyttö tästä on heikkoa.

Tilastollisesti voidaan havaita, että joissakin urheilulajeissa (esimerkiksi tennis, lentopallo, koripallo, uinti) näyttää olevan normaalijakaumaan nähden pidempiä tyttöjä. Heidän kasvukäyränsä kulkee jo lapsuudesta hieman keskiarvon yläpuolella. Vastaavasti voimistelussa ja taitoluistelussa tytöt näyttävät olevan koko kasvun ajan keskimäärin ikätovereitaan lyhyempiä. Urheilivat pojat ovat keskimäärin ei-urheiluvia pidempiä, mutta poikkeuksen tekevät taitolajit, joissa pojat ovat ennen murrosikää keskimäärin lyhyempiä, tosin ero tasoittuu kasvupyrähdysen aikaan.

Joissakin lajeissa raajojen mittasuhteilla voi olla merkitystä. Esimerkiksi juoksuissa ja hyppylajeissa erityisesti alaraajojen pituudella on jonkin verran vaikutusta optimaaliseen voimantuottoon ja painopisteen sijaintiin. Vastaavasti telinevoimistelussa pitkistä raajoista voi olla haittaa. Raajojen mittasuhteet ovat hyvin pitkälti perittyjä ominaisuuksia, eikä niihin voida harjoittelulla tai muilla ympäristötekijöillä vaikuttaa. On kuitenkin syytä muistaa, että murrosiän alkuvaiheessa kehon pituuskasvu alkaa raajoista. Tuossa kehitysvaiheessa istumapituuden suhde seisomapituuteen voi osoittaa pitkiä alaraajoja, kun murrosiän

loputtua tilanne voi olla päinvastoin. Vaikka erot eivät yleensä ole suuria, tämä on kuitenkin hyvä muistaa arvioitaessa esim. hyppylahjakkuuksia 10–16-vuoden iässä.

Onko näihin em. tilastollisiin havaintoihin syynä satunnainen valikoituminen, tietoinen valinta vai harjoittelun aiheuttama pituuskasvun mukautuminen, on tieteellisesti avoin kysymys. Ei kuitenkaan ole mitään näyttöä siitä, että kova harjoittelu ohjaisi kasvua haluttuun suuntaan, joten pääasiallinen syy on oletettavasti lajissa menestymisen tukema valinta (esimerkiksi koripallossa menestyvät paremmin pidemmät ja he jatkavat lajia).

Kehon massa ja lahjakkuus

Keskimäärin urheilevat nuoret ovat ikätovereitaan hieman painavampia, mutta poikkeuksen tekevät lajit, joissa keveydestä ja hoikkuudesta on hyötyä, esim. arvostelulajit ja kestävyyslajit. Kehon kokonaismassa koostuu a) luumassasta, b) rasvamassasta ja c) rasvattomasta massasta (yleensä käsitetään lihasmassana).

Päinvastoin kuin pituuteen, fyysinen aktiivisuus vaikuttaa kehon massaan muokkaavasti. Luumassaa lisää jonkin verran kaikki lajit, joissa luihin kohdistuu törmäyksiä ja suuria luun pituussuuntaisia voimia (hyppylajit, painonnosto, voimistelu, juoksu jne.), mutta merkitys on hyvin vähäinen. Uinti ja pyöräily taas eivät näytä vaikuttavan luumassan kehitykseen ellei ko. lajien oheisharjoituksiin sisälly erityisiä voima- tai hyppelyharjoituksia. Luumassan lisäys näkyy myös raajakohtaisesti. Tenniksen pelaajilla on havaittu mailakäden luun tiheyden olevan jopa 10–15% enemmän kuin vapaan käden. Ponnistavan jalan kohdalla erot eivät ole merkitseviä, vaikka eroja niidenkin välillä on havaittavissa.

Rasvattomaan massaan fyysisellä aktiivisuudella ei sen sijaan näytä olevan suurta vaikutusta ennen murrosikää, ellei yksilö ole biologiselta kypsyntasoltaan selkeästi ikätovereitaan edellä. Murrosiässä erityisesti pojilla tapahtuu varsin voimakasta lihasmassan lisäystä, johon harjoittelulla on merkittävä vaikutus. Urheilulajeihin, joissa kehon painosta on jonkin verran hyötyä (esim. amerikkalainen jalkapallo ja yleisurheilun heittolajit), valikoituu yleensä suuren lihasmassan omaavia yksilöitä. Suurikokoisten yksilöiden valitseminen joukkueisiin ja valmennusryhmiin ko. lajeissa voi olla luonnollinen tapahtuma tai valmentajan ja harjoituskulttuurin päätös, jonka perusteella suositaan lihaksikkaita yksilöitä. On kuitenkin hyvä muistaa, että 12–16-ikävuoden välillä biologinen kypsyntaso voi valehdella lopullisen kehon koostumuksen.

Molempien sukupuolten kohdalla näyttää urheilevilla nuorilla olevan vähemmän rasvamassaa kaikissa ikäluokissa. Tilastojen mukaan rasvattomimpia yksilöitä sisältäviä lajeja ovat kestävyyslajit, voimistelulajit, uinti, yleisurheilun hyppylajit ja pikajuoksu. Murrosiän normaaliin kehitykseen kuuluu erityisesti tytöillä rasvamassan suhteellinen lisäys. Urheilevien murrosikäisten poikien kohdalla rasvamassa ei lisäännä, vaan saattaa jopa vähentyä murrosiässä. Urheilevilla tytöillä rasvamassa pysyy murrosiän kypsyntamisen aikana lähes lapsuuden tasolla, kun ei-urheilevilla tapahtuu selvä rasvamassan lisäys. Onko urheilevien nuorten hoikkuuden taustalla puhdas fyysisen aktiivisuuden aiheuttama energiankulutuksen lisäys, vai onko syynä myös tiukka vähäenerginen ruokavalio? Tämä on hyvin tärkeä kysymys, koska tilastollisesti murrosiässä tapahtunut urheilun lopettaminen, varsinkin tytöillä johtaa usein rasvamassan nopeaan lisääntymiseen. Liian tiukka dieetti yhdessä kovan harjoittelun kanssa voi johtaa erityisesti tytöillä kuukautishäiriöihin, luun haurastumiseen ja syömishäiriöihin. Siksi kehon rasvamäärän arvioinnin suhteen tulee noudattaa erityistä varovaisuutta kaikissa lajeissa ja molemmilla sukupuolilla.

Motorinen lahjakkuus

Sami Kalaja

Motorinen lahjakkuus on käsitteenä kiinteässä yhteydessä taitavuuteen ja suoritustekniikkaan. Taitava urheilija kykenee tarkkoihin liikesuorituksiin, pystyy toimimaan aikapaineessa ja hän mukauttaa tekniikkaansa muuttuviin olosuhteisiin tarkoituksenmukaisesti. Motorisesti lahjakas urheilija hallitsee hyvin lajissaan tarvittavan suoritustekniikan ja oppii uusia tekniikoita. Lahjakkuuden puute puolestaan ilmenee liian heikkoina tai liian vahvoina, liian hitaina tai liian nopeina tai liian säästeliäinä tai liioiteltuina suorituksina.

Motorista lahjakkuutta tarkasteltaessa on erotettava toisistaan kyvyt ja taidot. Kyvyt ovat osittain perittyjä, osittain niihin pystytään vaikuttamaan harjoittelulla. Taidot puolestaan ovat kokemuksiin perustuvia ja ne ovat harjoittelun seurausta.

Motorisen lahjakkuuden kannalta keskeisimmät kyvyt ovat avaruudellinen suuntautumiskyky (orientaatiokyky), kinesteettinen erottelukyky, reaktiokyky, rytmikyky ja tasapainokyky. Avaruudellinen suuntautumiskyky on kykyä tiedostaa ja muuttaa kehon asentoja ja liikkeitä. Orientaatiokykyyn liittyy olennaisena osana ympäristön aktiivinen havainnointi. Oma liikkuminen suhteutetaan joko ympäristöön (esim. pelikenttä) tai ulkoiseen objektiin (esimerkiksi pallo).

Kinesteettisellä erottelukyvyllä ymmärretään kykyä aistia kehon liikkeitä ja lihasten jännitys- ja rentoustiloja. Erottelukyky ilmenee liikkeiden tarkkuutena ja taloudellisuutena.

Kyky reagoida nopeasti ja tarkoituksenmukaisesti ulkoiseen ärsykkeeseen kuvastaa reaktiokykyä. Reaktio voi olla yksinkertainen tai valintareaktio.

Rytmikyky liittyy liikkeiden ja liikkumisen oikea-aikaiseen ajoittamiseen.

Tasapaino voi olla paikallaan pysyvää, staattista tai liikkeessä tapahtuvaa, dynaamista. Tasapaino voidaan saavuttaa jalkojen, käsien tai keskivartalon varassa.

Kyvyt ja taidot ovat kiinteästi yhteydessä toisiinsa. Kykyjen kehittäminen parantaa taitoja ja toisaalta taitoharjoittelulla voidaan vaikuttaa kykyihin. Keskinäinen hierarkia on kuitenkin se, että kyvyt ovat taitojen oppimisen perusedellytyksiä. Kyvyt määrittävät potentiaalin ja taidot ilmaisevat tämän potentiaalin saavuttamisasteen.

Taitojen luokittelutapoja on useita. Yleisimmin taidot jäsennetään erilaisten jatkumoiden kautta. Näitä jatkumoi- ta ovat muun muassa avoimet – suljetut taidot, hienomotoriset – karkeamotoriset taidot, erilliset – jatkuvat taidot sekä omaan tahtiin tehtävät – ulkoisesti tahditetut taidot. Eräs tapa jäsentää erilaiset liikuntataidot on seuraava jako; tasapaino-, liikkumis- ja välineen käsittelytaidot. Taitavuuteen ja motoriseen lahjakkuuteen kuuluvat myös havainnointi- ja päätöksentekotaidot.

Taitavaan liikkumisen edellytyksenä mainitaan yleisesti aistinelinten toiminta ja laaja liikevarasto. Motorisen lahjakkuuden arvioinnissa aistinelimillä on tärkeä merkitys. Aistinelinten toimivuus on oleellinen osa kykytekijöitä. Liikevaraston laajuus puolestaan liittyy urheilijan kokemustaan, eikä näin ollen suoranaisesti ole liitettävissä motorisen lahjakkuuden käsitteeseen.

Havainto- ja ratkaisuntekotaidot

Minna Blomqvist

Yksinkertaistettuna motorisen taidon suorittamiseen johtava kolmivaiheinen prosessi lähtee liikkeelle tilanteen *havaitsemisesta*, jolloin yksilö pyrkii aistiensa avulla keräämään ympäristöstään tietoa ja ymmärtämään mitä on tapahtumassa sekä erottelemaan mikä tieto on suorituksen kannalta oleellista. Tämän jälkeen seuraa *ratkaisun valinta*, jolloin urheilija valitsee eri vaihtoehtoista tilanteen kannalta sopivimman ratkaisun. Kolmantena tulee itse *motorinen suoritus*, jonka onnistumisen kannalta tärkeää ovat koordinaatio, oikea ajoitus ja voiman käyttö. Motoriseen taitavuuteen ja lahjakkuuteen sisältyvät oleellisena osana siis myös kognitiiviset taidot kuten havainto- ja ratkaisuntekotaidot, joiden merkitys eri urheilulajeissa on vaihteleva.

Kognitiivisten taitojen tunnistaminen ei urheilussa ole niin yksiselitteistä kuin joissakin muissa yhteyksissä, koska urheilusuorituksessa onnistumiseen vaikuttavat yhtäaikaaisesti useammät eri tekijät (esim. fyysiset ja taidolliset) kuin puhtaasti kognitiivisissa suorituksissa. Joissakin tapauksissa kognitiiviset taidot kehittyvät nopeammin kuin motorinen suoritus, jolloin taidon puute voi rajoittaa valitun ratkaisun toteuttamista ja toisinaan taas tiedon puute voi rajoittaa tilanteen havaitsemista tai ratkaisun valintaa. Huomioitavaa on, että urheilusuoritukseen liittyvien havainto- ja ratkaisuntekotaitojen oppiminen tapahtuu pääosin harjoittelun seurauksena ja ne näyttävät olevan sekä tehtävä- että tilannekohtaisia.

Motorisen taitosuorituksen harjoittelu on erityisen tärkeää lajeissa, joissa taidon suorittaminen on tärkein menestystä määrittävä tekijä (esim. suljetut taidot), mutta se on kuitenkin vain yksi osa motorista taitavuutta. Selkeämmin avoimissa taidoissa ja taktisesti vaativammissa lajeissa kuten yksilö- ja joukkuepalloilulajit, joissa pelaajien on mukauduttava nopeasti jatkuvasti vaihtuviin pelitilanteisiin, myös kognitiivisten taitojen merkitys on erityisen tärkeä. Ratkaisuntekoa näissä lajeissa rajoittavat pääasiassa ajan, taidon tai tiedon puute. Monissa tilanteissa pelaaja tekisi paremman tai ainakin erilaisen ratkaisun jos aikaa olisi rajoittamattomasti, jos taitotaso olisi riittävä halutun ratkaisun toteuttamiseksi tai jos syvällisempi tietämys lajista mahdollistaisi tulevan tilanteen ennakkoinnin.

Vertailemalla motorisesti taitavaa ja vähemmän taitavaa suorittajaa on pystytty määrittelemään ominaisuuksia, jotka kognitiivisten taitojen osalta erottelevat eritasoisia urheilijoita toisistaan. Tutkijat ovat melko yksimielisiä siitä, että taitavuus havainto- ja ratkaisuntekotaidoissa perustuu suurelta osin taitavan suorittajan paremmin organisoituneeseen ja rakentuneeseen tietämykseen lajista, jonka perusteella hän osaa valikoivasti kiinnittää huomionsa, tunnistaa, analysoida ja tulkita tilanteeseen liittyvää tietoa tehokkaammin taitamattomampaan verrattuna. Taitavalla pelaajalla on tutkittu olevan kykyä muistaa ja tunnistaa lajikohtaisia tilanteita ja toimintamalleja nopeammin ja tarkemmin, valita tilanteen kannalta oleellisia vihjeitä ja ennakoida paremmin tilanteiden todennäköistä kehittymistä. Taitavan urheilijan on helppo mukautua lajin vaatimuksiin ja tämä kuvastuu urheilusuorituksessa ”pelinlukutaitona”, havaintona, että ”kyseinen yksilö on aina oikeaan aikaan oikeassa paikassa” sekä oikea-aikaisena ja optimaalisena taitosuorituksena.

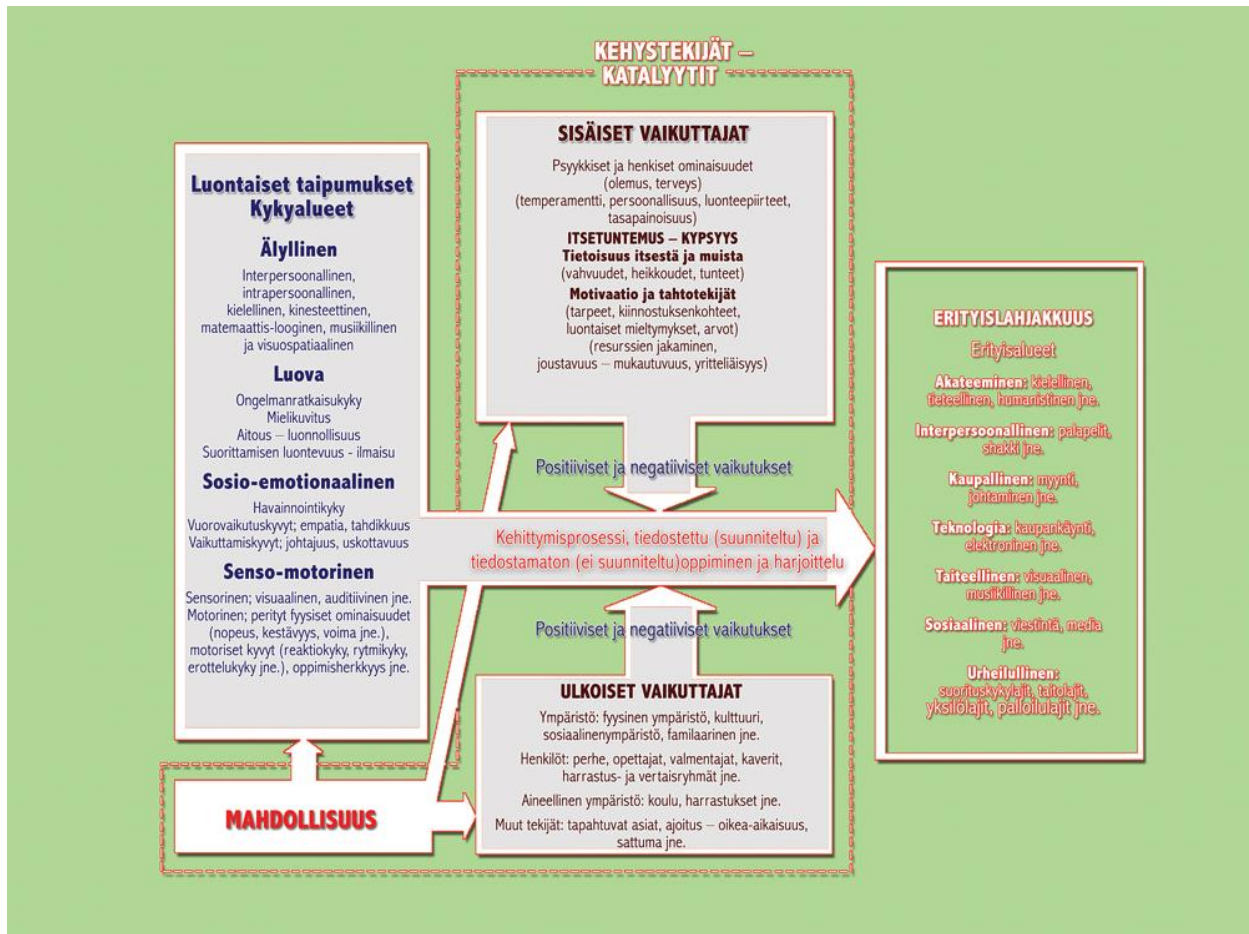
Lahjakkuuteen vaikuttavat kehystekijät

Manu Kangaspunta

Kehittyäkseen erityislahjakkuudeksi lahjakkuusominaisuudet tarvitsevat kasvua stimuloivia ärsykeitä ja erilaisia vaikutteita. Ilman näitä lahjakkuuden kehystekijöiksi tai katalysaattoreiksi kutsuttavia sisäisiä tai

ulkoisia vaikuttajia ei lahjakkuus itsessään ole juuri minkään arvoista, vaan se jää hyödyntämättömäksi potentiaaliksi. Erityisosaamisen saavuttamisen kannalta voi jopa olla merkityksellisempää, että yksilö saa määrällisesti paljon oikeanlaisia ärsykeitä ja vaikutteita kuin se, että yksilö omaa paljon lahjakkuutta eli niin sanottua kehittymispotentiaalia. Käytännössä tämä tarkoittaa, että motivoitunut ja ahkerasti harjoitteleva, vähemmän lahjakkuutta omaava yksilö voi kehittää urheilullisen osaamisensa korkeammalle kuin vähän harjoitteleva, mutta paljon lahjakkuutta omaava yksilö.

Lahjakkuuteen vaikuttavat kehystekijät ja sitä virittävät katalyytit voidaan jakaa karkeasti sisäisiin ja ulkoisiin vaikuttajiin (Kuvio 5.).



Kuvio 5. Lahjakkuuteen vaikuttavat kehystekijät ja katalyytit. Mukaeltu van Rossum ja Gagné (1994).

Sisäiset kehystekijät

Sisäisesti lahjakkuuden kehittymiseen vaikuttavien tekijöiden pohjana ovat psyykkiset ja henkiset ominaisuudet, perosoonallisuus, vireystila ja terveys. Persoonallisuuden syvärakenteilla ei ole todettu olevan yhteyttä urheilumenestykseen sillä samoissa lajeissa on maailman huipulla persoonallisuuden piirteiltään ja temperamentiltaan hyvin erilaisia urheilijoita. On kuitenkin huomioitava, että juuri persoonallisuus on se tekijä, jonka tuntemusta sekä urheilija että valmentaja tarvitsevat, jotta harjoittelu yksilön kannalta pystytään suunnittelemaan oikein ja motivaatiotaso pitämään yllä.

Tietoisuus omasta persoonasta, omista henkisistä sekä fyysisistä vahvuuksista ja heikkouksista on urheilijan kannalta tärkeää. Tutkimuksissa on havaittu, että menestyvillä urheilijoilla on usein keskimääräistä suurempi itseluottamus joka osittain johtuu hyvästä itsetuntemuksesta ja osittain hieman positiiviseen suuntaan vääristyneestä itsetuntemuksesta. Jälkimmäinen tarkoittaa sitä, että menestyvä urheilija kokee olevansa parempi kuin kanssakilpailijansa, vaikkei suorituskyvylisesti todellisuudessa sitä olisikaan. Vahvan itseluottamuksen kautta hän pystyy saamaan itsestään paremman tuloksen irti kuin heikomman itseluottamuksen omaava yksilö.

Motivaatio ja tahtotekijät kuuluvat myös lahjakkuutta virittäviin sisäisiin vaikuttajiin. Motivaatiota synnyttävät luontaiset mieltymykset, kiinnostuminen eri asioista ja henkilökohtaiset tarpeet, kuten koettu pätevyys sekä omat elämänarvot. Fyysismotoristen tekijöiden kehittyminen lapsena liittyy vahvasti siihen, kuinka monipuolisesti ja aktiivisesti lapsi pääsee kokeilemaan ja yrittämään erilaisia liikkumistapoja.

Motivaatioon liittyy myös läheisesti tahtotekijät, joita suomalaisessa liikuntakulttuurissa kuvaa esimerkiksi käsite ”suomalainen sisu”. Sisulla tarkoitetaan periksi antamattomuutta, loppuun asti yrittämistä ja valmiutta sekä rohkeutta antaa itsestään kaikki tai jopa hieman yli suorituksen aikana. Päätäväisyys, oma halu ja tahto kehittyä ovat nuoren urheilijan kehittymisen kannalta erittäin merkittävässä asemassa.

Ulkoiset kehystekijät

Lahjakkuuden kehittymiseen tai virittymiseen vaikuttavat ulkopuoliset tekijät ovat sellaisia, jotka vaikuttavat yksilön tekemiseen suoranaisesti tai sisäisten vaikuttajien kuten motivaation lisääntymisen tai heikkenemisen kautta.

Ihminen ei voi valita elinympäristöä johon syntyy ja sen vaikutus yksilönä kehittymiseen on kiistaton. Yksilön elinympäristö voidaan nähdä neljänä eri vaikuttavana tahona: 1) miljöönä, 2) henkilöinä, 3) toiminnallisena ympäristönä ja 4) tapahtumina.

Lähimpänä yksilöä on perhe, jonka arvot ja asenteet vaikuttavat itseluottamukseen, motivaatiotekijöihin ja persoonan kehittymiseen. Samoihin asioihin vaikuttavat miljööhön kuuluvat psyykkinen -, sosiaalinen - ja kulttuuriympäristö sekä aineellinen ympäristö. Aineelliseen ympäristöön lasketaan kuuluvaksi asuinympäristö liikuntapaikkoineen ja sitä kautta tarjoutuvine harrastusmahdollisuuksineen.

Ympäristössä olevat henkilöt, eli perheen lisäksi, ystävät ja kaverit, sukulaiset, opettajat, valmentajat ja ohjaajat sekä erilaiset vertaisryhmät ja esikuvat toimivat vaikuttajina. Henkilöiden on mahdollisuus omalla osallistumisellaan, asenteilla, toimintatavoillaan ja suhtautumisellaan yksilöön virittää tai tappaa motivaatiota. Toiminnalliseen ympäristöön lasketaan kuuluvaksi erilaiset palvelut ja aktiviteetit, joita

ympäristö tarjoaa. Tällaisia ovat mm. koulut, päiväkodit, kerhot, alueella toimivat urheiluseurat. Myös elinympäristön tapahtumilla kuten sattumalla ja tapahtumien ajoituksella on vaikutusta kehityksen suuntaan ja seuraussuhteisiin.

Urheilullista lahjakkuutta tukevassa ympäristössä lapset: • saavat alun alkaen kokea monipuolista ja iloista leikkiä ja liikuntaa lähiympäristössään ja siten luovat hyvän motoristen perustaitojen pohjan • saavat vanhemmiltaan ja läheisiltään tukea, aikaa ja resurssit harjoitteluun • omaavat vanhemmat, joilla on urheilutausta tai urheilulliset arvot • saavat varhain samanmielisen valmentajan, joka korostaa turvallisuutta ja yhteisöllisyyttä • omaavat urheilullisia kavereita, joiden kanssa viettävät paljon vapaa-aikaa • ohjautuvat asteittain kilpaurheiluun omista lähtökohdistaan • saavat myönteisiä elämyksiä, onnistumisen kokemuksia • saavat kulkea omien valintojensa mukaisesti • saavat huomiota
--

Kuvio 6. Lasten urheilullista lahjakkuutta tukevaan ympäristöön vaikuttavia tekijöitä (Carlson, 2007)

Psyykkiset ominaisuudet urheilulahjakkuuden taustalla

Jarmo Liukkonen

Persoonallisuudella tarkoitetaan laaja-alaisesti tulkittuna ihmisen tapaa olla ja elää elämäänsä. Kyseessä on sisäinen psykofyysisten rakenteiden dynaaminen kokonaisuus, joka vaikuttaa sopeutumiseemme ympäristöön. Persoonallisuus säätelee sitä, miten tulkitsemme ja reagoimme kokemaamme, millaisia reaktioita herätämme muissa ihmisissä sekä millaisiin ympäristöihin ja ihmissuhteisiin hakeudumme. Persoonallisuuspsykologian lähtökohtana ovat ihmisen psykologiset ominaisuudet eli tapamme ajatella (kognitiot), tuntea (emootiot) ja käyttäytyä. Persoonallisuuden voidaan katsoa pitävän sisällään syvällisiä, pitkälti ajassa pysyviä ja eri tilanteissa toistuvia, fysiologiaan ja hermojärjestelmäämme sidoksissa olevia piirteitä ja temperamenttiominaisuuksia. Lisäksi persoonallisuuteen kuuluvat taipumukset, kuten attribuutiot (tapa tulkita onnistumisia ja epäonnistumisia) ja motivaatio-orientaatio (tehtävä vs. kilpailusuuntautuneisuus). Myös harjoiteltavissa olevat psyykkiset kykytekijät voidaan katsoa sisältyvän persoonallisuuden alle.

Temperamentilla tarkoitetaan yksilöllistä taipumusta tai tyyliä reagoida sekä ympäristöön että omiin sisäisiin tiloihinsa, kuten nälkä, kipu, väsymys ja erilaiset tunnetilat. Temperamentti ei ole koskaan hyvä tai huono sinänsä, vaan ympäristön odotukset määräävät sen merkityksen. Temperamentti ei myöskään ole yhteydessä

osaamiseen, suoriutuksiin tai selviytymiseen. Ympäristön suhtautuminen on hyvin erilainen, jos sinnikäs lapsi ei luovuta matematiikan harjoittelua, ennen kuin hän on ratkaissut tehtävän, kuin jos hän jääräpäisesti pitää kiinni mielipiteestään antamatta tuumaakaan periksi. Entä jos urheilija harjoittelee sinnikkäästi, ja johdonmukaisesti pitää päänsä vaikkapa kieltäytymällä tulehasta lehdistötilaisuuteen? Mitä tällaisen urheilijan ymmärtäminen edellyttää organisaatiolta, erityisesti valmentajalta?

Motivaation merkitys urheilijan urakehityksessä

”Kun matka huipulle on pitkä, pitää oppia nauttimaan matkan teosta”

Vanhemmat ja valmentaja eivät voi luoda ja ylläpitää urheilijan motivaatiota, vaan sen täytyy syntyä urheilijan sisältä, aluksi rakkaudesta liikkumista kohtaan ja myöhemmin rakkaudesta lajiin. Olennaista sisäisen motivaation kehittymiselle on, millaisia kokemuksia lapselle on syntynyt erilaisista urheilutilanteista.

Tavoiteorientaatioteorian mukaan lasten liikuntamotivaation kannalta oleelliseksi tekijäksi muodostuu se, syntyykö tunne fyysisestä pätevyydestä itsevertailuun vai normatiiviseen vertailuun perustuen. Edellisestä käytetään nimitystä tehtäväsuuntautuneisuus ja jälkimmäisestä minä- tai kilpailusuuntautuneisuus. Suuntautuneisuutemme tehtävä- ja/tai minäorientaatioon toimii eräänlaisina ”linsseinä”, jotka vaikuttavat liikuntamotivaation kehittymiseen.

Tehtäväorientaatio

Tehtäväorientoituneet urheilijat kokevat pätevyyttä silloin, kun he kehittyvät omissa taidoissaan, yrittävät kovasti ja oppivat uusia suoritustekniikoita. Pätevyyden kokeminen ei tällöin ole riippuvainen toisten suorituksista, vaan oma kehittyminen ja yrittäminen riittävät kyvykkyyden ja onnistumisen kriteereiksi, joten myös alhaisen liikuntataidon omaavat voivat kokea onnistumisen elämyksiä.

Minäorientaatio

Minäorientoituneet urheilijat kokevat pätevyyttä silloin, kun he pystyvät voittamaan toiset, saavuttamaan hyvän lopputuloksen normitaulukon mukaan tai suoriutuvat tehtävistä vähemmällä yrittämisellä kuin toiset. Minäorientoituneelle kova yrittäminen ei välttämättä takaa onnistumisen kokemusta, koska pätevyyden kriteerit ovat kilpailullisia eivätkä ne siten ole omassa kontrollissa. Voimakas minäorientaatio on yhteydessä suotuisiin motivaatiotekijöihin ainoastaan, jos urheilijan koettu pätevyys on samanaikaisesti korkea. Koetun urheilullisen kyvykkyyden ollessa alhainen, minäorientaation on todettu heikentävän liikuntamotivaatiota.

Tehtävä- ja minäorientaatio eivät ole toisiaan poissulkevia, vaan meissä kaikissa on piirteitä molemmista orientaatioista. Hyvinvoinnin ja liikuntakokemusten kannalta on kuitenkin tärkeää ymmärtää näiden kahden tavoiteperspektiivin suhde. Ongelmia ei ole, jos tehtäväorientaatio on riittävän korkea riippumatta siitä, kuinka voimakas on minäorientaatio. Liikuntamotivaation ja hyvinvoinnin kannalta ongelmallisiksi saattavat muodostua tapaukset, joissa minäorientaatio on tehtäväorientaatiota korkeampi, etenkin jos samaan aikaan urheilijan koettu pätevyys on heikko.

Sosiaalinen yhteenkuuluvuus

Sosiaalisella yhteenkuuluvuudella tarkoitetaan yksilön pyrkimystä etsiä kiintymyksen, läheisyyden, yhteenkuuluvuuden ja turvallisuuden tunnetta toisten kanssa sekä luontaista tarvetta kuulua ryhmään, olla hyväksytty ja saada positiivisia tunteita ryhmässä toimimisesta. Sosiaalisesti yhteenkuuluvan ryhmän merkitystä sisäistä motivaatiota edistävänä tekijänä kuvaa esimerkiksi kavereiden kesken pelattava pallopueli, jota saatetaan pelata päivä toisensa jälkeen väsymykseen asti. Kaikki nauttivat ja haluavat vapaaehtoisesti pelata pelaamaan. Jos sama peli ja siihen käytetty aika ja energia pelattaisiin jossain toisessa, jonkun muun valitsemassa ryhmässä, olisi innostus ja osallistumisen taso todennäköisesti huomattavasti alhaisempi.

Koettu pätevyys

Koettu pätevyys tarkoittaa lapsen kokemusta omista kyvyistään vuorovaikutuksessa sosiaalisen ympäristön kanssa. Pätevyyden kokemusta pidetään yleisesti hierarkkisenä rakenteena, jossa persoonallisuuteen sidotun minäkäsityksen alla on useita alapätevyysalueita, kuten fyysinen, akateeminen ja sosiaalinen pätevyys. Hierarkkisesti kukin pätevyysalue voidaan jakaa yhä spesifimpiin osa-alueisiin. Lapsi voi kokea itsensä päteväksi esimerkiksi fyysisesti, mutta ei välttämättä akateemisesti tai sosiaalisesti. Se, miten tärkeäksi kukin pätevyysalue koetaan, määrää sen merkityksen itsearvostukselle. Joillekin lapsille jonkin tietyn osa-alueen erinomaisuus on merkitykseltään hyvin pieni, kun taas toisille se saattaa muodostua hyvinkin keskeiseksi tekijäksi minäkäsityksen kannalta. Minärakenteen hierarkkiseen luonteeseen liittyy myös oletus siitä, että myönteiset kokemukset tietyllä alapätevyysalueella voivat nousta hierarkiassa ylöspäin nostaten henkilön yleistä käsitystä itsestään.

Koettu pätevyys liittyy ihmisen tuntemaan tyydytykseen omasta oppimisestaan. Mikäli tyydytys ei tule tehtävästä itsestään tai sitä kontrolloidaan ulkoisesti, eivät tulokset ja tehtävään sitoutuminen ole kovin merkittäviä. Täten positiiviset henkilöstä itsestään kumpuavat kokemukset nousevat tärkeiksi pätevyyden kokemusten kannalta. Pätevyyden kokemuksia tukee tai heikentää yksilön tehtävästä itsestään, ympäristöstä tai esimerkiksi valmentajalta saatu palaute, joka saa yksilön tuntemaan joko onnistuneensa tai epäonnistuneensa tehtävässä.

Tavoiteorientaation lisäksi valmennuksen motivaatioilmasto vaikuttaa urheilijoiden liikuntamotivaatioon ja hyvinvointiin. Motivaatioilmasto tarkoittaa toiminnan psykologista, koettua ilmapiiriä, joka ohjaa toiminnan tavoitteita. Siinä voi korostua tehtävä- tai minäsuuntautuneisuus. Kaikki didaktiset ratkaisut, joita valmentaja tekee harjoituksissa, vaikuttavat motivaatioilmaston muodostumiseen. Valmentajan ollessa kilpailullinen muodostuu motivaatioilmastosta helposti minäsuuntautunut. Myös urheilijat itse vaikuttavat motivaatioilmaston muodostumiseen. Jos suurin osa ryhmästä on tehtäväsuuntautuneita, kehittyy ilmasto helposti tehtäväsuuntautuneeseen suuntaan. Motivaatioilmastolla on todettu olevan jopa tavoiteorientaatiota voimakkaampi yhteys suotuisiin kognitiivisiin, affektiivisiin ja toimintaan liittyviin motivaatiotekijöihin.

Minäsuuntautuneessa motivaatioilmastossa korostuu oppilaiden keskinäinen sosiaalinen vertailu sekä suoritusten lopputulokset. Sen on todettu olevan yhteydessä alhaiseen liikuntamotivaatioon, ahdistuneisuuden liikuntatilanteissa ja alhaiseen viihtyvyyteen.

Tehtäväsuuntautunut motivaatioilmasto on muodostunut avainkäsitteeksi liikunnan tarjoamien positiivisten kokemusten ja viihtymisen kannalta. Tehtäväsuuntautuneen motivaatioilmaston korostaminen onkin suositeltavaa kaikenlaisessa lasten ja nuorten liikunnanohjaustoiminnassa. Valmentajan on hyvä varmistaa, että toiminnan motivaatioilmastossa on enemmän tehtävä- kuin minäsuuntautuneisuutta. Tämä varmistaa sen, että mahdollisimman monella osallistujalla on mahdollisuus kokea myönteisiä elämyksiä ja

onnistumisia. Näin tehtäväilmasto edesauttaa myös fyysisesti aktiivisen elämäntavan omaksumista myöhemmällä iällä.

Taulukko 1. Erityislahjakkaiden jalkapallopelaajien, heidän valmentajiensa ja vanhempiensa tunnusomaisia piirteitä eri kehitysvaiheissa (mukaeltu Bloom, 1985)

YKSIÖ	URAKEHITYS		
	TUTUSTUMISVAIHE	KEHITTYMISVAIHE	HUIPPU-URHEILU
PELAAJA	iloinen	riippuvainen	pakkomielteinen
	leikkimielinen	sitoutunut	vastuuntuntoinen
	innostunut		
	erityinen		
VALMENTAJA	ystävällinen	vahva	menestyvä
	kannustava	kunnioittava	auktoriteetti
	huolehtiva	taitava	kunnioitettu
	tehtäväsuuntautunut	vaativa	sitoutunut
VANHEMMAT	kiinnostunut	valmis panostuksiin	
	kannustava	ei yli-innokas	
	myönteisesti suhtautuva		
	osallistuva		
	hiljainen tukija		

3. LAHJAKKUUDEN ARVIOIMINEN JA TUNNISTAMINEN

Keskustelussa lahjakkuuksien tunnistamisessa nousevat päällimmäisinä esiin kysymykset, miksi lahjakkuutta pitäisi tunnistaa, miten lahjakkuutta voidaan tunnistaa ja milloin lahjakkuutta voidaan tunnistaa?

Tunnistamisen tarpeellisuutta perustellaan usein parhaiden yksilöiden saamisella mukaan laadukkaaseen ja tehokkaaseen valmennukseen mahdollisimman varhain ja sitä kautta tulevaisuuden huippu-urheilijoiden kehittymisen turvaamisen. Lahjakkuuden arvioinnin tunnistamisessa on lajeista riippuen käytetty erilaisia yleistestejä tai lajispesifisempiä testausmenetelmiä. Testit ovat pääasiassa perustuneet joko fyysisten ominaisuuksien tai lajitekniisten taitojen mittaamiseen.

Testaamiseen ja lahjakkuuden arviointiin liittyvä ongelman on saatujen testitulosten käsittely ja niiden pohjalta tehtävät ennusteet. Yksittäisten testien vertaaminen tai lyhytaikaisen seurannan kautta tehdyt arviot nuoren urheilijan lahjakkuudesta eivät kerro todellisuutta ja antavat hyvin subjektiivisen ja virhealttiin kuvan urheilijasta. Tutkimusten mukaan huippu-urheilijoiksi kasvavien nuorten tunnistaminen arvioituun lahjakkuuteen ja fyysisiin ominaisuuksiin liittyvän suorituskyvyn perusteella on hyvin vaikeaa vielä aikuisiän kynnykselläkin. Esimerkiksi yleisurheilijoille tehdyn tutkimuksen (Haverinen, 2003) mukaan vielä 17-vuotiaille maajoukkue-tason urheilijoille tehtyjen testien tuloksilla ei yleisesti tarkasteltuna ole ennustettavuutta aikuisvaiheessa tehtyihin kilpailutuloksiin. Ennustettavuuteen vaikuttaa myös se, että nuorilla urheilijoilla lopettamisprosentti on korkea siirryttäessä aikuisten sarjoihin. Todennäköistä on, että lopettaneiden joukossa on sellaisia yksilöitä, jotka onnistuneen harjoittelun kautta olisivat saavuttaneet ainakin kansallisen huipun, harjoittelua jatkaessaan. Samankaltaisia tuloksia on saatu myös suomalaisten palloilulajien urheilijoiden nuoruusiän ja aikuisiän tuloksia verratessa. Yleisesti ottaen huomattavasti lahjakkuutta helpommin tunnistettavissa on se mikä ei ole lahjakkuutta. Vaikeaan ennustettavuuteen perustaen, lasten ja nuorten urheilussa olisikin järkevämpää keskittyä kehittämään harjoitusympäristöä lahjakkuutta stimuloivaksi erilaisten karsintajärjestelmien kehittämisen sijaan.

Mikäli lahjakkuustaipumuksia ja kehitysmahdollisuuksia huippu-urheilijaksi kuitenkin halutaan tarkastella jo nuorilla urheilijoilla, järkevin tapa on pitkällä aikavälillä tapahtuva urheilijan kokonaisvaltainen arvioiminen ja urheilijaprofiilin laatiminen. Tällöin fyysisten ominaisuuksien ja biologisen kehittymisen lisäksi arvioitaisiin urheilijan henkisiä, sosiaalisia ja motorisia ominaisuuksia sekä loukkaantumis- ja vammautumisherkkyyttä suhteessa harjoitushistoriaan ja muihin taustatekijöihin. Fyysisten testien osalta, on paremman ennustettavuuden kannalta suositeltavaa hyödyntää asiantuntijoita, jotka pystyvät luotettavaan testaamiseen sekä selvittämään nuoren biologisen iän ja tarkemmat kasvuennusteet. Tätä kautta voidaan arvioida yksilön potentiaalia testituloksiin suhteutettuna.

Fyysisen lahjakkuuden arvioiminen ja tunnistaminen

Harri Hakkarainen

Alle murrosikäisen yksilön fyysistä lahjakkuutta on todella vaikea arvioida, koska laji- ja testitulokset voivat johtua biologisesta kypsymisestä tai aikaisempien vuosien harjoittelutyypistä ja -määrästä. Taulukossa 2. on esitetty tekijöitä, jotka ainakin tulee huomioida fyysistä lahjakkuutta arvioitaessa.

Taulukko 2. (mukaeltu Hakkarainen) Fyysistä lahjakkuutta arvioitaessa huomioitavia tekijöitä.

HUOMIOITAVA TEKIJÄ	TARKENNE
Liikuntatausta	Kuvaa sitä mitä lapsi ja nuori on aiemmin harrastanut ja kuinka paljon oikeaa valmennusta on taustalla sekä mikä osuus sen hetkisestä suorituskyvystä on ”luonnollista”.
Biologinen kypsyysaste	Arvio siitä onko kasvupyrähdys edessä, käynnissä vai ohitettu.
Kasvuennuste ja somatotyyppiennuste*	Esimerkiksi kouluterveydenhuollon kasvukäyriin ja vanhempien ruumiinrakenteeseen perustuvat ennusteet pituuskasvun ja ruumiinrakenteen kehittymisestä.
Harjoitusvaste	Yksi tärkeimmistä fyysisen lahjakkuuden mittareista, jolla tarkoitetaan sitä, kuinka harjoittelu vaikuttaa kehittymiseen huomioiden muut yllämainitut tekijät – käytännössä, kuinka harjoittelu vaikuttaa tuloskehitykseen esimerkiksi vuoden ajanjaksolla.

* Somatotyyppiennuste eli kehon rakenne-ennuste ei ole kaikissa lajeissa olennainen tekijä

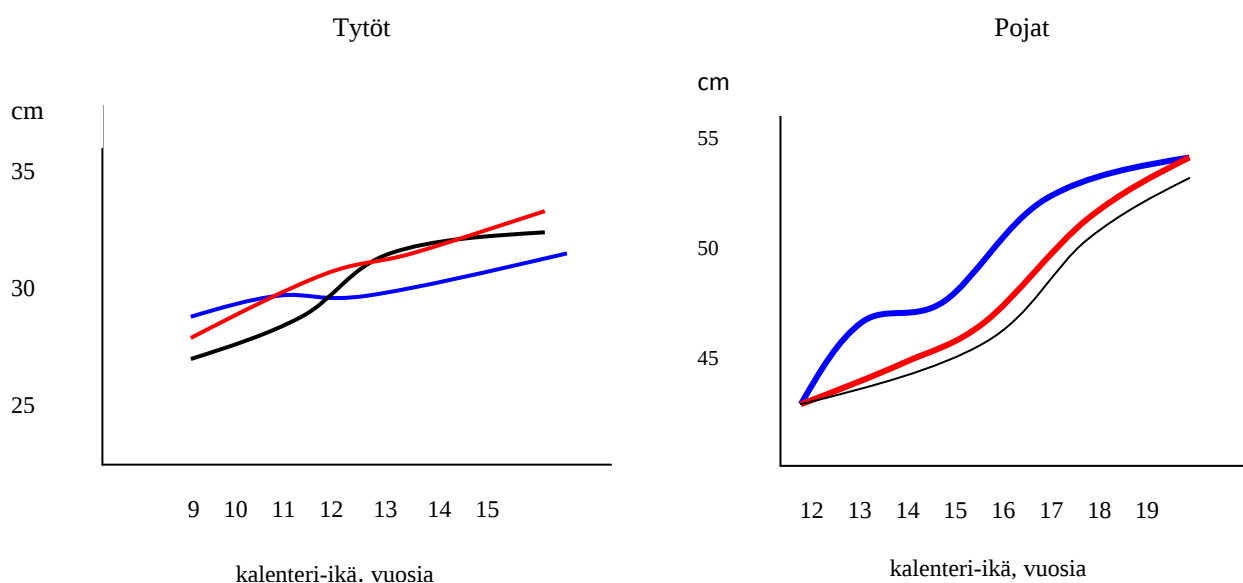
Murrosiän ajoittuminen ja sen pituus vaihtelee yksilöiden välillä jopa vuosia, joten kovin nuorena ei lopullista kehon pituutta, rakennetta tai koostumusta voida määritellä, ainakaan ilman terveydenhuollon ammattilaisen arviota. Taulukossa 3. on nähtävissä muutamissa esimerkkilajeissa kasvupyrähdysten huippuikä urheilvilla ja ei-urheilvilla nuorilla. Teoriassa tämä tilaston perusteella voisi ajatella, että mitä aikaisemmassa vaiheessa kasvupyrähdysten huippuikä ilmenee, sitä varhaisemmin biologisesti kehittyneet menestyvät ko. lajissa. Tämän tilaston perusteella pyöräilyssä menestyvillä yksilöillä kasvupyrähdys esiintyisi varhain ja voimistelussa myöhään. Kasvupyrähdys ei kuitenkaan merkittävästi eroa urheilvien ja ei-urheilvien nuorien välillä, joten suorien johtopäätösten tekeminen ilman kriittistä arvointia ei ole kovinkaan viisasta.

Taulukko 3. Urheilevien ja ei-urheilevien nuorten kasvupyrähdysten huippuvaiheita (kalenterivuosina) muutamissa lajeissa. (mukaeltu Malina, 2004)

Laji	Ikä, mihin keskimääräinen kasvupyrähdysten huippuvaihe ajoittuu
Jalkapallo - pojat	14,2 v
Koripallo - pojat	14,1 v
Yleisurheilu - pojat	14,1 v
Pyöräily - pojat	12,9 v
Jääkiekko - pojat	13 v
Voimistelu - pojat	15 v
Ei urheilevat - pojat	13,8 v
Voimistelu - tytöt	13 v
Ei urheilevat - tytöt	11,5 v

Fyysiset suorituskykytekijät ja lahjakkuus

Fyysiset suorituskykytekijät ovat riippuvaisia perimästä ja ennen kaikkea lapsuuden ja nuoruuden liikunnan monipuolisuudesta. Fyysisiä testejä voidaan teettää lapsille ja nuorille, jos vain muistetaan, että tuloksia verrataan kunkin yksilön omaan kehitykseen. Biologisesti eri kypsyystasoilla olevilla nuorilla testitulokset voivat ennustaa virheellisesti aikuisiän suorituskykyä, jos tuloksia verrataan puhtaasti kalenteri-ikää. Kussakin lajissa olisi hyvä kehittää murrosikäisille sellainen testausjärjestelmä, joka mittaa ja ennustaa lajissa olennaisia muuttujia mahdollisimman tarkasti ja joihin biologisella kypsyystasolla olisi mahdollisimman vähän vaikutusta. Usein lapsille ja nuorille tehtävät testit ovat lähes suoria kopioita aikuisten testeistä. Kuviossa 7. on esimerkkejä biologisen iän merkityksestä testitulokseen. Sukupuolten välillä näyttää olevan myös selkeitä eroja ja tytöillä erot ovat pienemmät ja tasoittuvat nuorempina.



Kuvio 7. Seinäkorkeushypyn tuloskehitys tytöillä (vasen) ja pojilla (oikea) eri ikäisinä ja biologiselta kypsyystasoltaan eri vaiheessa olevilla murrosikäisillä. Sininen viiva kuvaa biologisesti aikaisin kypsyneitä, punainen keskimäärin kypsyneitä ja musta viiva biologisesti hitaasti kypsyneitä yksilöitä. (Mukaeltu: Malina RM; 2004)

Motorisen lahjakkuuden arvioiminen ja tunnistaminen

Sami Kalaja

Motorisen lahjakkuuden arvioinnin kohteena tulisi olla liikkumisen kannalta merkitykselliset kyvyt, jotka on esitetty Taulukossa 4. sekä kyky oppia suorittamaan liikkeitä tarkasti, nopeasti ja muuttuvissa olosuhteissa. Motorista lahjakkuutta selvitetessä on oltava tarkkana, että arviointi ei kohdennu esimerkiksi siihen, kuinka paljon urheilija on ehtinyt harjoitella kyseessä olevaa liikesuoritusta.

Eri urheilulajien motoriset vaatimukset vaihtelevat suuresti. Yleistä motorista lahjakkuutta tulee mitata testeillä, jotka eivät ole lajisidonnaisia. Lajikohtaista erityislahjakkuutta kartoittaessa lahjakkuuden arvioinnin tulee kohdentua yleismotoriikan ohella lajin kannalta merkityksellisiin kohteisiin. Esimerkiksi telinevoimistelussa kilpamenestyksen kannalta kaikkein keskeisin kyky on orientaatiokyky.

Taulukko 4. Liikkumisen kannalta merkitykselliset motoriset kyvyt

- orientaatiokyky
- kinesteettinen erottelukyky
- reaktiokyky
- rytmikyky
- tasapainokyky

Motorisen lahjakkuuden arviointi liittyy urheilijan kykyyn oppia. Toisin sanoen, kykyyn hyödyntää liikkumiseen liittyviä kykytekijöitä. Koska oppimisen suora havainnointi on mahdotonta, tulee motorista lahjakkuutta arvioida taitojen kehittymisen kautta pitkittäisseurannalla.

Kyvyt ovat kiinteästi riippuvaisia elimistön kehitys- ja kypsyneisyystasosta. Ennen karsinnan suorittamista tulee varmistaa, että kyse ei ole kehittymättömyydestä. Esimerkiksi silmä kasvaa lopulliseen kokoonsa vasta noin 12 vuoden iässä. Tällä seikalla saattaa olla merkitystä muun muassa liikkuvan kohteen havainnoinnissa. Jos lahjakkuuden arviointimenetelmänä käytetään liikkuvan pallon kiinniottoa, voi olla että huono testitulos ei olekaan heikko kyvykkyys kiinniottoon, vaan silmän kehittymättömyys.

Lahjakkuuden kehystekijöiden arvioiminen ja tunnistaminen

Jarmo Liukkonen, Manu Kangaspunta

Lahjakkuuksien ja tulevia huippu-urheilijoita ennakoivaan kartoittamiseen perusteellisesti kuluu valtavasti voimavaroja ja resursseja. Sport Scotlandin (2002) tekemän tutkimuksen mukaan olisi huomattavasti järkevämpää keskittyä lahjakkuuksien tunnistamisen sijaan harjoitusympäristön kehittämiseen sellaiseksi, että lahjakkuudet pystyisivät näissä olosuhteissa kehittymään ilman jatkuvaa eriyttämistä. Näin lahjakkuudet hiljalleen oman kasvun ja kehittymisen myötä erottuisivat muusta massasta.

Tutkimusten mukaan yksilön oma motivaatio, perimä, ympäristö ja tukiverkosto ovat lähtökohtina lahjakkuuden kasvamiselle huippu-urheilijaksi. Kannustavat ja tukevat vanhemmat sekä nuoren valmius ja sitoutuminen pitkäaikaiseen fyysiseen harjoitteluun sekä taitojen kehittämiseen ovat todellisia huippusuorituksen ennustajia myös kansainvälisten sosiologien mielestä, jotka ovat kyseenalaistaneet pelkästään fyysisten, fysiologisten tai psykologisten mittareiden käytön potentiaalisten urheilijoiden ennustamisessa.

Urheilijoiden psyykkisiä ominaisuuksia voidaan arvioida urheilu- ja muissa elämäntilanteissa ilmi tulevan käyttäytymisen, ajattelun ja tunteiden pohjalta. On myös olemassa lukuisia testejä, joiden avulla urheilijoiden persoonallisuutta ja psyykkisiä ominaisuuksia voidaan analysoida. Tarvittaessa voidaan käyttää asiantuntija-apua.

Testaamisen avulla ei ole mielekäästä pyrkiä ”erottelemaan jyviä akanoista”, vaan löytämään kehityshaasteita jokaiselle urheilijalle. Testit toimivat myös oman henkilökohtaisen edistymisen ja uuden oppimisen mittareina, tukien siten urheilijan motivaation ja koetun kyvykkyyden tunteen kehittymistä.

Urheilijan psyykkisen valmennuksen ohjelmointi edellyttää profilointia. Analogisesti fyysiselle valmennukselle psyykinen valmennus noudattaa seuraavaa kaavaa:

1. Lajidiagnostiikka (lajin psyykkiset vaatimukset)
2. Psykodiagnostiikka (urheilijan psyykkiset ominaisuudet)
3. Psyykkisen harjoittelun tavoitteet (yksilölliset kehittämishaasteet)
4. Yksilöllinen harjoitusohjelma (yksilöllinen psyykkisten taitojen kehittämisohjelma)

Persoonallisuus ja temperamentti

Jarmo Liukkonen

Viimeaikaisen tutkimustyön perusteella on hahmottunut persoonallisuuden piirteiden jakautuminen viiteen pääalueeseen, jotka ovat 1) neuroottisuus eli tunne-elämän epätasapainoisuus, 2) ulospäin suuntautuneisuus, 3) avoimuus uusille kokemuksille, 4) sovinnollisuus ja 5) tunnollisuus (McCrae & Costa 2003).

Temperamenttipiirteet voidaan jakaa kolmeen pääalueeseen: 1) helppo (muuttuviin tilanteisiin helposti sopeutuva), 2) haastava (helposti ärsyntyvä/innostuva) ja 3) rauhallinen (hitaasti lämpenevä). Kansainvälisesti menestyneiden urheilijoiden on todettu laajoissa tutkimuskatsauksissa omaavan seuraavia psyykkisiä kykyjä ja taitoja, jotka erottavat heidät vähemmän menestyneistä urheilijoista:

- Korkea itseluottamus
- Voimakas päättäväisyys ja sitoutuminen, sisäinen motivaatio
- Voimakas optimismi

- Vireystilan säätelykyky
- Hyvä keskittymiskyky
- Hyvä mielen/tarkkaavaisuuden kohdentamiskyky
- Kyky kontrolloida suoritustilanteita vapautuneesti
- Kyky eläytyä positiivisiin mielikuviin ja itsepuheluun mm. kilpailuun valmistauduttaessa ja kilpailun aikana
- Tehokkaat tavoitteenasettelustrategiat
- Ajatusten kontrollointistrategiat
- Tarkat kilpailusuunnitelmat
- Stressitilanteiden hallinta
- Valmennettavuus, kyky omaksua ja hyödyntää valmentajan asiantuntemusta
- Joustava perfektionismi
- Automaattisuus: kyky päästä flow-tilaan suoritustilanteissa
- Emotionaalinen kontrolli: kyky rentoutua ja ”psyykata” itsensä

(Gould ym. 2002; Liukkonen ym. 2003; 2006; Williams & Krane 2001)

Motivaatio

Tavat, joilla toimintaa arvioidaan, ovat myös oleellisia elementtejä motivaatioilmaston muodostumisen kannalta. Tehtäväsuuntautunut tapa arvioida toimintaa on omissa taidoissa kehittymisen, yrittämisen, henkilökohtaisten tavoitteiden, suoritusprosessin sekä ryhmän jäsenten välisen yhteistyön käyttäminen arviointikriteereinä. Kaikkien toiminnan arviointikriteerien ei tarvitse perustua lopputuloksiin ja sosiaaliseen vertailuun. Motivaatioilmaston muodostumiseen vaikuttaa myös se, millä tavalla valmentaja suhtautuu virheisiin. Tehtäväsuuntautuneessa ilmastossa ne voidaan nähdä osana oppimista, eikä kenenkään tarvitse pelätä tekevänsä virhettä. Tällöin urheilijoiden autonomian kokemukset kasvavat, koska he kokevat, että toiminta on heidän omassa kontrollissaan. Tehtäväsuuntautuneessa motivaatioilmastossa myös lapset otetaan mukaan arviointiprosessiin. Valmentaja saattaa esimerkiksi keskustella oppilaiden kanssa toiminnan onnistumisesta suhteessa heidän taitoihinsa ja resursseihinsa. Lapsille olisi myös tärkeää tarjota mahdollisuuksia arvioida omia tavoitteitaan ja niiden toteutumista valmentajan avustuksella.

Minäsuuntautuneessa motivaatioilmastossa arviointi perustuu voittamiseen ja sosiaaliseen vertailuun. Jos valmentaja antaa palautetta ja kannustusta liikuntataitojen eikä yrittämisen mukaan, urheilijoille ei synny autonomian kokemuksia, koska saatu palaute ei ole heidän omassa kontrollissaan. Minäsuuntautunut tapa arvioida urheilijoiden toimintaa lopputulosten ja sosiaalisen vertailun perusteella ei myöskään tue heidän pätevyyden kokemuksiin.

Epäkohtia lahjakkuuksien tunnistamisessa tällä hetkellä

- nykyiset järjestelmät suosivat alkuvuonna syntyneitä ja fyysisesti aikaisin kehittyviä yksilöitä.
- yleensä kyky ohittaa valintakriteereissä potentiaalin.
- pilottitutkimuksilla on osoitettu motoristen perusominaisuuksien hallitsemisen merkityksellisyys huipulle pääsemisessä, silti nämä tekijät usein sivuutetaan.
- erityisesti Venäjällä, Itä-Euroopassa, Kuubassa käytetyt tulokseen perustuvat karsintajärjestelmät suosivat alkuvuonna syntyneitä ja varhaiskypsiä. Näissä maissa drop-out luvut ovat korkeita.
- Länsimaissa, Kanadassa ja Kiinassa käytössä olevat psyykkiset ja fyysiset testit ja aikainen erikoistuminen lajiin johtavat urheilijoiden motoristen perustaitojen heikentymiseen.

Kuvio 8. (Mukaeltu Wolstencroft, 2002). Nykyisessä lahjakkuuden tunnistamisessa esitettyjä epäkohtia.

Nuoren urheilijan pitkäaikaisen arvioimisen ja seurannan apuvälineitä

Manu Kangaspunta

Valmentajan ja ohjaajan työhön kuuluu urheilijan ominaisuuksien arvioiminen. Koska yksilöiden kehittyminen tapahtuu hyvin eriaikaisesti, tulisi seurannan ja arvioinnin olla yksilöllistä ja tapahtua suhteutettuna harjoittelutaustaan ja biologiseen kehitysvaiheeseen. Seuraavat listat sisältävät esimerkkejä sellaisista ominaisuuksista, joiden perusteella nuoren urheilijan yksilöllistä kehittymistä voidaan arvioida pitkällä aikavälillä. Listat pohjautuvat Josep S. Renzullin malleihin.

Oppiminen

- Epätavallisen laaja lajitaitojen hallitseminen.
- Omaa hyvän ja puhtaan suoritustekniikan.
- Oppii nopeasti, pystyy palauttamaan mieleensä.
- Tajuaa syy-seuraussuhteita.
- On innokas havainnoija.
- Harjoittelee paljon omin päin, myös vaikeita harjoitteita.
- Antaa loogisia vastauksia ja osaa arvioida omia suorituksiaan.
- Yrittää löytää ja tekee päteviä yleistäyksiä.

Motivaatio

- Kyllästyy helposti rutiinitehtäviin ja haluaa lisää haasteita.
- Tarvitsee vähän ulkoista motivaatiota.
- Pyrkii täydellisyyteen.
- Harjoittelee omalla ajalla myös yksin.
- On kiinnostunut ”aikuisten” ongelmista kuten palautuminen, kehonhuolto jne.
- On usein itsepäinen, pitää kiinni käsityksistään.
- Tahtoo organisoida asioita, luoda taktiikoita.
- On kestävä. Suorittaa tehtävät loppuun.
- On kiinnostunut oikeasta ja väärästä, arvioi usein tapahtumia.

Luovuus

- On hyvin kiinnostunut monista asioista
- Tuottaa paljon ratkaisuja ongelmiin.
- On joskus radikaali. Mielellään eri mieltä.
- Osoittaa huumorintajua.
- On epäsovinainen, ei pelkää olla erilainen.
- On haluton hyväksymään auktoriteetteja ja kritiikkiä.
- Fantasioi, esittää mielikuvia, käsittelee ideoita monipuolisesti.
- Oma kauneuden tajua.
- On epätavallisen tietoinen omista toimintaimpulseistaan.

Liikunnallisuus

- Haluaa mielellään osallistua liikuntaharrastuksiin.
- Yhdistää monenlaisia elementtejä ja liikunnallisia harrastuksia.
- Keskittyy pitkiä aikoja liikunnan harrastamiseen.
- On halukas kokeilemaan lajeja, materiaaleja ja tekniikoita.
- Haluaa mielellään valita vapaata/liikunnallista toimintaa.
- Näkee mahdollisuuksia liikunnan harrastamiseen.
- On kriittinen omaa harrastamistaan kohtaan.
- On kiinnostunut muiden liikunnallisesta harrastamisesta.

Kuvio 9. Esimerkkejä tekijöistä, joita voidaan tarkastella arvioitaessa lahjakkuusominaisuuksia. Mukaeltu Renzulli (1994).

4. LAHJAKKUUDEN KEHITTYMINEN

Lahjakkuuskeskustelu kääntyy harmittavan usein keskusteluun siitä kuka on lahjakas yksilö, sen sijaan että keskusteltaisiin yksilön lahjakkuusominaisuuksien kehittämisestä. Lahjakkuuden kehittämisessä keskeisintä on, että kyseinen lahjakkuustaipumus saa riittävästi ärsykeitä aktivoituakseen. Mitä vaihtelevammin ja säännöllisemmin ominaisuutta harjoitetaan, sen monipuolisemmin hallittavissa oleva taito kyvyn päälle kehittyy.

Maailmassa on olemassa paljon geneettisesti urheilullisesti lahjakkaita yksilöitä, joiden erityisosaaminen ei ole noussut esiin vähäisen, vääränlaisen tai kokonaan tekemättä jätetyn harjaannuttamisen vuoksi. Luontaisen kyvyn kehittyminen on joissain tapauksissa myös keskeytynyt liian vähäisten positiivisten ja suurten negatiivisten vaikutteiden kautta.

Lahjakkuusominaisuudet, joita jokaiselta yksilöltä löytyy, saattavat jäädä piiloon vaikka koko elämän ajaksi mikäli ominaisuuteen kohdistuva ärsyke ei ole oikeanlainen aktivoimaan kykyä. Etenkin lapsille ja nuorille on olennaista saada monipuolista, fyysismotorisesti kehoa ja elimistöä kuormittavaa harjoittelua riittävien ärsykemäärien ja mahdollisimman monien potentiaalisten kykyjen aktivoimiseksi..

Lahjakkuusominaisuuksien aktivoiduttua alkaa vaihe, jossa lahjakkuus kehittyy ja jalostuu erityisosaamiseksi, jolla omassa urheilulajissa pärjätään. Tässä prosessissa kehitykseen vaikuttavat niin suunnitelmallisuus kuin sattumakin, molemmat sekä positiivisessa että negatiivisessa mielessä.

Kehittävä harjoittelu

Ensimmäinen asia, johon huipulle tähtäävän nuoren urheilijan tulee harjoittelussaan kiinnittää huomiota, on riittävän urheilemisen ja liikkumisen kokonaismäärä. Se, että urheilijalla on olemassa olevia lahjakkuustaipumuksia, on vasta huippu-urheilijaksi kasvamisen mahdollistava osatekijä. Jotta lahjakkuus kehittyy erityisosaamiseksi ja keho ja mieli saadaan kokonaisvaltaisesti huippu-urheilun vaatimalle tasolle, urheilijalta edellytetään määrätietoista ja lukuisia harjoitustunteja vaativaa työntekeä.

Kansainvälisesti yleisesti käytössä olevien nyrkkisääntöjen mukaan huippu-urheilijaksi kasvaminen vaatii vähintään 10 000 harjoitustuntia, joka tarkoittaa monipuolista harjoittelua ja liikuntaa sisältävää fyysistä aktiivisuutta jo nuorena vähintään 18 tuntia viikossa (Kuva 7.). Fyysisellä aktiivisuudella tarkoitetaan kaikkea yhtäjaksoisesti yli 10 minuutin mittaista suoritusta, joka fyysisesti kuormittaa elimistöä. Mukaan lasketaan kaikki ohjatusti tapahtuva harjoittelu ja liikunta (esimerkiksi koulun liikuntatunnit) sekä vapaa-ajan liikunta ja omatoiminen harjoittelu. Vapaa-ajan liikunnassa huomioitavaa on, että lasten harrastamat pelit ja leikit, joissa syntyy liikettä kuuluvat fyysisen aktiivisuuden piiriin, samoin kuin pyörällä tai kävellen tehdyt yli 10 minuuttia kestävät siirtymät. Tutkimuksissa havaittu, että erottavana tekijänä kansainvälisen tason saavuttaneiden ja kansallisen tason urheilijoiden välillä on nimenomaan omatoimisen liikkumisen ja harjoittelun runsas määrä - ei niinkään ohjattujen harjoitusten määrä.

Harjoitusmäärien lisäksi huipuksi kasvu edellyttää myös muista harjoitteluun liittyvistä tekijöistä huolehtimista. Oppimisen ja jaksamisen kannalta ehdottoman tärkeää on harjoitteluilmapiiri, jonka on

urheilijaa motivoiva, rohkaiseva ja kannustava. Ilman oppimisen halua, joka voi syntyä joko sisäisestä tai myös ulkoisesta motivaatiosta, ei kehittymistä tapahdu samassa määrin kuin aidosti harjoittelusta innostuneella ja kehitymisestä kiinnostuneella yksilöllä. Harjoitusilmapiiriin tulisi olla rakennettu yksilön ikä ja persoona huomioiden siten, että motivaatio säilyy pitkäaikaisessa prosessissa eikä kiinnostus harjoittelua kohtaan lopahda ja ura katkea. Harjoittelumotivaatioon vaikuttavat niin harjoitusten laadullinen sisältö kuin järkevästi rakennettu harjoitusohjelma yhdessä urheilun ulkopuolisten tekijöiden kanssa. Suunnitelmallinen ja hyvin ohjelmoitu harjoittelu on rakennettu yksilöä huomioivaksi, riittävän haasteelliseksi ja vaativaksi kehittymistä ajatellen, samalla kuitenkin harjoittelunautinnon säilyttäen. Harjoittelun tulee olla myös nousujohteista niin määrien kuin tehojenkin osalta, ja urheilijan kannalta on olennaista ympärille rakentuva tukiverkosto, joka auttaa jaksamaan raskaimpina jaksoina.



Kuvio 10. Fyysisen aktiivisuuden suoritusmäärien mukaan eri ikävaiheissa tulisi liikkua vähintään 18 tuntia viikossa, jotta saavuttaa kilpa- ja huippu-urheilun suositusrajan. Kuvan alalaidassa kulkee ikäluokkakohtainen terveyslääkuntasuositus.

Harjoittelun monipuolisuus

Harri Hakkarainen ja Manu Kangaspunta

Suomalaisessa valmennuskulttuurissa monipuolisuus käsitetään usein joko ainoastaan lajitaitojen harjoittamisella eri tavoin tai vaihtoehtoisesti mahdollisimman monen lajin harrastamisena. Lasten ja nuorten valmennuksessa monipuolinen harjoittelu tulisi kuitenkin ennen kaikkea ymmärtää elinjärjestelmien monipuolisena kuormittamisena ja vaihtelevina harjoitustapoina. Karkeasti ottaen elinjärjestelmät voidaan jakaa neljään pääjärjestelmään: 1) hermosto, 2) lihaksisto, 3) tukielimet (luut, jänteet ja nivelsiteet) ja 4) hengitys – ja verenkierto sekä aineenvaihdunta. Vaihtelevasti eri elinjärjestelmiä kuormittavan harjoittelun

lisäksi harjoittelua tulee toteuttaa hyödyntäen vaihtelevasti erilaisia ärsykeitä, liikkumistapoja, elementtejä ja suoritusalueita, suoritustehoja.

Monipuolisen harjoitusohjelman laatiminen nuorelle urheilijalle voi onnistua, vaikka harjoittelu painottuisikin ainoastaan yhteen lajiin. Tällöin kuitenkin vaaditaan motoristen perustaitojen ja fyysisten ominaisuuksien riittäväksi aktivoimiseksi paljon omatoimista vapaa-ajalla tapahtuvaa monipuolista liikuntaa, pelejä ja leikkejä. Vaihtoehtoisesti harjoitusohjelman suunnittelussa vaaditaan suunnitelmallisuutta ja syventymistä lajin sekä oheislajien ominaispiirteisiin ja kuormittavuuteen. Lajianalyysin pohjalta nuorelle urheilijalle voidaan näin valitessa tehdä harjoitussuunnitelma, jossa oheisharjoittelua lisäämällä tasapainotetaan elinjärjestelmien kuormitusta ja turvataan riittävän monipuolinen harjoittelu. Taulukossa x. on esitetty Iso-Britanniassa tennispelaajilla käytössä oleva harjoitusmäärien ja painopistealueiden suositustaulukko. Taulukossa ilmoitetut harjoitustunnit ovat ohjattuja tennisharjoituksia, joiden sisältöjen tulisi jakautua esitettyjen painotusten mukaan. Yleinen urheiluharjoittelu pitää sisällään eri lajien harjoittelua sekä tenniksen kannalta keskeisimpien fyysisten ominaisuuksien harjoittelua. Muiden lajien harjoittelu painottuu 12 vuotiaisiin ja nuorempiin, jonka jälkeen painopiste siirtyy selkeästi tennikselle ominaisten fyysisten ominaisuuksien monipuoliseen harjoittamiseen.

Taulukko 5. Harjoitusmääräsuositukset ja kehittämisen painopisteet tennispelaajilla Iso-Britanniassa (Wolstencroft, 2002).

IKÄ	HARJOITUSTUNNIT VIKOSSA	YLEINEN URHEILUHARJOITTELU (FYYSISET OMINAISUUDET)	TENNIKEN LAJIHARJOITTELU JA OTTELUT
7 - 8	4 - 6,5	55%	45%
9 - 10	7 - 11	50%	50%
11 - 12	11 - 14	45%	55%
13 - 14	12 - 18	40%	60%
15 - 16	15,5 - 22,5	40%	60%
17 - 18	19,5 - 27	40%	60%

Useiden eri lajien harrastaminen lapsuudessa ja nuoruudessa on usein varmin tapa turvata riittävän monipuolinen harjoittelu. Monipuolisuuden harha on kuitenkin myös tällaisessa vaihtoehdossa mahdollinen. Käytännössä monipuolisuudenharha saattaa syntyä esimerkiksi nuoren harrastaessa kolmea lajia, jotka ovat fyysisten ominaisuuksien kuormittavuudeltaan hyvin samana kaltaisia (esimerkiksi hiihtoa, suunnistusta ja kestävyysjuoksua). Ilman omatoimista liikkumista ja fyysisesti monipuolisesti toteutettuja lajiharjoituksia on edellä mainitussa esimerkissä vaarana harjoittelun yksipuolistuminen kestävyysominaisuusharjoitteluun.

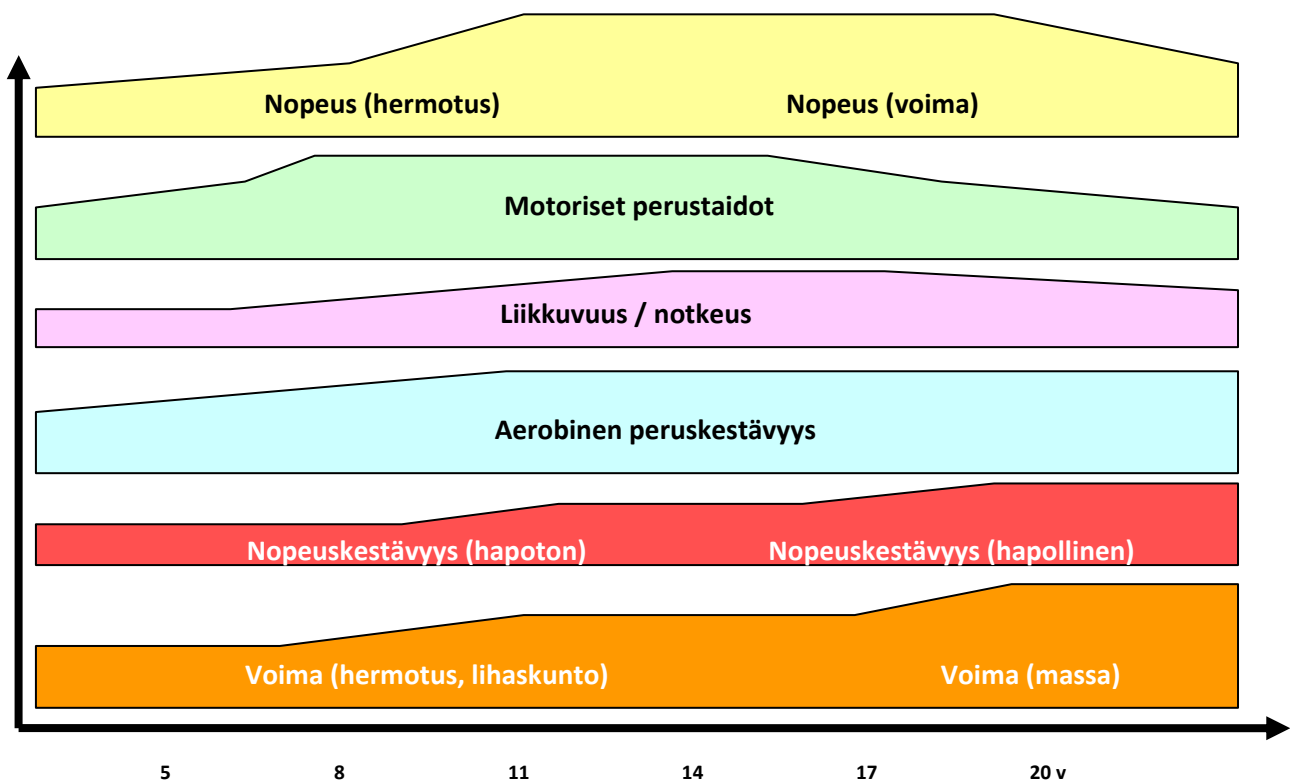
Tutkimukset ovat osoittaneet, että huipulle päässeet urheilijat ovat lapsuudessaan osallistuneet huomattavasti enemmän juuri luonnollisiin aktiviteetteihin verrattuna kansalliselle tasolle jääneisiin urheilijoihin. Varsinaiseen seuravalmennukseen osallistumisen tiheydessä ei tällaisia eroja ole löydetty.

Fyysismotoristen tekijöiden kehittyminen

Harri Hakkarainen

Herkkyyskausilla tarkoitetaan ajanjaksoja, joiden aikana tietyn fysiologisen rakenteen ja toiminnan kehittyminen tapahtuu osittain luonnollisen kasvun myötä, ja jona aikana kyseisen ominaisuuden harjoittaminen tehokkainta ja oppiminen tapahtuu nopeinten. Motorisen kehityksen kohdalla on huomioitavaa, että muutokset tapahtuvat tietyn geenien ennalta määrittämän järjestyksen mukaan, vaikka kehittymisen nopeudessa yksilöiden välillä ilmeneekin eroja. Suurin osa motoristen perustaitojen oppimisesta tapahtuu ennen kouluikää, mutta niiden oppimista voi tapahtua myöhemmälläkin iällä.

Tavoitteellisessa valmentautumisessa herkkyyskausien ja motorisen kehityksen vaiheiden huomioiminen on harjoittelua tehostava keino, kun pitkäjänteistä harjoitusohjelmaa suunnitellaan. Herkkyyskausia kuvaavaa kuviota (Kuvio 11.) apuvälineenä käytettäessä on syytä kuitenkin muistaa yksilölliset erot biologisessa kypsymisessä, jotka voivat vaihdella suurestikin.



Kuvio 11. Fyysisten ominaisuuksien herkkyyskaudet ja painopistealueet eri ikävaiheissa (mukaeltu Hakkarainen H. ym. 2008)

Kognitiivisten taitojen kehittyminen

Minna Blomqvist

Tutkimukset osoittavat kiistattomasti, että urheilijan alhainen tietotaso ja siihen liittyvät puutteelliset havainto- ja ratkaisuntekotaidot voivat rajoittaa itse suoritusta. Vaikka tehokas ratkaisunteko kilpailutilanteessa on yhtä tärkeää onnistuneen suorituksen kannalta kuin itse taidon suorittaminen, keskitytään valmennuksessa vielä usein ensisijaisesti motorisen taitosuorituksen opettamiseen. Tähän voi suurimpana syynä olla se, että tehokkaan ratkaisunteon opettaminen vaihtelevissa kilpailutilanteissa ei ole

helppoa. Erityisesti nuorisovalmennuksessa havainnoinnin ja ratkaisunteen kehittämisen pitäisi kuitenkin olla yksi tärkeimmistä valmennuksellisista tavoitteista muiden ominaisuuksien kehittämisen ohella. Tutkijoilla ei toistaiseksi ole selvyyttä perimän ja tarkoituksenmukaisen harjoittelun osuudesta havaintotaitojen kehitymisessä. Tästä huolimatta vallitsee yksimielisyys siitä, että havaintotaitoja voidaan kehittää harjoittelulla synnynnäisistä kyvyistä riippumatta. Lisäksi tutkimusten perusteella on yleisesti tiedossa, että havainto- ja ratkaisuntekotaidot, kuten koko motorinen taitosuorituskin kehittyvät enemmän lajikohtaisen harjoittelun tuloksena kuin kypsymisen ja kasvun seurauksena.

Haastatteleamalla menestyneitä urheilijoita heidän taustoistaan, harjoitushistoriastaan ja kokemuksistaan uransa aikana, tutkijat ovat pyrkineet tunnistamaan yhteisiä tekijöitä, jotka ovat johtaneet poikkeukselliseen taitavuuteen urheilussa. Yhteisiä nimittäjiä erityisesti joukkuepalloilulajeissa ovat olleet esimerkiksi harjoitteluun käytetty aika, monipuolinen harrastaminen nuoruudessa sekä harjoittelu ja pelaaminen itseään vanhempien seurassa. Tarkoituksenmukaisen tavoitteeseen tähtäävän harjoitteluun käytetty aika on ollut yksi perinteisistä taitavaksi suorittajaksi kehittymisen edellytyksistä. Taktista ajattelua vaativissa lajeissa on kuitenkin havaittu, ettei pelkästään tavoitteellisen, ohjatun harjoittelun määrä, vaan myös omaehtoisen ”pihapeleissä” tapahtuvan harjoittelun suuri määrä, on yksi tärkeimmistä vaikuttavista tekijöistä ratkaisuntekotaitojen ja taktisen ajattelun kehittämisessä. Lisäksi näille taktisesti taitaville yksilöille on ollut ominaista myöhäisempi erikoistuminen ja sitä edeltävä monien eri joukkuelajien harrastaminen monipuolisessa, turvallisessa ja helposti saavutettavissa olevassa ympäristössä. Tämä saman sukuisten lajien harjoittelun siirtovaikutus, jolla tarkoitetaan eri joukkuelajeissa toteutuvien yhteisten lainalaisuuksien siirtymistä lajista toiseen, saattaa erityisesti vaikuttaa urheilija valmiuteen sopeutua yllättäviin tilanteisiin ja kykyyn tuottaa luovia tilanneratkaisuja. Ratkaisuntekotaitojen kehittäminen erilaisissa ympäristössä on yksi menestymisen edellytyksistä. Osallistuminen itseään vanhempien tai jopa aikuisten harjoitteluun tai kilpailuihin voi olla aikaisin kehittyvälle urheilijalle eduksi, sillä oman ikäistensä seurassa fyysisestä ylivoimaisuudesta johtuen ei näitä taitoja ole välttämättä tarpeen käyttää.

Motivaatioilmastoon vaikuttaminen

Jarmo Liukkonen

Motivaatioilmaston tehtävä- ja minäsuuntautuneita piirteitä kuvaava TARGET –malli tarjoaa valmentajille käytännön didaktisia työkaluja, joiden avulla he voivat korostaa tehtäväsuuntautuneisuutta toiminnassaan. Malli sisältää kuusi pedagogista ja didaktista osa- aluetta: (a) tavat, joiden mukaan toiminnan tehtävät toteutetaan, (b) opettajan auktoriteetti, (c) tavat, joiden mukaan toiminnasta annetaan palautetta, (d) toiminnan tehtävien ryhmittelyperusteet, (e) toiminnan arviointiperusteet sekä (e) ajankäyttö. TARGET –mallin nimi koostuu näiden pedagogisten osa-alueiden englanninkielisten nimien alkukirjaimista: Task, Authority, Rewarding, Grouping, Evaluation ja Timing.

TARGET –malliin perustuvien interventiotutkimusten avulla on pyritty selventämään valmentajan vaikutusmahdollisuuksia urheilijoiden liikuntamotivaatioon. Näiden tutkimusten pääanti valmennuksen kentälle on ollut havainto, että valmentajalla on mahdollisuus vaikuttaa myönteisesti urheilijoiden kognitiivisiin, affektiivisiin sekä käyttäytymiseen liittyviin motivaatiotekijöihin luomalla toimintaan tehtäväsuuntautunut motivaatioilmasto. Tehtäväsuuntautuneisuutta korostavat interventiot ovat lisäksi vaikuttaneet urheilijoiden tehtäväorientaatioon, mielenkiintoon harjoittelua kohtaan, asenteisiin kavereiden auttamista kohtaan sekä uskomuksiin siitä, että yrittäminen johtaa menestymiseen ja tyytyväisyyteen.

Tehtäväsuuntautuneessa motivaatioilmastossa tehtävät ovat monipuolisia ja vaihtelevia. Niissä on lisäksi mukana henkilökohtaista haastetta omaan taitotasoon nähden. Käytännössä tämä tarkoittaa sitä, että valmentaja eriyttää harjoittelua erilaisiin tehtäviin urheilijoiden taitotason mukaan. Lisäksi urheilijoille annetaan mahdollisuus itse asettaa tavoitteitaan oman taitotasonsa ja toiveidensa mukaisesti. Itse asetetut oman taitotason mukaiset tehtävät ovat urheilijoiden omassa kontrollissa ja tällöin heidän motivaationsa toimintaa kohtaan kasvaa. Omien tavoitteiden valitseminen ja oman tasoiset harjoitteet tarjoavat osallistujille autonomian kokemuksia, koska ne eivät ole ulkoapäin kontrolloituja. Tehtävien eriyttäminen taitotason mukaan tukee myös urheilijoiden pätevyyden kokemuksia, koska tällöin kaikilla on mahdollisuus harjoitella omalla tasollaan.

Minäsuuntautuneessa eli kilpailusuuntautuneessa ilmastossa tehtävät ovat samanlaisia kaikille. Eritasoiset urheilijat tekevät samantasoisia harjoitteita. Tällöin toiminta ei tarjoa innostavaa haastetta suurimmalle osalle urheilijoista, koska harjoitteet ovat liian helppoja tai vaikeita. Minäilmastossa harjoitteet eivät myöskään ole vaihtelevia, vaan valmentaja laatii harjoitteet omien mieltymystensä mukaan. Vaihtoehtojen puuttuminen laskee urheilijoiden autonomian kokemuksia, mikä alentaa heidän liikuntamotivaatiotaan.

Taulukko 6. Tehtävä- ja minäsuuntautuneen motivaatioilmaston tunnuspiirteet. Mukaeltu Jaakkola & Digelidis (2007).

Valmennuksen motivaatioilmasto		
	Kilpailusuuntautunut	Tehtäväsuuntautunut
Tehtävä/resurssit	<i>samanlaiset kaikille</i>	<i>eriytyneitä lasten edellytysten mukaisesti</i>
Auktoriteetti	<i>kontrolloiva</i>	<i>lasten vastuullisuutta ja valinnanmahdollisuuksia korostava</i>
Palkitseminen	<i>julkista, normatiivista kilpailumenestykseen perustuvaa</i>	<i>yksityistä yksilölliseen kehittymiseen, yrittämiseen perustuvaa</i>
Ryhmittely	<i>kilpailullisiin tehtäviin</i>	<i>yksilöllisiin/yhteistoiminnallisiin tehtäviin</i>
Arviointi	<i>normatiivista ja julkista huomio lopputulokseen virheistä rangaistaan keskinäistä kilpailua arvostetaan</i>	<i>yksilölliseen kehitykseen perustuvaa huomio prosessiin virheet osa oppimista yhteistyötä, kiinteyttä arvostetaan</i>
Ajankäyttö	<i>suoritus aika rajattua</i>	<i>suoritus aika joustavaa</i>

Reittivalinnat

Manu Kangaspunta

Lasten ja nuorten yksilöllisessä kehittämisessä on eroja. Polkuja huipulle on monia ja urheilijoiden valmentautumisessa tulisi olla mahdollisuus yksilöllisille reittivalinnoille. Vaihtoehtoja harjoittelun ja valmentautumisen sekä toteuttamisen suhteen tulee olla useampia (Wolstencroft 2002). Näitä vaihtoehtoja ja urheilijan polkuja esitellään myös suomalaisten kansainvälisesti menestyneiden huippu-urheilijoiden kertomusten kautta luvussa Urheilijaprofiilit sivulta 46. alkaen.

Urheilijan todellisen reitin huipulle näkee vasta, kun hän on saavuttanut huipun, mutta erilaisia reittivaihtoehtoja vahvuuksineen ja riskeineen on hyvä ainakin ennakoida ja kartoittaa. Reittivalintaan vaikuttavia tekijöitä ovat ympäristön ja sosiaalisen verkoston lisäksi fysiologiset ominaisuudet ja biologinen kehittyminen, joka lasten ja nuorten kohdalla vaihtelee hyvinkin paljon yksilöstä riippuen. Reittivalinnan suuria suunnan näyttäjiä ovat lapsen ja nuoren kotoa lähtevät liikuntakasvatukselliset arvot: vapaa-ajan liikunta, liikunnallinen esimerkki, lajiharjoitteluun kannustaminen ja tukeminen, suhtautuminen lapsen harjoitteluun. Muita suunnannäyttäjiä ovat liikunnallisen harrastamisen aloittamisikä, kaveripiiri, lähialueen olosuhteet, urheiluseuran arvot ja toimintatavat.

Nuoruusiässä reittivalinnat ohjautuvat osittain aikaisempien valintojen mukaan. Aloittamisikä ja harjoittelutausta, sekä fyysinen kasvu ja kehittyminen vaikuttavat suurella määrällä siihen kuuluuko urheilija jo murrosikäisenä ikäluokkansa valioyksilöiden joukkoon omassa lajissaan.

Huipulle päässeiden urheilijoiden harjoittelutaustat eroavat lajeista riippuen valtavasti ja jopa hyvin paljon myös saman lajin sisällä. Yksi asia joka kuitenkin yhdistää kaikkia urheilijoita on sitoutuminen riittävän pitkään ja määrätietoiseen harjoitteluun, johon on panostettu tuhansia ja taas tuhansia työtunteja.

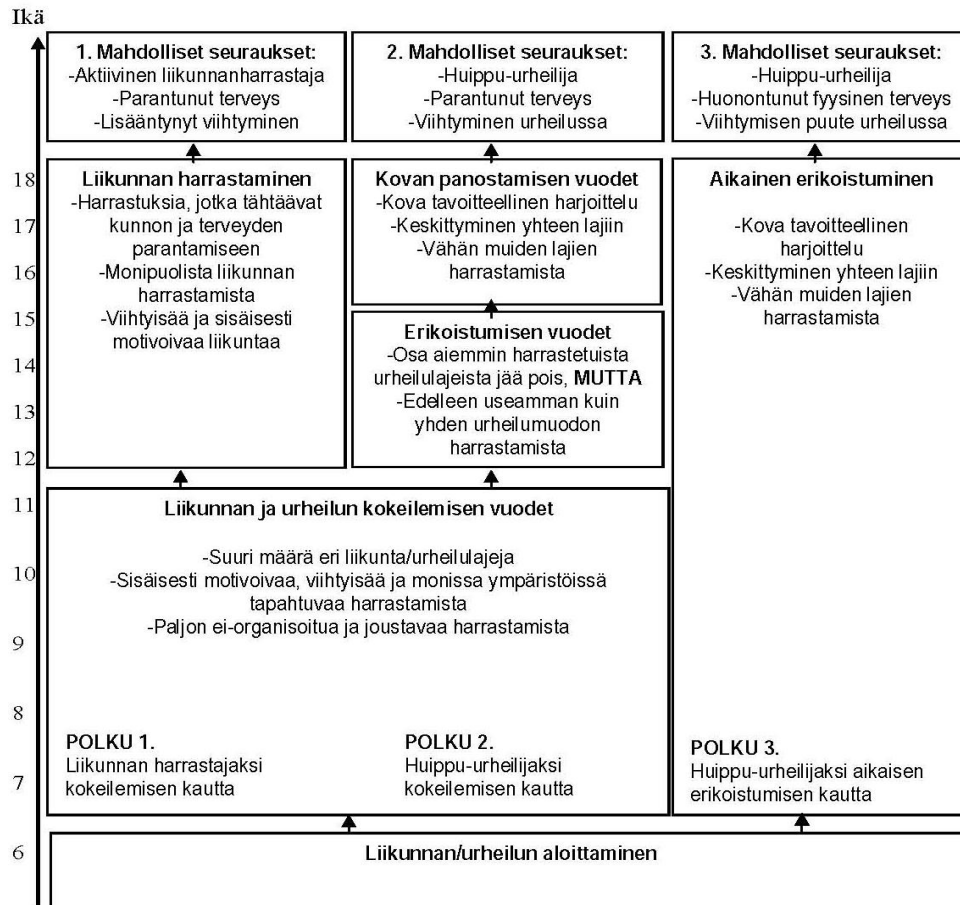
Huipulle johtava polku on hyvin yksilöllinen ja siihen saattavat vaikuttaa myös sellaiset asiat, joihin ei itse pysty puuttumaan, kuten onnistuminen juuri oikeassa yksittäisessä kilpailussa. Toisille yksilölle sopii aikainen erikoistuminen toisille taas myöhempi erikoistuminen.

Jarkko Nieminen tiesi jo 3-4-vuotiaana tenniksen olevan hänen oma lajinsa, mutta harjoitteli silti ohessa muitakin lajeja. Aino-Kaisa Saarinen aloitti harrastamisen urheiluseurassa varsin myöhään, mutta vapaa-ajan liikunnan kautta oli riittävän monipuolinen harjoittelu turvattu huipulle pääsemiseksi. Jani Lakanen päätti 12-vuotiaana, että hänestä tulee huippusuunnistaja ja Tuomo Ruutu pelasi jääkiekon ohella myös jalkapalloa nuorten maajoukkueetasolla.

Valitseepa huippu-urheilijaksi tähtäävä lapsi tai nuori itselleen minkä tahansa reitin, hänen tulee huomioida, ettei huipulle pääse ilman perusasioiden täyttymistä. Perusasioina voidaan pitää 1) riittävää harjoittelumäärää, 2) suunnitelmallista harjoittelua, 3) monipuolista ja nousujohteista harjoittelua.

Jotta pitkäjänteisestä ja raskasta harjoittelua jaksaa tehdä vuosia, on kaiken pohjalla oltava henkinen jaksaminen. Mikäli harjoittelu ei tunnu mielekkäältä ja motivaatiota harjoitteluun ei löydy, on tuloksia turha odottaa. Alati kovenevassa kilpailussa on keskeistä se, millä keinoin urheilijan motivaatiota harjoittelua kohtaan pystytään ylläpitämään. Lähtökohtana on tietenkin, että urheilija itse nauttii harjoittelemasta lajistaan ja nauttii tekemisestä. Vaikeita aikoja tulee silti eteen ja tällaisina vaikeina aikoina lahjakkuuden kehystekijät ja katalyytit (kuten kulttuuri, tuki perhepiiristä, ystäviltä tai valmentajilta), saattavat muodostua

ratkaiseviksi tulevaisuutta ajatellen. Kannustaminen, rohkaiseminen tai joskus pelkkä keskustelu saattavat olla avaintekijöitä kantamaan urheilijan raskaan vaiheen yli. Vaikeiden aikojen ylipääsemiseksi ja henkisen vireyden ylläpitämiseksi toimiva vuorovaikutussuhde urheilijan ja valmentajan välillä on ehdoton. Valmentajan täytyy osata kuunnella urheilijaa ja aistia, milloin harjoitusruuvia voidaan kiristää ja milloin pitää hieman keventää harjoittelua vireystilan säilymiseksi. Etenkin ylimenokausilla on hyvä ladata henkisiä voimavaroja harjoittelemalla täysin jotain muuta kuin omaa lajia.



Kuvio 12. Kanadalaisen tutkijan Jean Cotén (2007) mukaeltu teoria siitä, millaisia reittivalintoja urheilijalla on valittavanaan

Reittivalintojen vahvuudet ja haasteet

Huolimatta reittivalinnasta huippu-urheilijaksi kasvaminen edellyttää urheilijalta paljon pitkäjänteistä työntekoa urheilun parissa. Etenkin kansainväliselle huipulle pääsemiseen vaikuttaa usein moni hyvinkin pieneltä tuntuva asia. Vaikka lajiliittojen järjestelmät ovat kehittyneet ja muuttuvat koko ajan, mikään laji tuskin koskaan pystyy tarjoamaan täysin aukotonta järjestelmää kasvulle huippu-urheilijaksi. Käytännön esimerkkien kautta on todistettu, että huipulle on useita, jopa lukemattomia eri reittejä. Reittivalintaan vaikuttavat monet asiat joko tiedostetusti tai tiedostamatta, mutta vieläkin useampia asioita tulisi huomioida. Se mikä sopii harjoittelussa toiselle urheilijalle, ei välttämättä sovi toiselle, vaikka molemmat jonain päivänä jopa saman lajin huipulla urheilisivatkin.

Mitä erikoistumisella tarkoitetaan

Puhuttaessa johonkin lajiin erikoistumisesta halutaan yleensä viestiä, että urheilija on tehnyt selkeän päälahjin valinnan ja painottaa harjoittelunsa jatkossa nimenomaan juuri tähän lajiin. Joillekin erikoistuminen tarkoittaa kaikkien muiden lajien karsimista pois harjoitusohjelmasta ja siirtymistä täysin yhden lajin harrastajiksi. Toiset taas kokevat erikoistumisen erityisesti henkisen valinnan tekemisenä omasta päälahjistaan, jolloin muiden lajien harjoittelu voidaan säilyttää päälahjin rinnalla, mutta harjoittelun painopistettä siirtää päälahjin suuntaan. Lajikohtaisesti ei voida sanoa absoluuttisia totuuksia siitä, mikä ikä missäkin lajissa olisi erikoistumiselle paras vaihe, vaan erikoistumisen tulisi määräytyä aina yksilöä kuunnellen. Lajikohtaiset piirteet ovat jossain määrin muokanneet tietyistä lajeista aikaisen erikoistumisen lajeja ja toisista vahvemmin myöhäisen erikoistumisen lajeja.

Aikainen erikoistuminen

Huipulle pääsemiseksi aikainen erikoistuminen vaatii kovaa poltetta ja nälkää jo nuoresta iästä alkaen juuri tätä lajia kohtaan. Motivaatiotason ylläpitäminen ja riittävän monipuolisen elimistöä sekä kehoa kehittävän harjoitusohjelman laatiminen on haasteellista, mutta voi onnistua hyvin suunnitellun ja toteutetun valmennuksen ja taustatuen avulla.

Aikaisen erikoistumisen lajit (voimistelu, taitoluistelu, mäkihyppy)

1. Harjoitellaan harjoittelemaan
2. Harjoitellaan kilpailemaan
3. Harjoitellaan voittamaan

Kuvio 13. Aikaisen erikoistumisen lajien eri vaiheet harjoittelussa kohti huippua (Balyi 2003).

Vahvuudet

- *lajiharjoittelutunteja kertyy paljon*
- *varmuudella mahdollisuus riittävään lajiharjoittelumäärän*
- *mahdollisuus harjoittaa lajitaitoja jo nuorena herkkyyskausien aikana*
- *sosiaalisista suhteista muodostuu usein syviä ja kestäviä*

Haasteet

- *monipuolisen harjoittelun turvaaminen – harjoittelusta muodostuu helposti liian yksipuolista ilman ammattitaitoista valmennusta ja ymmärrystä kokonaisvaltaisesta lapsen ja nuoren kehittämisestä, yksipuolisen harjoittelun seurauksena saattaa olla kehittymisen pysähtyminen myöhemmin ja loukkaantumis- ja vamma-riskien kasvaminen*
- *motivaation ylläpitäminen – aikaisen erikoistumisen haasteena on pitää motivaatio ja kiinnostus yllä valittuun erikoistumislajiin, tämä vaatii virikkeellistä ympäristöä ja paljon intohimoa lajia kohtaan*
- *sosiaalisia suhteita ja muiden lajien antamia virikkeitä harjoitteluun on yleensä vähemmän kuin niillä, jotka harrastavat useampia lajeja myöhemmälle iälle*

Myöhäinen erikoistuminen

Oman päälajin valinnan päätöksen jättäminen puberteetin kynnykselle tai teini-iälle antaa mahdollisuuden hyvinkin monipuoliseen harjoitteluun ja elimistön sekä kehon kokonaisvaltaiseen kuormittamiseen. Vireystila harjoittelua kohtaan säilyy yleensä paremmin kuin harjoitteluympäristö ja harjoitettavat ominaisuudet vaihtelevat. Lajivalinnan tekeminen onnistuneesti on myös myöhemmällä iällä varmempaa verrattuna aikaiseen erikoistumiseen, johtuen henkisestä kypsymisestä ja mahdollisuudesta löytää varmasti mieluisin laji kokeilemisen kautta.

Myöhäisen erikoistumisen lajit (kestävyysurheilut, joukkueurheilu...)

1. Hauskuus
2. Opetellaan harjoittelemaan
3. Harjoitellaan harjoittelemaan
4. Harjoitellaan kilpailemaan
5. Harjoitellaan voittamaan

Kuvio 14. Myöhäisen erikoistumisen lajien eri vaiheet harjoittelussa kohti huippua (Balyi 2003).

Vahvuudet

- *elimistön ja kehon monipuolinen kuormittaminen eli riittävän monipuolinen harjoittelu toteutuu todennäköisemmin ja loukkaantumis- ja vamma-riskit myöhemmällä iällä alenevat*
- *motivaatio urheilua ja liikkumista kohtaan säilyy varmemmin ympärillä olevien virikkeiden vaihdellessa*
- *monipuolinen fyysismotorinen pohja antaa hyvät valmiudet kehittää lajispesifisiä taitoja*
- *myöhäisempi lajivalinta mahdollistaa pidemmän harkinnan ja omien kiinnostuksen kohteiden muuttumisen*

Haasteet

- monipuolisuuden harha – harrastettaessa useampia lajeja ei pidä pitää itsestään selvyytenä, että harjoittelu on riittävän monipuolista
- riittävä lajitaitojen harjoittelu – myöhäisellä erikoistumisella lajitaitojen harjoittelu herkkyyksikausien aikana on usein vähäisempää kuin aikaisin erikoistuvilla ja edellyttää myöhemmin paljon toistoja ja hyvien motoristen perustaitojen hallintaa
- nousujohteisen harjoittelun toteuttaminen – harjoittelu ei usein ole yhtä suunnitelmallista kuin aikaisen erikoistumisen tehneillä urheilijoilla

5. LAHJAKKAAN YKSILÖN TUKEMINEN

Jarmo Liukkonen ja Manu Kangaspunta

Carlson ja Engström (1986) ovat kuvanneet ruotsalaisten tennispelaajien menestymistä 1980-luvulla seuraavasti:

”Ruotsin tennisihmeen taustalla ei ole mitään aikaista ja tehokasta eliittisatsausta, ei aikaista erikoistumista yksinomaan tennikseen, ei mitään ihmevalmentajia. Taustalla on sen sijaan lahjakkaita nuoria, jotka leikin muodossa alkavat pelata tennistä 7-vuotiaina, harrastavat useita lajeja 14-vuotiaiksi ja joita ei painosteta menestymään vaan saavat kehittyä omassa tahdissaan.”

Kansainvälisesti menestyvien urheilijoiden psykologinen kehitys tapahtuu pitkällä ajanjaksolla ja siihen vaikuttavat useat ihmiset ja olosuhdetekijät. Tämä pitkäaikainen prosessi käsittää sekä lahjakkaan urheilijan että vahvan tukijärjestelmän. Huippu-urheilijan urakehitys voidaan jakaa kolmeen vaiheeseen:

1. Varhaisvuodet

Lapselle kehittyä rakkaus urheilua kohtaan, hän kokee paljon iloa ja saa tukea läheisiltä ihmisiltä, on vapaa kokeilemaan erilaisia liikuntamuotoja ja saa paljon onnistumisen elämyksiä. Vanhemmat korostavat sinnikkään ja huolellisen harjoittelun merkitystä.

2. Taitojen hiomisen vaihe

Pätevä valmentaja auttaa urheilijaa kehittämään fyysisiä perustaitoja systemaattisesti ja pitkäjännitteisesti. Toiminnan keskiössä on tekninen taitavuus ja laaja-alainen motoristen taitojen hiominen.

3. Eliittuurheilun vaihe

Urheilija jatkaa harjoittelua ammattitaitoisen valmentajan johdolla ja harjoittelee useita tunteja päivässä kehittäen taitonsa, tekniikkansa ja taktiikkansa yksilölliseksi huippuosaamiseksi. Hänelle myös kehittyvät arvot, jotka tukevat urheilullista menestymistä omassa elämässään.

Motivaation tukeminen

Ryhmittely

Motivaation kannalta on tärkeää muodostaa heterogeenisiä ryhmiä. Tämä ehkäisee sosiaalista vertailua ryhmän sisällä. Ryhmät on parempi muodostaa yhteistoiminnallisiin kuin yksilöllisiin tehtäviin.

Yhteistoiminnallisuudessa korostuu toisten auttaminen ja ryhmäilmiöt, jotka ovat parhaimmillaan merkittäviä motiiveja osallistua toimintaan myöhemminkin. Lisäksi yhteistoiminta ja auttaminen tukevat urheilijoiden autonomian kehittymistä, koska heille muodostuu kokemus toisen henkilön asemaan asettumisesta. Tämä nähdään yhtenä autonomian ja siten myös liikuntamotivaation tärkeimmistä tekijöistä.

Minäsuuntautuneessa motivaatioilmastossa ryhmät muodostetaan kykyjen mukaan. Tämä edistää sosiaalista vertailua, koska lapsille tulee selväksi, ketkä kuuluvat parhaaseen ja ketkä huonoimpaan ryhmään. Homogeenisten ryhmien muodostamista ei kuitenkaan pidä sekoittaa taitotason mukaan eriyttämiseen. Joissakin tapauksissa on järkevää eriyttää urheilijoita eritasoihin ryhmiin, mutta tällöin valmentajan pitää kuitenkin olla herkkä tunnistamaan lasten tuntemuksia. Ei ole perusteltua jatkuvasti eriyttää harjoittelua esimerkiksi joukkuepeleissä hyviin ja huonoihin joukkueisiin. Kykyjen mukaan muodostetut ryhmät eivät myöskään tue sosiaalista vuorovaikutusta harjoitus sisällä, koska niissä korostuvat sosiaalinen vertailu ja lopputulokset.

Sosiaalisen yhteenkuuluvuuden tukeminen

Sosiaalinen ympäristö voi luoda liikuntamotivaatiota edistävän tai estävän ilmapiirin tukemalla yksilön psykologisia perustarpeita tai estämällä niiden toteutumista. Valmentajan kokemisen välittäväksi ja lämpimäksi ja harjoitteluryhmästä tai joukkueesta saatavan turvallisuuden tunteen on havaittu olevan yhteydessä voimakkaaseen motivaatioon urheilussa.

Sosiaalisen yhteenkuuluvuuden tunnusmerkkejä voidaan löytää seuraavista määritelmistä: (1) ryhmässä keskustellaan henkilökohtaisista asioista, (2) ryhmässä otetaan osaa jaettuihin tehtäviin, (3) ryhmä muodostuu henkilöistä, jotka viettävät keskenään vapaa-aikaa, (4) yksilö tuntee itsensä ymmärretyksi ja arvostetuksi ryhmässä, (5) osallistuminen ryhmän toimintaan on miellyttävää ja nautittavaa, (6) ryhmässä vältetään toimintaa, joka aiheuttaa sekä etäntymistä ryhmän jäsenten välillä että itsekkäitä tai epävarmoja ryhmää hajottavia tunteita.

Sisäistä motivaatiota tukeva ilmasto

Sisäinen motivaatio syntyy kolmen psykologisen perustarpeen – koettu autonomia, sosiaalinen yhteenkuuluvuus ja koettu pätevyys – tyydyttymisen seurauksena.

Koetulla autonomialla tarkoitetaan yksilön mahdollisuutta saada itse vaikuttaa omaan toimintaansa ja säädellä sitä. Autonomian katsotaan olevan avainasemassa itsemääräämisteoriassa. Sen mukaan koetun autonomian määrä ratkaisee, kehittykö motivaatio sisäiseksi vai ulkoiseksi. Esimerkkinä autonomian merkityksestä motivaatiolle on tilanne, jossa pienet lapset leikkiessään uppoutuvat usein omaan toimintaansa ja rooliinsa niin täydellisesti, että sulkevat lähes kaiken muun ulkopuolelleen. Kun aikuisten säännöt alkavat rajoittaa leikkiä, lasten mielenkiinto toimintaa kohtaan laskee. Sama pätee myös urheilutilanteisiin.

Jos toimintaa ohjataan ulkopuolelta tai sitä kontrolloidaan, kiinnostus tehtävää kohtaan laskee, kun taas autonomiset toimintatavat lisäävät kiinnostusta tehtäviä kohtaan erilaisissa ympäristöissä. Koettu autonomia on yhteydessä kiinnostukseen ja sisäiseen motivaatioon oppimista kohtaan sekä parempiin oppimistuloksiin, pätevyyden kokemuksiin sekä aktiivisuuteen harjoittelussa ja vapaa-ajalla

Ajankäyttö

Tehtäväsuuntautuneessa motivaatioilmastossa ajankäyttö on joustavaa, eikä riipu tiukasta ennalta asetetusta harjoitussuunnitelmasta. Toimintaa ei katkaista, jos huomataan, että oppiminen on kesken, vaikka

alkuperäisessä suunnitelmassa olisi ollut tietyt rajat harjoitteille. Urheilijoiden pätevyyden ja autonomian kannalta on tärkeää, että he saavat harjoitella omalla nopeudellaan ja oppimisvauhdillaan.

Minäsuuntautuneessa motivaatioilmastossa ajankäyttö on rajattua ja harjoitustilanne etenee tiukan tuntisuunnitelman mukaisesti. Urheilijoiden ei esimerkiksi anneta jatkaa tietyn osaharjoitteen harjoittamista, vaikka valmentaja selkeästi huomaisi, että he alkavat vähitellen oppia. Tämä ei tue oppilaiden autonomian eikä pätevyyden kokemuksia.

Perhe ja elinympäristö

Perheen ja ympäristön merkitystä urheilijaksi kasvamisessa on vaikeata arvottaa. Joissakin tapauksissa kotoa lähtenyt tuki urheilijaksi kasvamiselle on ollut korvaamaton, toisissa tapauksissa vaikeat lähtökohdat ovat olleet juuri se keskeisin motivaation virittäjä. Etenkin kyvykkäiden lasten perheissä ilmenee joissakin tapauksissa negatiivisena vaikuttajana myös vaikeus tunnistaa oikeat rajat tukemisen, innostamisen ja vaatimisen kohdalla. Perheen tulisi ennen kaikkea toimia nuoren kannustajana, henkisenä tukena ja turvana.

Syntymänjälkeisestä ajasta alkaen lapsi omaksuu kotoa asenteita ja arvoja urheilua kohtaan. Kotoa saatavat esimerkit vapaa-ajalla liikkumiseen ja urheilun harrastamiseen sekä seuraamiseen liittyen voivat olla ratkaisevassa roolissa kun nuori urheilija myöhemmin tekee valintoja urakehityksensä suunnasta. Vanhempien näyttämä esimerkki niin liikunnan, ruokavalion kuin muutenkin terveellisten elämäntapojen suhteen tukevat nuorta erilaisissa päätöksentekotilanteissa. Perheen roolin merkitys urheilijaksi kasvamiselle korostuu entisestään tilanteissa, joissa nuori urheilija kaipaa henkistä tukea keskustelun muodossa tai omien päätösten tekemiseen rohkaisemisessa. Perhe tai lähipiiristä saatu rohkaisu omien unelmien tavoitteluun ja suoritusrajojen kokeilemiseen sekä vaikeiden jaksojen yli kannustaminen ovat asioita, joissa perheen roolia on vaikea korvata.

Perheen rooliin tukijana kuuluu myös perustarpeiden tyydyttämisestä huolehtiminen. Yhteistyössä urheilijan ja valmentajan kanssa perhe voi olla myötävaikuttamassa kehitykseen ja ottaa myös laajempaa vastuuta esimerkiksi ravintohuollon ja riittävän unen ja levon takaamisesta nuorelle. Lahjakkaan ja motivoituneen urheilijan kohdalla perhe voi erityistoimenpiteinä vaikuttaa mahdollisuuksiensa mukaan harjoitusolosuhteisiin tai henkilökohtaisen harjoittelun tukemiseen. Ei ole sattumaa, että monien huippu-urheilijoiden perhepiiristä löytyy muitakin aikaisemmin urheilu-uralla menestyneitä henkilöitä.

Elinympäristön tuki erityislahjakkuudeksi kehitymisessä näkyy usein vaikutuksina lajivalinnassa tai suhtautumisena urheiluun. Ei ole sattumaa, että talvilajien huiput tulevat maista, joissa on talvilajeille soveliaimmat olosuhteet ja esimerkiksi maailmanluokan kestävyysjuoksijoita kehittyä maista, joissa kulttuuriin ja tapoihin kuuluu pitkien koulumatkojen kulkeminen juosten.

Vallitsevien olosuhteiden, kulttuurin ja sattumien lisäksi elinympäristössä olevien henkilöiden merkitys on suuri. Olosuhteiden ja puitteiden perässä voi toki muuttaa, mutta tästä huolimatta kehittymisen kannalta keskeistä on ympärillä olevan tukiverkoston ja valmennuksellisen tieto-aidon olemassaolo.

Menestyneiden urheilijoiden vanhemmat:

- ovat omistautuneita lapsensa urheiluharrastuksille
- ohjaavat lasta omalla esimerkillään fyysisesti aktiiviseen elämäntapaan
- tarjoavat lapselle mahdollisuuden kokeilla erilaisia urheilulajeja
- osallistuvat lapsen peleihin ja leikkeihin
- tukevat ja rohkaisevat lapsen urheilemista
- välttävät voittamisen ja normatiivisen menestymisen korostamista

Valmentajat

Yksi vaikutusvaltaisimpia henkilöitä urheilevan nuoren elämässä saattaa olla valmentaja. Osaavan ja ammattitaitoisen valmentajan on opetettavien asiasisältöjen ja opettamistekniikoiden lisäksi pystyttävä synnyttämään toimiva vuorovaikutussuhde niin urheilijan kuin muidenkin kiinteästi urheilijan valmennukseen liittyvien tahojen kanssa. Ennen kaikkea valmentajan on tunnistettava omat vastuut ja velvollisuutensa urheilijaa kohtaan.

Lahjakkaan urheilijan kohdalla valmennukselliseen työhön saattaa kohdistua normaalia kovempia ulkoisia tai sisäisiä paineita, joita valmentajan on kyettävä käsittelemään. Tämän vuoksi asiasisältöjen, eli lajivalmennukseen sekä yleisiin valmennukseen liittyvien teorioiden ja käytäntöjen osaaminen, on merkittävässä roolissa. Valmentajan on ymmärrettävä millaiset tekijät vaikuttavat urheilijan kehittymiseen niin positiivisessa kuin negatiivisessakin mielessä.

Jotta valmennuksellisesti pystytään parhaalla mahdollisella tavalla tukemaan urheilijan kehittymistä, on jo nuoruusiässä syytä keskittyä yksilöllisyyteen. Persoonaan liittyvät piirteet, harjoitustausta, biologinen kehittyminen ja urheilijan elämän tilanne pitää huomioida harjoitussuunnitelmia laadittaessa ja vaatimustasoa asetettaessa. Parhaiten edellä mainittujen tekijöiden huomioiminen valmennuksessa onnistuu kun valmentajan ja urheilijan välille on rakentunut kahteen suuntaan toimiva vuorovaikutussuhde.

Parhaimmillaan sitoutunut valmentaja seuraa nuoren kehittymistä kokonaisvaltaisesti ja pystyy toimimaan yhteistyössä urheilijan perheen kanssa esimerkiksi ravintohuoltoon, uneen ja lepoon liittyvissä asioissa. Valmentaja voi toimia myös apuna pääalajia tukevien oheisharjoittelulajien löytämiseksi tai koululiikunnan ja lajivalmennuksen ohjelmoinnin järjestämiseksi.

Auktoriteetti

Tehtäväsuuntautuneessa motivaatioilmastossa valmentaja on demokraattinen ja antaa urheilijoiden osallistua päätöksentekoprosessiin yhteisistä pelisäännöistä, harjoitusten sisällön suunnittelusta, harjoitteista ja urheilussa edistymisen arvioinnista. Tällöin vastuu siirtyy valmentajalta urheilijoille. Kun heille annetaan mahdollisuus itse valita tehtäviä ja tavoitteita, pitää kuitenkin huomioida etteivät heidän käsityksensä omista kyvyistään aina välttämättä ole täysin realistisia. Lapset valitsevat helposti esimerkiksi liian vaikeita tehtäviä. Näissä tilanteissa valmentajan merkitys on suuri. Hänen tulee ohjata lapsia realistiseen suuntaan tehtäviä valittaessa.

Minäsuuntautuneessa motivaatioilmastossa valmentaja päättää itse kaikista tehtävistä ja toimintatavoista. Tämä ylhäältä alaspäin tehtävä päätöksenteko laskee urheilijoiden autonomian kokemuksia ja näin ollen heidän liikuntamotivaatiotaan. Lisäksi valmentajajohtoinen päätöksenteko ei tue urheilijoiden pätevyyden kokemuksia, koska heillä ei välttämättä ole mahdollisuutta urheilla omalla taitotasollaan. Valmentaja- ja urheilijajohtoinen päätöksenteko eivät kuitenkaan ole toisiaan poissulkevia. Usein riippuu valmennusryhmästä ja urheilulajista, kumpi tapa on luontevampi. Lapsijohtoista, demokraattista päätöksentekoa voidaan kuitenkin pitää yhtenä liikuntamotivaatioon eniten vaikuttavista tekijöistä.

Palautteen antaminen

Valmentajan antama palaute vaikuttaa suuresti motivaatioilmaston muodostumiseen. Informatiivinen eli suorituksesta tietoa antava palaute kuuluu tehtäväsuuntautuneen motivaatioilmaston tunnuspiirteisiin. Kun lapsi saa palautetta suorituksesta, eikä esimerkiksi persoonastaan tai normatiivisesti taidoistaan, hän ei koe, että valmentaja pyrkisi kontrolloimaan hänen käyttäytymistään. Tällöin palautteen saaminen ei muodostu negatiiviseksi tekijäksi motivaation kannalta. Tehtäväsuuntautuneessa motivaatioilmastossa palautetta annetaan yksityisesti ja se perustuu kehittymiseen omissa taidoissa. On myös tärkeää antaa positiivista palautetta kovasta yrittämisestä ja itse suoritusprosessista.

Minäsuuntautuneessa motivaatioilmastossa palaute, niin positiivinen kuin negatiivinenkin, annetaan pääsääntöisesti julkisesti koko ryhmän tai osaryhmän edessä. Sosiaalinen vertailu korostuu, jos valmentaja antaa positiivista palautetta ainoastaan silloin kun urheilija on saavuttanut parhaan tuloksen testissä tai kilpailussa tai jos hänen suorituksensa on ollut hyvä suhteutettuna tiettyyn normitaulukkoon. Tällaiset palautteenannon tavat eivät tue urheilijoiden autonomian ja pätevyyden kokemuksia, koska heille muodostuu helposti kokemus siitä, että valmentaja haluaa kontrolloida heidän käyttäytymistään ja vertailla ryhmän jäsenten suorituksia keskenään.

Menestyneiden urheilijoiden valmentajia luonnehtivat seuraavat seikat: • sinnikkään ja tinkimättömän harjoittelun korostaminen • viihtymisen ja ilon merkityksen korostaminen harjoittelussa ja kilpailuissa • saavat urheilijoiden luottamuksen • tukevat ja kannustavat urheilijoita • auttavat urheilijoita kehittämään psyykkisiä taitoja ja ominaisuuksia • ovat ymmärtäväisiä urheilijoiden yksilöllisyyttä kohtaan erilaisissa harjoitus- ja kilpailutilanteissa

Kuvio 16. Menestyneiden urheilijoiden valmentajia luonnehtivia seikkoja (Carlson, 2007).

Tukijärjestelmät

Urheilijan tukijärjestelmät ja urheilutoiminta pohjautuvat pitkälti urheiluseurojen, lajiliittojen ja eri järjestöjen muodostamalle, jokseenkin pirstaleiselle kentälle jota on kuvattu Kuviossa 13.

Urheiluseura

Kansainvälisellä tasolla urheilevilla yksilöilläkin on oma urheiluseura, johon he kuuluvat. Seuratoiminta on suomalaisessa urheilujärjestelmässä aina urheilijan taustavaikuttajana ja tukijana. Lahjakkaan urheilijan

näkökulmasta yksi keskeisimpiä seuran tehtäviä tulisi olla toimintaympäristön kehittäminen lahjakkuuden kehittymistä mahdollistavaksi ympäristöksi. Tämä tarkoittaa ennen kaikkea olosuhteiden, valmennuksen ja välineiden tarjoamista ja sitä kautta harjoittelun mahdollistaminen. Valmennuksen tehostamisen kannalta seuran on järkevää kartoittaa yhteistyömahdollisuuksia yhdessä lähiseurojen kanssa. Eriytetysti tavoitteellisten tai lahjakkaiden urheilijoiden valmennusryhmiä, leirityksiä ja koulutuksia suunniteltaessa yhteistyö eri lajien urheilijoiden, valmentajien ja asiantuntijoiden kanssa on hyödyllistä. Yksilölle tarjottavana tukimateriaaleina seuralla voi olla esimerkiksi harjoituspäiväkirjapohja tai urheilijarekisteri, jonka avulla yksilö pystyy suunnittelemaan ja seuraamaan omaa kehittymistään.

Lajiliitot

Lajiliitot, joiden alaisuuteen urheiluseurat kuuluvat, tukevat urheilijan kehitystä sekä suoraan että välillisesti. Suoraa tukea voidaan katsoa olevan sellaisten tapahtumien ja toimenpiteiden, jotka kohdistuvat urheilijaan yksilönä, kuten; leirit (alueelliset ja valtakunnalliset), maajoukkue- ja talenttiurheilija toiminta tai tukimateriaalit sekä taloudellinen tuki ja kansainväliset kontaktit. Lisäksi lajiliitot, tukevat urheilijoiden toimintaa omien alueidensa tai piirien kautta paikallistasolla.

Välillisinä urheilijaan vaikuttavina tukimuotoina lajiliitoilla ovat esimerkiksi kilpailujärjestelmät, kilpailutoiminnan suositukset (näkyvät seurojen toimintatavoissa), valmentaja- ja toimihenkilökoulutukset, sekä erilaisten projektit, joissa pystytään kiinnittämään erityishuomiota myös kilpailullisiin - ja menestystavoittein urheiluun suhtautuviin yksilöihin ja lahjakkuuksiin.

Urheiluakatemit ja liikuntapainotteiset yläkoulut

Urheiluakatemioiden toiminnan alaisuuteen kuuluvat toisen ja kolmannen asteen oppilaitokset. Akatemioiden tehtävänä on mahdollistaa urheilijoille siviiliuran rakentaminen samalla tukien huippu-urheilijaksi tähtäävän nuoren kokonaisvaltaista valmentautumista ja kehittymistä. Joillain alueilla urheiluakatemit ovat aloittaneet yhteistyön myös liikuntapainotteisten yläkoulujen kanssa. Liikunta- ja urheilupainotteisten yläkouluja on Suomessa, vuonna 2009 tehdyn kartoituksen mukaan hieman laskentatavasta riippuen 40–50. Varsinaista liikuntapainotteisten yläkoulujen välistä verkostoa ei Suomessa tällä hetkellä ole. Kuntien tai koulujen itsenäisillä päätöksillä perustettujen ja toimivien liikuntapainotteisten yläkoulujen tuki urheilijan kehittymistä ajatellen on hyvin koulu- ja henkilösidonnaista. Parhaimmillaan koulun tarjoama tuki näkyy; liikuntatuntien ja valinnaistuntien määrissä sekä sisällöissä, liikuntapainotteisten luokkien tai ryhmien perustamisena, myönteisenä ja harjoittelua tukevana suhtautumisena urheilijan leirityksiä ja kisamatkoja kohtaan, tuntien joustavalla korvattavuudella, tuntiasetteluna – joka huomioi urheilijan seuraharjoittelun asettamat haasteet, liikunnanopettajan ja urheilijan lajivalmentajan välisenä yhteistyönä.

Muut tahot

Yhteiskunnallinen vastuu suomalaisen urheilun tukemisesta ja kehittämisestä on opetusministeriöllä. Sen tavoitteena on mm. tukea lasten ja nuorten kasvua ja kehitystä liikunnan avulla, edistää liikuntaa, kilpa- ja huippu-urheilua sekä väestön hyvinvointia ja terveyttä. OPM jakaa myös vuosittain urheilija-apurahoja myös nuorille lupauksille.

Olympiakomitean moninaiseen huippu-urheilun ympärille liittyvään toimenkuvaan kuuluu myös tukiohjelma, joka on pyritty rakentamaan mahdollisimman toimivaksi yhdessä lajiliittojen omien kehitysohjelmien kanssa. Nuorten ohjelman urheilijat ovat pääosin 17–23-vuotiaita, joissakin lajeissa jopa 15-vuotiaita voidaan ottaa ohjelmaan erityisen harkinnan perusteella.

Järjestäytyneitä organisaatioita ja tukijärjestelmiä huipulle tähtäävän urheilijan tueksi on rakentunut edellä mainittujen ympärille muitakin. Tällaisia ovat mm. Suomen Liikunta ja Urheilu (SLU), Nuori Suomi, Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus (KIHU) ja puolustusvoimien Urheilukoulu.

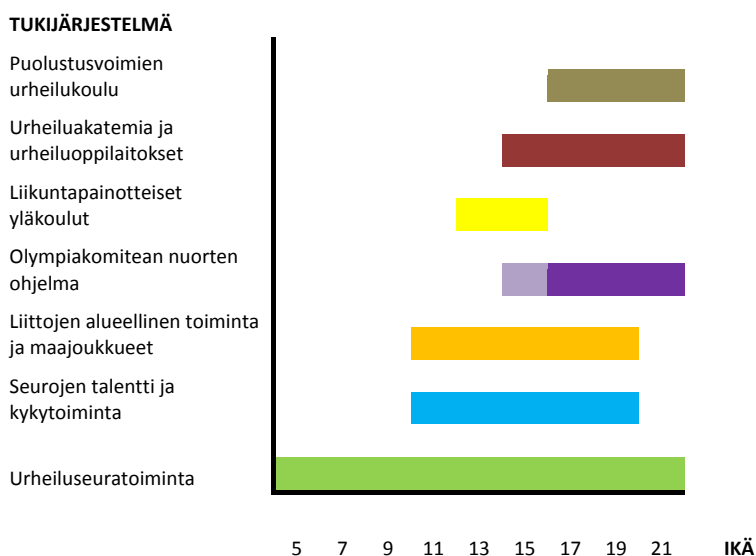
SLU on suomalaisten liikuntajärjestöjen katto- ja palvelujärjestö, jonka tärkein tehtävä on parantaa toimintaedellytyksiä liikuntajärjestöjen ja urheiluseurojen ja niissä toimivien ihmisten toimintaedellytyksiä.

Nuori Suomi on lasten ja nuorten parasta ajava sitoutumaton järjestö. Sen laajaan työkenttään kuuluu kaikkien lasten ja nuorten liikkumista lisäävien toteutusmallien ja urheilun kautta syntyvän elämänilon lisäksi myös marginaaliryhmien huomioiminen. Tavoitteellisesti kilpaurheiluun suhtautuvien ja urheilullisesti lahjakkaiden yksilöiden toimintaympäristön ja toiminnan kehittäminen on myös osa tällaista työtä.

KIHU:n toiminta-ajatuksena on edistää aihealueen soveltaa tutkimusta ja parantaa sen hyväksikäyttöä valmennuksessa.

Puolustusvoimien toimesta on huipulle tähtääville urheilijoille luotu oma palveluspaikka, armeijan Urheilukoulu, joka toimii Lahden Hennalassa.

Lisäksi on olemassa joitakin yksityisesti tai erilaisten yhdistysten kautta toimivia liikuntakerhoja tai talenttivalmennusryhmiä, joita on suunniteltu juuri tavoitteellisesti urheiluun suhtautuville nuorille.



Kuvio 17 . Huipulle tähtäävälle ja lahjakkaalle nuorelle olemassa olevia järjestelmälähtöisiä tukitoimia Suomessa.

6. JOHTOPÄÄTÖKSIÄ

Lahjakkuus haasteellinen asia ymmärtää

Lahjakkuus on vaikeasti määriteltävä, moniselitteinen ja usein kiistelty käsite. Se on osittain perinnöllistä, mutta tiettyä osaa lahjakkuudesta pystytään kehittämään tiedostetusti ja tiedostamatta tapahtuvan harjoittelun sekä ympäristöstä tulevien virikkeiden kautta. Keskeinen ymmärrettävä asia on, etteivät urheilullinen menestyminen ja lahjakkuus ole täysin samaa tarkoittavia asioita. Urheilussa menestyminen vaatii tietyn määrän lahjakkuutta, mutta ennen kaikkea riittävästi määrällistä ja monipuolista harjoittelua, omaa halua ja tahtoa kehittyä sekä muita menestymiseen vaikuttavia ulkoisia tekijöitä, jotka virittävät lahjakkuutta. Suomalaisessa urheilukulttuurissa pitkään elänyt sanonta ”vain lahjattomat harjoittelevat” ei ainakaan enää tämän päivän urheilussa pidä paikkaansa. Nykypäivän tilannetta urheilullista menestymistä silmällä pitäen kuvaakin paremmin muoto ”myös lahjakkaiden pitää harjoitella”.

Urheiluun ja etenkin lajikohtaisiin lahjakkuustekijöihin liittyen tarvitaan vielä tarkempaa ja monipuolisempaa käsitteen määrittelyä ja aiheen yleisen ymmärryksen syventämistä. Työryhmän vajaan vuoden työ jätti ilmoille kysymyksiä ja haasteita lahjakkuuden määrittämiseksi lyhyesti ja tarkasti. Absoluuttista totuutta lahjakkuudesta ei todennäköisesti koskaan pystytä kertomaan, mutta sen parempi ymmärtäminen on mahdollista.

Ilman hyvää ymmärrystä siitä, mikä on ja mikä ei ole lahjakkuutta sekä urheilussa menestymiseen liittyvästä kokonaisuudesta, on lahjakkuutta vaikea lähteä tunnistamaan ja tukemaan. Pahimmillaan arvioidaan vääriä asioita väärällä tavalla. Lahjakkuuden ymmärtämisessä tulisi vallita looginen järjestys, jota ilman muut toimenpiteet voivat olla turhia.

Lahjakkuuden kehittämisen vaiheet:

1) ymmärtäminen → 2) tunnistaminen →

3a) tukeminen nykyisissä toimissa

3b) erityistoimenpiteet

Kuvio 18. Lahjakkuuden kehittämiseen liittyvät vaiheet.

Pikatesteistä pidemmän ajan profilointiin

Lahjakkuuden arviointia ei kannata yrittää tehdä nopeasti. Luotettava lahjakkuuden määrittely vaatii yksittäisiä testejä tai arviointitilaisuuksia huomattavasti pitempää, urheilijan harjoittelustaustaan ja harrastushistoriaan perustuvaa, arviointia. Ilman taustakartoituksen tekemistä arvioinnin kohteena on yleensä ainoastaan arviointihetkellä vallitseva taitotaso tai suorituskyyky – ei lahjakkuus.

Ennustettaessa tulevaisuuden huippu-urheilijoita fyysismotoriselle suorituskyykyllä on usein annettu liian suuri valta. Huipputasolla urheileminen vaatii kuitenkin muutakin kuin lajitekniikan hyvän hallinnan ja lajisuoristusta helpottavia fyysisiä ominaisuuksia, joiden kautta tehdään helposti nopeita tulkintoja potentiaalisesta erityislahjakkuudesta. Arvioinnin olisikin hyvä perustua kokonaisvaltaisempaan urheilijan profiilin määrittämiseen, jossa lahjakkuuden lisäksi seurattaisiin urheilijan kehittymistä kokonaisuutena.

Lapsien kohdalla esimerkiksi 500 lajiharjoituksen tuoma rutiini saattaa näkyä monien silmään lahjakkuutena ja 50 harjoituskerran tuoma kehittyminen lahjattomuutena, vaikka lahjakkuuden tunnistamisen kannalta olisi olennaista arvioida harjoitusvastetta eli osaamisen suhdetta harjoitustaustaan ja yksilön kehitysvaiheeseen. Nuoren urheilijan profiloinnissa fyysisten ominaisuuksien ja motorisen suorituksen ohella myös havainto- ja ratkaisuntekotasien arvioiminen, psyykkisten ominaisuuksia ja kognitiiviset kykytekijöiden tunnistaminen tulisi nostaa fyysismotoristen ominaisuuksien rinnalle.

Lahjakkuuden kehittyminen on yksilöllistä

Lahjakkuuden kehittymisen kannalta on olennaista ymmärtää, että siihen vaikuttavat niin biologinen kehittyminen kuin sisäiset sekä ulkoisetkin lahjakkuutta virittävät tekijät. Lasten ja nuorten urheilulahjakkuutta tulee tarkastella laajasti ja kokonaisvaltaisesti jokaisen urheilijanalun kannalta erikseen ja yksilöllisesti. Se, missä vaiheessa erikoistutumisen tulisi tapahtua ja millä tavoin on erittäin yksilöllinen asia, johon vaikuttaa myös lajin luonne.

Urheiluseuran harjoitukset ovat vain pieni osa kehittymiseen vaikuttavaa kokonaisuutta. Elinympäristö vaikuttavine tekijöineen sekä yksilön omat kiinnostuksen kohteet ja liikuntatottumukset luovat jokaiselle yksilöllistä taustaa. Psyykkisellä puolella huomaamatonta asennekasvatusta tapahtuu myös kotona, koulussa ja kaverien parissa. Kokonaisuus ratkaisee ja kahta täysin samanlaista urheilijaa eikä näin ollen urheilijan polkuakaan ole olemassa.

Lajien välisten eroavuuksien huomioiminen keskusteltaessa urheilijan reittivalinnoista huipulle sekä lajierikoistumiseen soveliaasta iästä on erittäin olennainen ja haasteellinen asia. Vaikka kaikkien lajien urheilijoille yhteistä on riittävän määrällisen ja monipuolisen harjoittelun toteuttaminen sekä motivaation ylläpitäminen, löytyy myös erottavia tekijöitä. Tällaisia voivat olla esimerkiksi lajierikoistumiseen liittyvät tarpeet. Suorituskyky- ja taitolajien urheilijat ovat usein tällaisessa keskustelussa hieman eri lähtökohdissa. Tietyissä taitolajeissa huipulle pääseminen voi olla erittäin vaikeaa, elleivät lajitaidot ole jo pitkälle valmiita ennen murrosikää. Murrosiässä tapahtuvat fyysiset muutokset ohjaavat taas pitkälti suorituskykylajeja.

Huomio toimintaympäristön kehittämiseen

Kuten kansainväliset tutkimuksetkin ovat osoittaneet, tulisi lasten ja nuorten valmennuksessa keskittyä toimintaympäristön kehittämiseen enemmän kehitystä mahdollistavaksi kuin lahjakkuuksien kartoittamiseen tähtääväksi. Käytännössä tämä tarkoittaa lapsen ja nuoren urheilijaksi kasvamiseen liittyvien tekijöiden ymmärryksen lisäämistä laajalti valmentajien, vanhempien sekä urheilevien lasten ja nuortenkin kohdalla.

Seuraharjoittelussa laatuun keskittyminen ja motivaatioilmaston vireyden ylläpitäminen ovat avainasemassa. Yksilön kehittymiselle tulee antaa riittävästi aikaa ja tilaa. Laatua voidaan lisätä siirtämällä painopistettä yksilöllisempään sekä kokonaisvaltaisempaan valmennukseen, jossa huomioidaan paremmin urheilijan ikä, kehitysvaiheet (fyysinen ja psyykinen), harjoitustausta ja persoona. Lahjakkuuden ja menestyvien urheilijoiden tunnistamiseen liittyvää työtä ei sovi myöskään täysin unohtaa, mutta arviointiin ja testaamiseen käytettävien resurssien tulee kuitenkin olla tasapainossa muun toiminnan kanssa ja niiden tulee toimia valmennuksen työkaluina – ei itsetarkoituksena. Järkevästi, yksilön omien motiivien ja kehitystason mukaan, toteutettu eriyttäminen ja erityisten tukipalvelujen (kuten leirit ja lisäharjoitusmahdollisuudet) tarjoaminen tukee kaikkien urheilevien lasten ja nuorten etua. Ympäristön kehittämiseen liittyvät elämäntapojen ja valintojen tärkeyden, tukijatahojen sitoutumisen ja oman motivaation sekä

henkilökohtaisiin tavoitteisiin perustuvan suunnitelmallisen toiminnan korostaminen sekä omatoimisen harjoittelun ja liikkumisen lisääminen.

Lahjakkaiden ja motivoituneiden tulevaisuuden huippu-urheilijoiden harjoittelua ja valmentautumista olosuhteineen on tärkeää tulevaisuudessa kehittää kuitenkin heikentämättä niiden lasten ja nuorten asemaa, jotka liikunnan ja urheilun kautta etsivät muita kuin kilpailullisia päämääriä.

7. URHEILIJA-PROFIILIT

Kuten aiemmissa luvuissa on esitetty, menestymiseen urheilussa tarvitaan lahjakkuuden lisäksi paljon intohimoa ja omistautumista lajille, sekä ennen kaikkea riittävästi harjoittelua, joka tukee kehittymistä. Tässä luvussa seitsemän suomalaista kansainvälisesti menestynyttä huippu-urheilijaa kertovat omin sanoin omasta harjoitustaustastaan ja kehitysvaiheista sekä kehitykseen vaikuttaneista tekijöistä. Urheilijat myös arvioivat jälkeensä ajateltuna omia reittivalintojaan ja niiden onnistumista.

Jani Lakanen

Suunnistus, 2 MM kultaa, 4 MM hopeaa, 1 MM pronssi, 2 EM kultaa, Maailman Cup 1.sija, 16 SM kultaa

”Luultavasti suurin osa liikkumisestani ja harjoittelusta on ollut varsin kehittävää ja innostavaa, koska motivaatiota on edelleen”

Liikkuminen vapaa-ajalla lapsuudessa oli hyvin monipuolista ja jatkuvaa ollen varmasti aktiivisimmillaan 4-13 vuoden iässä. Velipojan kanssa pelasimme pihalla erilaisia mailapelejä suosituimpina sulkapallo ja tennis, koripalloa ja sählyäkin pelattiin sekä tietysti palloa potkittiin jatkuvasti. Lapsena meidän lastenhuoneessa oli katossa roikkuvat kiipeilyköydet ja alla pehmustetyynyjä, joihin oli kiva hyppiä. Kahden vuoden ajan (9-10-vuotiaana) käytössä oli myös oma liikuntahuone, jossa oli pingispöytä, mini-tramppa ja tilaa pelata palloa. Ulkona oli sulkapallokenttä ja lasten karusellit. Kiipeilytelineet ja muut olivat tärkeitä liikuntaleikkipaikkoja. Lähimetsät olivat suosittuja leikkipaikkoja ja pihalla leikimme kaikenlaista polttopallosta erilaisiin hippoihin. Kyllä aina oli hiki kotiin palatessa.

Urheiluseurassa harrastin suunnistuksen lisäksi yleisurheilua, tosin kilpailumielessä ainoastaan eri juoksumatkoja, joissa voitin myös piirin mestaruuksia. Pelasin samoihin aikoihin jalkapalloa, mutta en innostunut erityisemmin tekniikkaharjoittelusta. Yhden vuoden harrastin kerran viikkoon judoa. Harrastaminen seuroissa oli lähinnä kilpailemista, ei säännöllistä harjoittelua judoa lukuun ottamatta.

Suurin osa fyysisestä aktiivisuudesta oli vapaa-ajan liikkumista erilaisin liikuntaleikein. On todella vaikea arvioida, mutta itselleni on jäänyt sellainen tunne, että liikunta oli jatkuvaa. Ohjattuja lajiharjoituksia oli vähän ja niiden liikunnallinen merkitys vähäinen. Koululiikuntaa oli normaalisti melko vähän, mutta välitunneilla liikuimme koko ajan. Koulumatka oli n.2km ja se kuljettiin yleensä jalkaisin tai pyörällä. Normaali päivänä liikuntaa oli 2-8 tuntia, keskimäärin ehkä 4h/päivä. Lähellä oleville harrastuspaikoille kuljin aina jalkaisin tai pyörällä, kauemmas autolla. Asumme suurimman osan nuoruudestani alueella, jossa lenkkipolut olivat lähellä, samoin hiihtoladut sekä muut harrastuspaikat. Urheilukentällekään, jossa omatoimisesti kävimme, ei ollut kuin 1km.

Tiesin jo 12-vuotiaana suunnistuksen olevan pääalajini ja siitä eteenpäin monipuolinen liikuntaharrastaminen muuttui vähitellen suunnistuksen huipulle tähtääväksi monipuoliseksi harjoittelemiseksi. Yläasteella koulu vaati jo paljon enemmän aikaa, eikä välitunneilla paljon liikuttu. Käytin kuitenkin läksyjen ohella vapaa-aikani tehokkaasti liikuntaa, joka oli vapaamuotoisen suunnittelua, mutta erittäin tavoitteellista harrastamista. Kilpailumielessä muut lajit olivat suunnistuksen lisäksi jääneet ja harjoittelin päivittäin noin 1,5h tavoitteellisesti ja monipuolisesti. Joskus se oli yksittäinen pitkä juoksulenkki, joskus sählyä, suunnistusta, hiihtoa, ketteryy- ja koordinaatioharjoitteita, kuntopiiriä, potkupyöräilyä.

Olin mukana suunnistuksen aluevalmennusryhmässä, joten pääsin myös suunnistusleireille, joissa lajiharjoittelua tuli päivittäin runsaasti. Tärkeää oli myös isän järjestämät omat suunnistusleirit ja rastiviikot kesäisin. Muuten varsinaista lajiharjoittelua oli vähän ja kilpailemista joka viikonloppu huhtikuusta lokakuuhun. Talven aikana emme kilpailleet.

Yhtenä erityisyytenä oli karkki-, limsa- ja jäätelölakko koko lapsuuden ajan 10-19-vuotiaana aivan omasta tahdosta. Olin selvästi yksilöurheilija ja halusin hallita omaa harjoitteluani. Minulle oli tärkeää tehdä harjoitukset paremmin kuin muut ja sen lisäksi elää muutenkin urheilun ehdoilla. Koko nuoruuteni oli hyvin perfektionistista aikaa, mutta täysin omasta tahdosta. En koe menettäneeni mitään tärkeää, vaikka jossain vaiheessa olin monessa asiassa ikäisiäni ”jäljessä kehityksestä”.

Yleisesti olen hyvin tyytyväinen lapsuuden liikkumiseen, vaikka lukioaikana olisin voinut tehdä jotain toisin. Silloin olisi pitänyt saada tehtyä vaihtelevammin ja monipuolisemmin harjoittelua. Olosuhteet olivat harjoitteluun kohtuulliset, mutta eivät hyvät ja normaalissa lukiossa istuminen vei liikaa aikaa.

Nopeimmassa kasvuvuodessani taisin harjoitella liian paljon kestävyttä, jonka seurauksena kärsin paljon kasvukivuista ja muista pienistä rasitusvammoista. Myöhemmin harjoittelun parantaminen olisi vaatinut esimerkiksi suunnistuskilpailuun lähtemistä. En kuitenkaan ollut 15-vuotiaana valmis lähtemään pois kotoa.

Huipulle tähtääville nuorille toivon ja kannustan rohkeutta yrittämiseen, intoa harjoiteluun, halua hyötyliikkua ja runsain mitoin motivaatiota. Tärkeintä on nauttia urheilusta ja harjoittelusta, mutta vain nauttimalla kovasta harjoittelusta voi kasvaa huippu-urheilijaksi. Monipuolinen harjoittelu on varsinkin suunnistajalle tärkeää. Tyypillistä on, että suunnistaja harrastaa talvella hiihtoa, jolloin harjoittelussa on kiinnitettävä erityishuomiota nopeuden säilymiseen. Liian moni nuori huipulle tähtäävä suunnistaja on hidastanut itseään jo aivan liikaa”.

Jani Tanskanen

Telinevoimistelu, MM kulta 1997, Universiadien hopea 2003, Maailmancupin finaalissa 2000 ja 2002, yli 50 SM mitalia

”Omatoimista harjoittelua toteutettiin harjoitusten päätteeksi tai ohjelman mukaan. Kaikessa tekemisessä, niin pujottelurinteessä kuin yhdessä pelatessakin, tärkeintä oli hauskuus”.

Olen aina harrastanut paljon liikuntaa. Vapaa-ajalla liikkuminen tapahtui pihapiirissä tai lähialueen urheilukentillä leikkien ja pelaten erilaisia pelejä, joista jääkiekko ja pallonpelaaminen kuuluivat suosituimpiin. Perheen kanssa harrastimme lähinnä mökkiretkeilyä, kuten hiihtämistä jäällä.

Kouluun, jonne kuljin päivittäin jalan tai pyörällä, matkaa oli noin kilometri. Reitinvareilla harrastetut leikit toki pidensivät usein matkantekoa ainakin ajallisesti. Telinevoimistelu on ainoa urheilulaji, jota olen harrastanut seurassa. Laji selvästikin valitsi minut kulkiessani veljeni perässä niin usein salille. Harjoittelun aloitin 6-7-vuotiaana. Varsinainen pärjääminen lajissa tuli iän myötä ja lukioiässä tiesin haluavani harjoitella niin hyvin kuin mahdollista, ettei jälkeenpäin joutuisi ajattelemaan mitenköhän olisin pärjännyt, jos olisin panostanut enemmän.

Tyypillistä päivääni yläasteikäisenä ohjasi selkeä rytmi: aamupala – kouluun – salille – kotiin. Toki koulun ja harjoitusten välissä tuli huolehtia ravintopuolestakin. Yleensä meillä oli sunnuntai ja yksi arkipäivistä vapaa harjoituksista, lauantaisin harjoiteltiin kahdesti. Keskimääräinen viikkotuntimäärä liikkui 20 tunnin tietämillä.

Yläastevaiheessa meillä oli mukana jo aamuharjoituksiakin ja samalla harjoittelutehot sekä suunnitelmallisuus lisääntyivät. Pihapelien harrastaminen jäi tässä vaiheessa vähemmälle, samoin kuin lomareissut vanhempien kanssa. Silti harjoittelu ei tuntunut juuri koskaan raskaalta, vaan ennen kaikkea hauskan pitämiseltä, jota valmentaja taidokkaasti johti. Hän oli taitavasti luonut nousujohteisen harjoitussuunnitelman, jossa määrien tai tehojen nostaminen tapahtui porrastetusti eikä kertarysäyksellä.

Jälkeenpäin ajateltuna olen hyvin tyytyväinen siihen miten urani on mennyt ja miten olen lapsuudessa liikkunut. Monipuolisemminkin olisin voinut harrastaa, esimerkiksi käymällä joskus jaksoja muiden lajien harjoituksissa, mutta kokonaisuuteen olen siis tyytyväinen. Tulevaisuuden huippu-urheilijoille haluan painottaa oman motivaation ja lajirakkauden merkitystä, joka ilmenee esimerkiksi omatoimisuutena. Harjoituksiin kulkeminen pyörällä tai jalan, ei luo pohjaa pelkästään fyysisessä mielessä, vaan myös psykologisesti. Se, että tuiskussa ja tulessa päättää itsenäisesti mennä salille kehittää sitkeyttä ja periksiantamattomuutta, jota urheilussa tarvitaan.

Susanna Pöykkiö

Taitoluistelu, EM hopeaa 2005 (ensimmäinen suomalaismitalisti yksinluistelun arvokilpailuissa) ja pronssia 2009, junioreiden MM pronssia 2001, 6 kertaa MM edustajana, Olympialaisissa 2006 13., 5 SM kultaa

”Jotta löytää aidon ja palavan halun tehdä juttuaan, nuoren urheilijan kannalta tärkeintä on osata kuunnella rehellisesti omaa itseään ja kommunikoida sekä pitää vuorovaikutus ympäristön kanssa yllä”.

Olen 3-vuotiaasta asti harrastanut taitoluistelua. 25 vuoden mittainen taival lajin parissa tähän päivään ei olisi onnistunut ilman intohimoa ja rakkautta taitoluistelua kohtaan.

Tunnollisena harjoittelijana ja ihmisenä, mutta kuitenkin itsekriittisenä urheilijana en voi sanoa, ettenkö olisi lapsuuden ja nuoruuden harjoittelussa voinut tehdä jotain toisin. Tosin aina olen yrittänyt parhaani, eikä kukaan voi sanoa minne suuntaan jälkiviisaana tehdyt muutokset olisivat ohjanneet. Vammojen ennaltaehkäisemisestä ja huoltavasta harjoittelusta olisi kuitenkin saattanut olla hyötyä. Nyt olen käyttänyt paljon parhaasta ajastani urheilijana erilaisiin korjaaviin harjoitteisiin.

Koen hallinneeni motoriset perusominaisuudet varsin hyvin ja olen pärjännyt myös muissakin lajeissa. Esimerkiksi koulun pesäpallojoukkueen kanssa pelatessa voitimme kisoja. Vaikka olenkin ollut liikunnallisesti aktiivinen harrastaen pelejä, pihaleikkejä ja perheen kanssa liikuntaa kuten laskettelua, on taitoluistelun lisäksi telinevoimistelu silti ollut ainoa laji, jota seurassa olen harrastanut. Liikkuminen kouluun ja harjoituksiin on tapahtunut aina pääsääntöisesti pyörällä, välillä matkaa on ollut 2-3km välillä 5km.

Tavoitteet huippu-urheilijan urasta alkoivat viritä yläasteiässä ja lukiovaiheessa ajatus kehittyi saavutusten myötä. Taitoluistelu, vielä huipputasollakin, on ollut minulle koko ajan ennen kaikkea elämäntapa ja rakas harrastus, tulokset eivät ole koskaan olleet keskeisin tavoite ja päämäärä.

Jo yläaste iässä harjoittelin ohjatusti 6-8 kertaa viikossa, aamujäitä oli yksi tai kaksi. Koululiikuntaa liikuntapainotteisella yläasteellani oli 4-6 tuntia viikossa, joiden lisäksi vapaa-ajalla liikkumiseen ja oheisharjoitteluun kului paljon aikaa. Viikkotasolla liikuin ja harjoittelin varmasti yli 20 tuntia.

Aino-Kaisa Saarinen

Hiihto, 4 MM kultaa, 1 MM pronssi, Olympiapronssi (sprinttiviesti), Maailmancup 3.sija 2008-09

”Terveistä ja hyvistä elämäntavoista rakentuu hirveän hyvä pohja huippu-urheilulle. Jos en olisi lapsuudessa viettänyt niin paljon aikaa esimerkiksi pulkkamäessä, en usko, että olisin nyt juuri niin hyvä hiihtäjänä kuin olen”.

Olen hiihdon lisäksi harrastanut seurassa yleisurheilua, jossa päälajeinani olivat 800m juoksu, keihäänheitto ja seiväshyppy. Lisäksi ohjattuihin harrastuksiini on kuulunut kansatanssien harrastaminen.

Perheemme on aina tukenut liikkumaan, säästä ja vuodenaikasta riippumatta. Pienestä asti kaikkennäköistä on koko ajan tullutkin tehtyä. Perheen kanssa kävimme hiihtämässä ja vaeltamassa paljon. Kavereiden kanssa yhdessäolo ja koulun välitunnit olivat aktiivista yhdessä olon ja liikkumisen riemua, jotka yleensä sujuivat pihaleikkien parissa, pulkkamäessä ja pelejä pelaten. Siskoni kanssa veimme parhaillaan yhdeksää naapurin koiraa ulos, ja se oli varmasti hyvää liikuntaa niin meille kuin koirillekin. Hiihtoharrastuksen pariin pääsin kävellen kotiovelta ladulle, kouluun olen aina kävellyt tai kulkenut pyörällä. Pyörällä kuljin myös ratsastusharrastuksen pariin, jonne matkaa oli yhteen suuntaan 15km, joten liikkumista yleisesti on tullut kyllä paljon. Ajassa mitattuna liikuin arviolta 26–27 tuntia viikossa.

Yläasteikäisenä lajiharjoitukset alkoivat lisääntyä kun sain ensimmäisen oman valmentajan. Ensimmäiset ajatukset hiihdon valitsemisesta päälaajiksi heräsivät noin 11-vuotiaana, mutta varsinaisen lajivalinnan tein 15-vuotiaana. Oheislajit, kuten seiväshyppy jonka aloitin vasta 14-vuotiaana, säilyivät lajivalinnasta huolimatta mukana viikkoharjoittelussa. Vielä 17-vuotiaanakin kävin juoksemassa yleisurheilun SM-viesteissä.

Muistot lapsuuden ja nuoruuden liikkumisesta ovat erittäin hienot ja koen tehneeni juuri oikeita asioita oman kehittymiseni kannalta. Omatoimisena harjoittelijana olen aina ollut innostunut, motivoitunut ja tunnollinen. 3-4 ohjatun viikkoharjoituksen lisäksi, tein yläasteiässä päivittäin omatoimisia harjoituksia vapaa-ajan liikunnan lisäksi. Kestoltaan harjoitukset olivat tunnista puoleentoista tuntiin. Näkemykseni on, että seuraharjoitukset ovat vain pieni osa kokonaisuutta, pieni opetustuokio, josta saa vinkkejä harjoitteluun. Se mitä tekee ja harjoittelee omatoimisesti ratkaisee lopulta kaiken. Kannustankin kaikkia lapsia ja nuoria liikkumaan paljon ja kokeilemaan useita eri lajeja sekä pitämään hauskaa, sitä kautta oppii monia perustaitoja ja ymmärtää myös mistä oikeasti tykkää.

Jarkko Nieminen

Tennis, paras suomalainen tenniksen ATP-listalla, sijoitus 13., 3 Grand Slam –turnauksen puolivälierissä (ensimmäinen suomalainen joka on päässyt Grand Slam turnauksen puolivälieriin), Aucklandin ATP –turnauksen voitto 2006 (ensimmäinen suomalainen joka on voittanut ATP –turnauksen), 4 ATP Challenger –tason turnausvoittoa 2001

”Kannatta liikkua paljon ja monipuolisesti, kun kroppa voi hyvin niin usein mielikin voi hyvin”

Tennismaila istui käteeni jo 3-4-vuotiaana, mistä lähtien se on ollut ykköslajini. Seuraan liityin 7-vuotiaana, sitä ennen olin käynyt jo useissa tenniserhoissa ja vanhempien kanssa pelaamassa. Tenniksen rinnalla on kuitenkin aina kulkenut useita muita eri lajeja, kuten seuroissa harrastetut jalkapallo, salibandy ja yleisurheilu.

Kokonaisuutena ajateltuna itselläni on todella monipuolinen ja liikunnallinen tausta. Lapsena harrastin ja kokeilin kavereiden kanssa varmasti toistakymmentä lajia, josta myöhemmin on itselleni ollut suuri ilo ja hyöty. Koen omaksi vahvuudeksi tennispelaajana juuri monipuolisuuteni kentällä, jonka pohja on rakentunut monipuolisen liikunnan harrastamisen kautta. Samaa pohjaa olisi määrätietoista harjoittelulla ollut varmasti vaikea saavuttaa.

Varsinaisen urheilun lisäksi pihalla tuli lapsena harrastettua kaikenlaisia leikkejä ja pelejä. Muistan kun kaveriporukkaa kerättiin yhteen soittelemalla ovikelloja pitkin lähialueita, jotta päästiin valloittamaan jonkun takapiha tai läheiset urheilukentät. Koulun kuljin aina jalan tai pyörällä, matkaa oli muutaman kilometrin verran. Koulupäivän päätteeksi pihalle jäätin myös usein pelaamaan eri pelejä.

12-vuoden iässä liikunnan viikkotuntimäärät olivat 30 tunnin paikkeilla. Jälkeenpäin ajateltuna tenniksellä oli varsin pieni osuus tästä liikuntamäärästä. Teini-iän saavuttaessani harjoitusmäärät alkoivat lisääntyä, ja muiden lajien harrastaminen jäi vähemmälle, muttei loppunut. Tavoitteellisesti olen alkanut suhtautumaan tennikseen vasta varsin myöhään, vasta peruskoulun jälkeen. Tuolloin aloin panostamaan harjoitteluun entistä voimakkaammin ja sillä tiellä olen edelleen.

Koen olleeni onnellisessa asemassa, sillä urheiluun liittyvissä asioissa olen saanut edetä aina oman tahtoni mukaan, valintojani on tuettu ja minulle on annettu mahdollisuus liikkua ja harrastaa. Olen urheilun kautta saavuttanut niin paljon muitakin asioita kuin menestystä, että en tekisi mitään jälkeenpäin ajateltuna toisin. Huippu-urheilijan urasta unelmoiville lapsille ja nuorille haluan korostaa monipuolista urheilemistä ja liikkumista, jota kautta saa paljon myös sosiaalisia kontakteja. Kokeilujen kautta löytyy helpoin se ”oma juttu”, josta nauttii ja jossa kokee olevansa hyvä.

Tuomo Ruutu

Jääkiekko, World Cup hopeaa 2004, MM hopeaa 2007, MM pronssia 2006 ja 2008, 18-vuotiaiden MM kulta 1999, NHL:n 9. varaus 2001

”Uskon monipuolisen, eri lajien kautta tulevan, harjoittelun kautta pallosilmän, motoristen perustaitojen ja liikeratojen valikoiman kehittyvän sellaiseksi, jota yhden lajin harjoittelun kautta on vaikea saavuttaa”.

Lapsuuden ja nuoruuden ajan liikunnan harrastaminen on kirjoittanut hyvin laidasta laitaan, sulkapalloa, koripalloa, tennistä, hiihtoa..., oikeastaan lähes kaikkia suomessa yleisimmin tunnettuja lajeja. Seuroissa olen harrastanut jalkapalloa, jääkiekkoa ja yleisurheilua.

Ohjattuja harjoituksia viikkotasolla 12-vuotiaana oli 3-4 jalkapallossa ja 3-4 jääkiekossa. Omatoimisen liikunnan myötä päivittäinen liikuntamäärä oli varmasti vähintään 4 tuntia, eli viikkotasolla noin 30 tuntia. Muistan käyneeni omatoimisesti ulkoilla harjoittelemassa vielä 17-vuotiaana jääkiekon SM-liigaan päästyänikin.

Tyypilliseen päivään kuului, että aamulla lähdettiin koulun ja koulun jälkeen menttiin jalkapallo tai jääkiekkohallille vuoden ajasta riippuen. Koulun välitunnit käytettiin ala-asteella jalkapallon pelaamiseen ja yläasteella jääkiekkoon. Eväät oli tehty valmiiksi jo edellisenä iltana, joten energian saantikin oli turvattu. Sisällöllisesti omatoimisessa harjoittelussa oli aina jokin idea jota seurasin. Hauskaa pidettiin aina, joskus harjoiteltiin ohjatuissa harjoituksissa uusina opittuja asioita, joskus mallinnettiin omia esikuvia. Mukaan mahtui kuitenkin aina valtavan paljon pelaamista. Oma kehittyminen ruokki myös omatoimisen harjoittelun intoa.

Urheilupaikoille kuljin pääasiassa kavereiden kanssa omatoimisesti, milloin bussilla ja milloin jääkiekkokassia pulkassa vetäen.

Alustavan päälajin valinnan jääkiekon suuntaan tein ollessani 14–15 vuotias. Jalkapallo oli siihen asti ollut ykköslaji, mutta tuolloin päätin aloittaa panostamisen jääkiekkoon. Toisaalta vielä liigassa pelatessani kävi mielessäni, että voisikohan lajin vielä vaihtaa, niin rakkaita molemmat lajit minulle ovat olleet.

Jälkeenpäin ajateltuna en hirveän paljon enempää olisi voinut liikkua, joten sen suhteen olen erittäin tyytyväinen. Erittäin onnistuneena pidän sitä, että olen aina hieman itsepäisestikin keskittynyt taitotekijöiden harjoitteluun, vaikka joskus painetta tuli kehittää fyysisiä ominaisuuksia. Monipuolisesti eri lajien harrastaminen on varmasti tukenut taitojen kehittymistä myös jääkiekossa, mutta ehkä jonkin verran enemmän olisin voinut tehdä liikkuvuus- sekä motoriikkaharjoittelua ja huolehtia sitä kautta paikkojen kestämisestä tulevaisuudessa.

Laura Österberg-Kalmari

Jalkapallo, ehdolla FIFA:n vuoden pelaajaksi 2005 ja 2006, Suomen maajoukkueen kaikkien aikojen paras maalintekijä, EM välierä 2005, UEFA cupin mestaruus 2003 ja 2004, Damallsvenskanin maalikuningatar 2004, 3xSM sarjan maalikuningatar, mestaruus W-leaguessa 2002 (Pohjois-Amerikka) ja Damallsvenskanissa (Ruotsi) 2002

Aloitin jalkapallon aikaisin. Olin 6-vuotias kun menin puolitoista vuotta vanhemman isoveljeni joukkueeseen pelaamaan. Pelasin poikien kanssa kaksi vuotta. Isäni valmensi sitä joukkuetta. Olin niin hullaantunut jalkapallosta heti, että en tarvinnut muuta. Tiesin heti alusta asti, että jalkapallosta tulee päälajini. Valinta oli täysin omani, vaikka siihen vaikutteita isältä ja veljeltäni sainkin.

Totta kai tein paljon kaikkea muutakin kuin pelasin jalkapalloa. Kävin hiihtokilpailuissa ja kokeilin taitoluistelua, harrastin myös yleisurheilua ja juoksin paljon, mutta jalkapallo on ainoa laji, jota olen harjoitellut urheiluseurassa. Liikuin vapaa-ajallani paljon, nuorempana lähinnä leikkien parissa ja paljon veljeni perässä. Talvisin pelasimme kaveriporukalla jääkiekkoa ja kesällä pesäpalloa tai jalkapalloa. Isäni lenkkeili paljon ja jo nuorena innostuin itsekin lenkkeilystä ja aloin käydä hänen kanssaan juoksemassa.

Liikunta ja harjoitusmääriä on vaikea laskea yhteen, mutta uskoisin, että 12-vuotiaana harjoitustunteja tuli ainakin 12 viikossa ja vanhempana määrä nousi arviolta 20 tuntiin. Päivärytmiin kuului koulunkäynti, sieltä kotiin ja välipala, sitten jalkapallokentälle potkimaan. Vähän vanhempana mukaan tulivat muutkin nuorten elämään kuuluvat kuviot, kuten kavereiden kanssa oleminen, mutta silti harjoitukset ja pelit rytmittivät pitkälti elämää.

Olin nuorena erittäin tunnollinen ja harjoittelin paljon omatoimisesti. Monesti isä oli minun kannustaja, joka tuli mukani potkimaan. Hän keksi usein uusia ideoita. Isä suunnitteli minulle nopeus-, loikka- ja ketteryysharjoituksia, joiden kanssa olin todella tunnollinen. Jalkapallon ohella kävin jumpassa ja aerobickissa ja lenkkeilin paljon. Jossain vaiheessa oheislajit jäivät, kun jalkapalloharjoituksia oli niin usein, että aika ei enää riittänyt.

Lukioon mennessä aamuharjoitukset korvasivat omatoimiset pallotreenit. Lenkkeilyn ohella rupesin käymään kuntosalilla.

Olen tyytyväinen siihen määrään mitä harjoittelin. Voimaharjoittelun, joka tuli kuvioihin vasta Ruotsiin muuttaessani eli ollessani yli 20-vuotias, olisin kyllä voinut aloittaa jo aikaisemmin. Olen urani aikana säästynyt vakavammilta vammoilta, ja se on yksi osoitus, että olen harjoitellut varsin oikein.

Urheilijalle oma motivaation on tärkein. Vaikka kohdallani kyseessä on ollut joukkuelaji, niin silti tavoitteiden asettaminen myös itselle on ollut kannattavaa. Urheilun tulee tuntua hauskalta. Aina se ei siltä tunnu, ja välillä itsellenikin on tullut sellainen olo, että ei suju ja nyt lopetan. Sellaisina hetkinä kannattaa tutkailla itseään ja olla maltillinen, kyllä se aito ilo tulee aina takaisin. Ei pidä luovuttaa helpolla.

LÄHTEET

- Abernethy, A.B., Kippers, V., Mackinnon, L.T., Neal, R.J., & Hanrahan, S.J. (1997) *The Biophysical Foundations of Human Movement*. Human Kinetics, Champaign, IL, 295-311.
- Abernethy, B., Baker, J., & Cote, J. (2005) Transfer of pattern recall skills may contribute to the development of sport expertise. *Applied Cognitive Psychology*, 19, 705-718.
- Baker, J., Cote, J., & Abernethy, B. (2003) Learning from experts: Practice activities of expert decision makers in sport, 3, 342-347.
- Baker, J., Cote, J., & Abernethy, B. (2003) Sport-specific practice and the development of expert decision-making in team sports. *Journal of Applied Sport Psychology*, 15, 12-25.
- Balyi, I., and Hamilton, A. Long-term Athlete Development, Trainability and Physical Preparation of Tennis Players. In: *Strength and Conditioning for Tennis*. Eds. Reid, M., Quinn, A. and Crespo, M. ITF, London.
- Berry, J., Abernethy, B., & Cote, J. (2008) The contribution of structured activity and deliberate play to the development of expert perceptual and decision-making skill. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 30, 685-708.
- Biddle, S. (2001). *Enhancing motivation in physical education*. Teoksessa G.C. Roberts (toim.), *Advances in motivation in sport and exercise*. Champaign, IL: Human Kinetics, 101-127.
- Bloom, S. (1985 (toim.)). *Developing Talent in Young People*. New York: Balantine Books.
- Bronfenbrenner, U. & Morris, P.A. (1998). *The Ecology of Developmental Processes*. Teoksessa R.M. Lerner (toim.), *Handbook of Child Psychology. Theoretical Models on Human Development*. New York: Wiley.
- Bäckström, Å. (2005). *Board Culture, Informal Learning Processes and Identity*. *Studies in Educational Sciences* 74. Stockholm: HLS Förlag.
- Carlson & Engström (1986). *80-talets Svenska tennisunder – en analys av spelarnas bakgrund och utveckling*. Stockholm: Högskolan för lärarutbildning, Institutionen för pedagogik.
- Carlson, R. (1993). The Path to a National Level in Sports in Sweden. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*, 3, 170-177.
- Carlson, R. (2007). Från talang till firad stjärna – vilka blir bäst? *Svensk Idrottsforskning* 1, 10-15.
- Chess, S. & Thomas, A. (1996). *Temperament: Theory and practice*. New York: Brunner/Mazel.
- Christensen, O. (2001). *Absolutt Snowboard. Studier i sidelengs ungdomskulturer*. Det historisk-filosofiske fakultet, Universitetet i Oslo. Oslo: Unipub.
- Csikszentmihalyi, M., Rathunde, K. & Whalen, S. (1993). *Talented Teenagers. The roots of success and failure*. New York: Cambridge University Press.
- Deci, E. L. & Ryan, R. M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry* 11, 227-268.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behaviour*. New York: Plenum Press.
- Duda, J. L. & Whitehead, J. (1998). Measurement of goal perspectives in the physical domain. Teoksessa J. L. Duda (toim.), *Advances in sport and exercise psychology measurement*. Morgantown, WV: Fitness Information Technology, 21-48.
- Duda, J.L. (2001). Goal perspective research in sport: Pushing the boundaries and clarifying some misunderstandings. Teoksessa G.C. Roberts (toim.), *Advances in motivation in sport and exercise*. Champaign, IL: Human Kinetics, 129-182.
- Epstein, J. L. (1989). Family structures and student motivation: A developmental perspective. Teoksessa C. Ames, & R. Ames (toim.), *Research on motivation in education*. San Diego, CA: Academic Press, 259-295.
- Farrow, D., Baker, J., & MacMahon, C. (2008) *Developing Sport Expertise*.
- Fox, K. R. (1997). The physical self and processes in self-esteem development. Teoksessa K. R. Fox (toim.), *The physical self. From motivation to well-being*. Champaign, IL: Human Kinetics, 111-139.
- Gagné, F. (1991). Toward a differentiated model of giftedness and talent. In N. Colangelo and G. A. Davis (Eds.), *Handbook of gifted education* (pp. 65-80). Boston: Allyn and Bacon.
- Gagné, F. (1993). Constructs and models pertaining to exceptional human abilities. In K. A. Heller, F. J. Monks & A. H. Passow (Eds.), *International Handbook of Research and Development of Giftedness and Talent* (pp. 63-85). Oxford: Pergamon Press.
- Gould, D., Dieffenbach, K. & Moffett, A. (2002). Psychological talent and their development in Olympic champions. *Journal of Applied Sport Psychology*, 14, 172-204.
- Hagger, M., Chatzisarantis, N., Culverhouse, T. & Biddle, S. J. H. (2003). The processes which perceived autonomy support in physical education promotes leisure-time physical activity intentions and behaviour: A trans-contextual model. *Journal of Educational Psychology* 95, 784-795.
- Hakkarainen, H. (2009) *Lasten ja nuorten urheiluvalmennuksen perusteet*. VK-kustannus. Jyväskylä, Gummerrus.

- Hakkarainen, H., Potinkara, P., Mäenpää, P., Härkönen, A., Niemi-Nikkola, K., Jaakkola, T. (2008). Urheilvien lasten ja nuorten fyysismotorinen harjoittelu. Nuori Suomi ry, Suomen Olympiakomitea ry, Suomen Valmentajat ry. Selvitysraportti. SLU-paino.
- Harter, S. (1978). Effectance motivation reconsidered: Toward a developmental model. *Human Development* 21, 34-64.
- Haverinen, M. (2003) Nuorten yleisurheilijoiden harjoituskauden testitulosten yhteys kesän kilpailutuloksiin sekä ennustettavuus aikuisvaiheen menestykseen. Jyväskylän yliopisto - seminaariraportti.
- Heinilä, K. (1982). The Totalization process in International Sport. *Sportwissenschaft* 3, 235-253.
- Jaakkola, T. & Digelidis, N. (2007). Establishing a positive motivational climate in physical education. Teoksessa J. Liukkonen, Y. Auweele, D. Alfermann, B. Vereijken & Y. Theodorakis (toim.). *Psychology for physical education: Student in Focus*. Champaign, IL: Human Kinetics, 3-20.
- Jaakkola, T. & Digelidis, N. (2007). Teachers' Ways to Establish a Positive Motivational Climate in Physical Education. Teoksessa J. Liukkonen ym. (toim.), *Psychology for physical educators. Student in focus*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Jaakkola, T., Soini, M. & Liukkonen, J. (2006). Liikuntanumeron yhteys yläasteikäisten oppilaiden liikuntamotivaatioon. *Liikunta ja tiede* 43, 18-25.
- Keltikangas-Järvinen, L. (2009). Temperamentti – persoonallisuuden biologinen selkäranka. Teoksessa R-L. Metsäpelto & T. Feldt (toim.), *Meitä on moneksi. Persoonallisuuden psykologiset perusteet*. Jyväskylä: PS-kustannus, 49-69.
- Lindgren, G. (1989). Auxology and education: some practical implications from the relationships between physical and mental growth in Swedish schoolchildren. *Acta Paediatr Suppl* 350:105.
- Liukkonen, J. (1998). Enjoyment in youth sports: A goal perspectives approach. *Research Reports on Sport and Health Sciences*. LIKES Research Center for Sport and Health Sciences. *Research Reports on Sport and Health* 114. Jyväskylä: Kopijyvä.
- Liukkonen, J., Jaakkola, T. & Kataja, J. (2003). Psykykinen valmennus hiihtourheilussa. Suomen hiihtoliitto.
- Liukkonen, J., Jaakkola, T. & Kataja, J. (2006). Lentopallon psykykinen valmennus. Suomen lentopalloliitto.
- Mageau, G., A. & Vallerand, R., J. (2003). The coach-athlete relationship: A motivational model. *Journal of Sports Sciences* 21, 881-954.
- Malina, R. & Beunen, G. (1996). Monitoring of growth and maturation. Teoksessa O. Bar-Or (toim.), *The child and adolescent athlete*. Oxford: Blackwell Science, 647-672.
- Malina, R. & Bouchard, C. (1991). *Growth, Maturation and Physical Activity*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Malina, R.M., Bouchard, C., Bar-Or, O. (2004) *Growth, maturation and physical activity*, 2nd edition. Human kinetics, Champaign, IL.
- McCrae, R. & Costa, P. (2003). *Personality in adulthood: A five-factor theory perspective*. New York: Guilford Press.
- Metsäpelto, R-L. & Feldt, T. (2009). Persoonallisuuden käsite psykologiassa. Teoksessa R-L. Metsäpelto & T. Feldt (toim.), *Meitä on moneksi. Persoonallisuuden psykologiset perusteet*. Jyväskylä: PS-kustannus, 13-29.
- Ntoumanis, N. (2001). Empirical links between achievement goal theory and self-determination theory in sport. *Journal of Sport Sciences* 19, 397-409.
- Orlick, T. (2008). *In pursuit of Excellence*. Champaign, IL.: Human Kinetics.
- Reis, H. T., Sheldon, K. M., Gable, S. L., Roscoe, J. & Ryan, R. M. (2000). Daily well-being: The role of autonomy, competence, and relatedness. *Personality and Social Psychology Bulletin* 26, 419-435.
- Renzulli, J.S. (1978). What Makes Giftedness? Reexamining a Definition. *Phi Delta Kappan*, 60(3).
- Renzulli, J.S. (1994). *Schools for talent development: A practical plan for total school improvement*. Mansfield Center, CT: Creative Learning Press.
- Roberts, G. C. (2001). Understanding the dynamics of motivation in physical activity: The influence of achievement goals, personal agency beliefs, and the motivational climate. Teoksessa G.C. Roberts (toim.), *Advances in motivation in sport and exercise*. Champaign, IL: Human Kinetics, 1-50.
- Ryan, R. M. & La Guardia, J. G. (2000). What is being optimized over development? A self-determination theory perspective on basic psychological needs across the life span. Teoksessa S. Qualls & N. Abeles (toim.), *Psychology and the aging revolution*. Washington, DC: APA Books, 145-172.
- Sheldon, W.H. (1954) "Atlas of Men": A Guide for Somatotyping the Adult Image of All Ages. New York: Harper.
- Shields, D. L. & Bredemeier, B.L. (2009). *True Competition. A Guide to Pursuing Excellence in Sport and Society*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Standage, M., Duda, J.L. & Ntoumanis, N. (2005). A test of self-determination theory in school physical education. *British Journal of Educational Psychology* 75, 411-433.
- Starkes, J.L., & Allard, F. (1993) *Cognitive Issues in Motor Expertise*.
- Tammelin, T. ja Karvinen J. (2007) *Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7-18-vuotiaille*. Opetusministeriö ja Nuoris Suomi ry. Reptalo Lauttasaari Oy.
- Thomas, K.T. & Thomas, J.R. (1994) *Developing expertise in sport: The relation of knowledge and performance*. *International Journal of Sport Psychology* 25, 295-315.

- Treasure, D. C. (2001). Enhancing young people's motivation in youth sport: An achievement goal approach. Teoksessa G.C. Roberts (toim.), *Advances in motivation in sport and exercise*. Champaign, IL: Human Kinetics, 79-100.
- Uusikylä, K. (1992) *Lahjakkuus ja kasvatus* Tampere. Tampereen yliopiston Hämeenlinnan opettajankoulutuslaitos.
- Uusikylä, K. (1994) *Lahjakkaiden kasvatus*. Porvoo : Helsinki : Juva : WSOY.
- Uusikylä, K. (1996) *Isät meidän : luovaksi lahjakkuudeksi kasvaminen*. Jyväskylä, Atena.
- Uusikylä, K. (2008) *Naislahjakkuus*. PS-kustannus. Jyväskylä (Juva : WS Bookwell).
- Uusikylä, K. ja Piirto, J. (1999) *Luovuus : taito löytää, rohkeus toteuttaa*. Jyväskylä, Atena
- Vallerand, R. J. (2001). A hierarchical model of intrinsic and extrinsic motivation in sport and exercise. Teoksessa G.C. Roberts (toim.), *Advances in motivation in sport and exercise*. Champaign, IL: Human Kinetics, 263-319.
- van Rossum, J.H.A. and Gagné, F. (1994). Rankings of predictors of athletic performance by top level coaches. *European Journal of High Ability Studies*, 5, 68-78.
- Williams, A. M. (2000) Perceptual skill in Soccer: Implications for talent identification and development. *Journal of Sport Sciences*, 18, 737-750.
- Williams, A. M., & Hodges, N. (2004) *Skill Acquisition in Sport*.
- Williams, A. M., & Reilly, T. (2000) Talent identification and development in soccer. *Journal of Sport Sciences*, 18, 657-667.
- Williams, A.M., & Ericsson, A.K. (2005) Perceptual-cognitive expertise in sport: Some considerations when applying the expert performance approach. *Human Movement science*, 24, 283-307.
- Williams, J.M., & Crane, V. (2001). Psychological characteristics of peak performance. Teoksessa J.M. Williams (toim.), *Applied sport psychology: Personal growth to peak performance*. Palo Alto, CA: Mayfield, 75-91.
- Vuolle, P. (toim.)(1998). *Sport in Social Context* by Kalevi Heinilä. Commemorative Book in Honour of Professor Kalevi Heinilä. Jyväskylä: University of Jyväskylä.