

Monipuolisuus



Mitä on monipuolisuus?

Monipuolisuus ei tarkoita pelkästään taitojen monipuolisuutta ja eri lajien harrastamista. Nuoren urheilussa on tärkeää ymmärtää, että monipuolisuudella tarkoitetaan myös fyysisten ominaisuuksien monipuolisuutta ja harjoittelun mielekästä vaihtelua. Lasten ja nuorten monipuolisessa harjoittelussa kehitetään tasapainoisesti kaikkia keskeisimpiä fyysisiä ominaisuuksia. Tärkeimpiä fyysisiä ominaisuuksia urheilussa ovat taito, nopeus, voima, liikkuvuus ja kestävyys. Jokaista yksittäistä fyysistä ominaisuutta on harjoitettava niin ikään monipuolisesti. Monipuolinen harjoittelu ottaa huomioon kehon eri elinjärjestelmien ja myös kehon eri osien kehittämisen. Lasten ja nuorten monipuolisessa harjoittelussa harjoitusten sisältö ja rakenne vaihtelevat. Harjoitteita ja olosuhteita kannattaa muokata luovasti ja käyttää mielikuvitusta, tarkoituksenmukaisuus kuitenkin säilyttään.

Miksi monipuolinen harjoittelu on tärkeää?

Monipuolinen harjoittelu on mielekästä ja hauskaa. Harjoittelun vaihtelevuudella luodaan ja ylläpidetään innostuksen ilmapiiriä. Monipuolista harjoittelua jaksaa tehdä päivästä toiseen, viikko viikon jälkeen monien vuosien ajan. Mielekkyys ja hauskuus takaavat usein myös riittävän harjoittelun ja liikunnan määrän.

Taitojen monipuolinen kehittäminen on urheilijaksi tähtäävälle lapselle ja nuorelle elintärkeää tulevasta päälajista riippumatta. Monipuolisen taitoharjoittelun avulla syntyy laaja liikemallivarasto, minkä avulla uusien ja yhä haastavampien liikemallien oppiminen on mahdollista. Monipuolisen taitotason eli laajan liikemallivaraston omaava urheilija kykenee hiomaan omassa päälajissaan vaadittavia lajitaitoja helposti ja tehokkaasti.

Lapsena ja nuorena fyysinen kehittyminen on nopeaa ja suoraviivaista, kunhan ylipäätään harjoittelee ja liikkuu riittävän paljon. Harjoittelua ei siis tarvitse eikä myöskään kannata painottaa pelkästään omassa päälajissa vaadittaviin ominaisuuksiin. Iän ja harjoitusvuosien karttuessa oman lajin edellyttämää harjoittelun kohdentamista tulee asteittain lisätä, mutta elimistön tarve monipuolisille harjoitusärsykkeille säilyy silti koko urheilu-uran ajan. Ominaisuuksien yksipuolinen harjoittelu saattaa tuottaa lyhyen aikaa hyviä tuloksia, mutta ei mahdollista pitkän aikavälin kehittymistä eikä siten parhaan mahdollisen yksilöllisen tason saavuttamista aikuisiällä.

Lapsen ja nuoren luontaiseen kasvuun ja kehitykseen kuuluu, että tietyssä vaiheessa fyysiset ominaisuudet kehittyvät melko helposti. Näitä vaiheita nimitetään herkkyyksikausiksi. Koska kaikki herkkyyksikaudet ajoittuvat joko aikaan ennen murrosikää tai murrosikäen, niin määrällinen ja monipuolinen harjoittelu on paras tae herkkyyksikausien hyvälle ja tasapainoiselle hyödyntämiselle. Monipuolinen harjoittelu takaa, että kehon kaikki urheilun kannalta oleelliset elinjärjestelmät kuormittuvat riittävästi ja monipuolisesti. Näin keho rakentuu vahvaksi. Monipuolisesti harjoitettu keho kestää, rakentuu ja palautuu hyvin.

Kukaan ei ole täydellinen kaikessa, mutta kaikki ovat hyviä jossakin. Koska aikuisurheilija on yhtä vahva kuin hänen heikoin lenkinsä, niin lapsena ja nuorena kannattaa pyrkiä vahvistamaan ahkeralla harjoittelulla omia heikkouksia.

Monipuolinen kehon kuormittaminen lapsena ja nuorena on tehokkainta vammojen ennaltaehkäisyä. Monipuolisuus pitää terveenä, kun taas yksipuolinen harjoittelu johtaa helposti esim. rasisvammoihin. Monipuolisuus varmistaa kehon tukirakenteiden (luut, jänteet, nivelsiteet) tasapainoisen vahvistumisen. Yksipuolisella harjoittelulla kehon jostakin osasta saattaa tulla muita osia selvästi vahvempi, minkä seurauksena lihastasapaino vinoutuu ja heikommaksi jääneet kehonosat vammautuvat herkästi.

Miten harjoitellaan monipuolisesti?

Monipuolisuutta voidaan toteuttaa sekä monilajisuuden että yhden lajin monipuolisen harjoittelun avulla. Monilajisuudella tarkoitetaan monen eri lajin tai urheilumuodon harrastamista. Parhaimmillaan monilajisuus varmistaa harjoittelun monipuolisuuden, riittävän harjoitusmäärän ja mielekkyyden säilymisen lähes automaattisesti. Monen lajin harrastaminen ei kuitenkaan takaa fyysistä monipuolisuutta, mikäli lajit ovat samantyyppisiä ja lajien harjoituksissa ei oteta huomioon fyysisesti monipuolista harjoittelua. Toisaalta yhden tai kahden lajin harrastaminen ei ole yksipuolista, mikäli lajin harjoittelussa on hyvin huomioituna monipuolisuus ja vaihtelevuus. Hyvin harvassa lajissa kilpailu tai peli kehittää riittävästi kaikkia tarvittavia fyysisiä ominaisuuksia. Monipuolisuudesta tulee huolehtia siis ennen kaikkea harjoituksissa.

Harjoittelusta saadaan monipuolista huomioimalla monipuolisuus niin vuositasolla, viikkotasolla kuin yksittäisissä harjoituksissakin. Lapsena ja nuorena tulee kaikkia ominaisuuksia harjoitella ympärivuotisesti, mutta niiden painotusta ja sisältöä voi ja pitääkin muunnella. Myös viikkotasolla tulee huolehtia kaikkien ominaisuuksien harjoittamisesta. Käytännössä lasten ja nuorten jokaiseen ohjattuun harjoitukseen voidaan sisällyttää kaikkien fyysisen ominaisuuksien harjoitusosio, mutta esim. ajankäyttöä ja intensiteettiä voi ja kannattaa vaihdella eri ominaisuuksien välillä selkeästi.

Fyysisten perusominaisuuksien harjoittelu ei ole vaikeaa. Ainakin yli 10-vuotiaat urheilijat oppivat helposti ominaisuusharjoittelun perusteet ja voivat toteuttaa opittuja harjoituksia omatoimisesti ohjattujen harjoitusten ulkopuolella tai alku- ja loppuverryttelyihin liitettynä. Peruskestävyyden osalta kannattaa nuoria urheilijoita kannustaa hyödyntämään myös viikoittaisia harjoitus- ja koulumatkoja, joista ainakin osa kannattaa tehdä kävellen tai polkupyörällä.

Kaikkia ominaisuuksia tulee harjoittaa monipuolisesti. Esimerkiksi kaikkien motoristen perustaitojen harjoittaminen on tärkeää tulevasta päälajista riippumatta. Myös voimaa, nopeutta, kestävyyttä ja liikkuvuutta tulee harjoitella monipuolisesti ja vaihtelevasti. Samaa ominaisuutta kehittäviin harjoituksiin saadaan helposti monipuolisuutta ja vaihtelua muuttamalla esim. harjoitteiden sisältöjä, tehoja, palautuksia, harjoitteiden järjestystä, suoritusten pituuksia, alustoja, rytmejä, välineiden kokoa, pelaajien määrää, pelikentän kokoa jne. Monipuolisessa harjoittelussa on tilaa luovuudelle ja mielikuvitukselle.

Kehon eri osia tulee myös kuormittaa monipuolisesti. Esimerkiksi vasemman ja oikean puolen sekä ylä- ja alavartalon tasapainoinen harjoittaminen tekee kehosta toiminnallisesti tehokkaamman ja kehon rakenteesta symmetrisemmän. Vastaavasti esimerkiksi vatsa- ja selkälihasten tai etureisien ja takareisien voiman, lihaskunnon ja liikkuvuuden tulee olla toisiinsa nähden tasapainossa.

Monipuolisuudella on merkittävä rooli myös nuorten urheilijoiden psyykkiselle jaksamiselle. Vaihteleva ja monipuolinen harjoittelu innostaa ja motivoi. Laajasti ymmärretty ja hyödynnetty monipuolisuus lapsen ja nuoren urheilussa mahdollistaa vakaan ja pitkäjänteisen kehittymisen.