



Monilajisuus kunniaan

Olli-Aleksi Pietilä 1/2024

**MONEN LAJIN
MESTARI**



Monilajisuus kunniaan

Kohti huippua

Maailman absoluuttiset huiput ovat harrastaneet yllättävän pitkään useampaa lajia. Wayne Gretzky kilpaili neljässä lajissa ennen erikoistumistaan jääkiekkoon. Tapio Korjus, joka on keihäänheiton olympiavoittaja, on kertonut kilpailleensa 12 lajissa nuoruudessaan. Olli Määttä on voittanut kaksi Stanley Cupia. Hän oli vielä 15-vuotiaana Itä-Länsi-tasolla pesäpallossa jääkiekon rinnalla. Kolikon kääntöpuolelta löytyy esimerkiksi Tiger Woods ja Andre Agassi. He erikoistuivat golfiin ja tennikseen jo taaperoina.

Tutkittu tieto kertoo kuitenkin menestyjien takaa löytyvän useita lajeja. Olympiaurheilijat harrastivat 14-vuotiaana 2,6-3,5 lajia. Saksan Bundesliigan pelaajia on vertailtu 4-6 divisioonan pelaajiin. Bundesliigassa pelanneet harrastivat tilastollisesti merkittävästi enemmän muita lajeja ja he myös erikoistuivat myöhemmin päälajiinsa. Saman tutkimuksen tekijä vertaili myös saksalaisia Olympia-, EM- ja MM-mitalisteja muihin saksalaisiin urheilijoihin, jotka olivat ottaneet osaa samoihin kisoihin, mutta jääneet mitalien ulkopuolelle. Mitalistit aloittivat oman päälajinsa harrastamisen myöhemmin, erikoistuivat siihen myöhemmin ja harrastivat enemmän muita lajeja lapsuudessaan. Myöskään muut harrastetut lajit eivät olleet mitalisteilla samankaltaisia verrattuna päälajiin.

“Menestyjien taustalta löytyy useita lajeja.”

Siirtovaikutuksen hyödyt

Monilajisuuden edut perustuvat siirtovaikutusilmiöön. Motoriset taidot voivat siirtyä lajeista toiseen. Esimerkiksi yläkautta heitto ja lentopallo syöttö. Saman tyyppinen liikemalli siirtyy lajista toiseen. Eri pelien kautta myös havainnointi ja päätöksenteko siirtyy lajista toiseen. Taktinen tietoisuus, tilan ja ajan havainnointi sekä päätöksenteko ovat näköaistiin perustuvia ominaisuuksia, jotka ovat hyvin samankaltaisia eri pallopeleissä. Tutkittaessa australialaisen jalkapallon parhaita ja huonompia päätöksentekijöitä havaittiin parhaiden harrastaneen lapsuudessaan enemmän eri invaasiopeljä eli pelejä, joissa halutaan siirtyä vastustajan kenttäpuoliskolle (esim. jalkapallo, koripallo, käsipallo). Kyseisissä peleissä opitut havainnointitaidot ja päätöksentekotaidot vaikuttavat myönteisesti aussifutiksessa tarvittaviin vastaaviin taitoihin.

Pallopeleissä nopein, vahvin tai kestävin ei aina voita vaan “pelisilmä” ja päätöksenteko kyky, jotka ovat hioutuneet eri peleissä antavat hyvän mahdollisuuden pärjätä niille, jotka ovat fyysisesti heikompia. Usein näkee aikaisin murrosiän saavuttaneiden palloilulajien urheilijoiden hyytyvän siinä vaiheessa, kun myöhemmin



kasvaneet saavat heidät fyysisesti kiinni. Pienempien on täytynyt selviytyä ja he ovat oppineet pelaamaan paremmin.

Monipuolisuus terveyden näkökulmasta

Tutkimukset osoittavat, että monipuolisesti liikkuvalla lapsella on vähemmän vammoja kuin vain yhteen lajiin panostavalla. Yksipuolinen harrastaminen rasittaa tiettyjä kehon osia, joka voi johtaa loukkaantumisiin. Eri lajien harjoittelu auttaa kuormituksen jakautumisessa koko keholle. Monilajisuus ehkäisee rasitusvammoja sekä loppuun palamista ja kyllästymistä lajiin. Harrastamalla eri lajeja lapsi tai nuori oppii oppimaan. Erilaiset valmentajat, harrastusympäristöt ja harrastuskaverit ovat kaikki oppimaan oppimisen kannalta tärkeitä tekijöitä. Monilajisuuden kautta voi löytyä myös juuri se sopiva laji, vaikka se olisikin eri kuin esimerkiksi perheen muilla lapsilla. Monipuolisen liikkumisen myötä motoriset taidot ovat kehittyneet ja uusien lajien haltuun saaminen on helpompaa. Oppimiskyky on kehittynyt, kun erilaisia liikkumismuotoja, sääntöjä ja alustoja on ollut enemmän. Monipuoliset taidot myös edesauttavat liikuntaharrastuksen jatkumista. Kaikki eivät valitse urheilijan polkua.

Valmentajan vastuu?

Mitä valmentaja voi tehdä tukeakseen monilajisuutta? Seurojen sisällä yhteistyön tekeminen ja mahdollisuuksien rajoissa tapahtumien suunnittelu siten, että vaikka salibandy- ja jääkiekkotreeneit eivät aina ole samana päivänä. Tarvitaan myös ymmärrystä useamman lajin harrastajia kohtaan. Tapahtumat osuvat väkisinkin joskus päällekkäin ja valintoja on tehtävä. Myöskin kesä- ja talvilajien pitäminen sellaisinaan olisi käypä ratkaisu. Tosi nuorilla lapsillakin jalkapallotreenejä on nykyään ympäri vuoden, kuten jääkiekkotreenejäkin. Mitä jos kesällä pelattaisiin jalkapalloa ja talvella jääkiekkoa vaikka 15-vuotiaiksi asti? Miksei pitempäänkin? Eri alustoilla, säännöillä, harjoitteluympäristössä ja pelikavereiden kanssa liikkuminen auttaisi lasta sopeutumaan muutuvaan ympäristöön. Talous on toki tekijä, joka rajoittaa harrastamista usein yhteen lajiin. Silloin valmentajan osaaminen punnitaan. Pitää keksiä riittävän monipuolista tekemistä ja eri tapoja liikkua, jotta yhden harrastuksen puitteissa monipuolisuus olisi riittävää.

Kirjoittaja Olli-Alexi Pietilä

Koovee U20 jääkiekkjoukkueen päävalmentaja

Haaga-Helia valmennuksen Master - opiskelija (YAMK)





Lähteet:

Kalaja, S. 4.1.2018. Liikuntatieteiden tohtori. <http://www.valmennustaito.info/taito/ihana-kamalamonilajisuus/>.

Häyrinen, M. 26.1.2022. Joukkueurheilun asiantuntija. KIHU. https://kihuenergia.kihu.fi/tuotostiedostot/julkinen/2022_hyr_miktekeeme_sel55_26050.pdf.

Luukkainen, N-M. 13.11.2023. Liikuntatieteellinen seura. Lapset ja nuoret tarvitsevat monipuolista liikuntaa ja ulkoilua. <https://www.lts.fi/liikunta-tiede/artikkelit/lapset-ja-nuoret-tarvitsevat-monipuolista-liikuntaa-ja-ulkoilua.html>.

Suomen olympiakomitea. Kasvata urheilijaksi - Vanhemmat nuoren tukena. 05/2021. https://www.olympiakomitea.fi/uploads/2021/05/a5fa0305-ok_kasvata-urheilijaksi_sahkoinen.pdf.