

Anders Gärderud Pajulahden kestävyysseminaarissa: ”1 x 7 x 52 x 10”

Marraskuussa Pajulahden kestävyysseminaarissa vierailleen Anders Gärderudin mukaan suunnistajat harjoittelevat tavallisesti liian yksipuolisesti. Kolmenkymmenen vuoden takaisella estejuoksun olympiavoittajalla on kokemusta ja näkemystä niin kestävyysjuoksijoiden kuin suunnistajien valmentautumisesta. Nuoria kestävyysjuoksijoita ohjataan seuroissa monipuoliseen harjoitteluun, jossa kestävyuden kehittämisen ohella huomioidaan voima, nopeus, kimmoisuus, liikkuvuus ja oikea suoritustekniikka. Nuorten suunnistajien harjoittelu seuroissa painottuu useimmiten vain kestävyuden ja suunnistustaidon kehittämiseen, toteaa Gärderud kokemuksistaan. Muutoinkin suunnistajat ovat harjoittelussaan taipuvaisia yksipuolisuuteen. Kestävyyttä harjoitetaan liian kapea-alaisesti ääripäiden tehoalueet unohtaen. Keskialueilla junnaamisen sijasta olisi tuloksellisempaa painottaa harjoittelussaan todella pitkiä ja teholtaan erittäin kevyitä sekä toisaalta kilpailuvauhtisia – ja jopa kovempia – harjoitteita.



Gärderud painotti Pajulahdessa esiintyessään myös suoritustekniikan merkitystä. Jokainen fyysinen harjoitus tulee olla myös tekniikkaharjoitus. Erityisesti kovavauhtisissa harjoituksissa huomion kiinnittäminen oikeaan juoksutekniikkaan ja rentouteen on tärkeää. Äärimmäisen koviakaan harjoituksia ei tule repiä ja puristaa huonolla tekniikalla. Tämä pätee varmasti muussakin kuin juoksuharjoittelussa, Gärderud linjaa. Rinnakkain juokseva suunnistaja ja juoksija on useimmiten helppo erottaa toisistaan pelkän juoksutekniikan perusteella. Suunnistajan askel on usein kantapäävaihteisempi, askelkontakti pidempi ja juoksuasento ”istuvampi” verrattuna juoksijaan. Hyvälle alustalle soveltuvan juoksutekniikan omaaminen ja nopean juoksun hallitseminen ovat tärkeässä asemassa suunnistuksen tulevien vuosien kansainvälisissä arvokilpailuissa, niin aikuisissa kuin nuorissa. Kärjen vauhdissa pysyminen pelkästään juoksuvauhdin puolesta edellyttää näihin osa-alueisiin panostamista. Jos suunnistaja haluaa menestyä kansainvälisissä arvokilpailuissa, hänen tulee panostaa harjoittelussaan myös kovaan vauhtiin hyvällä alustalla. Pohjoismaisilta huipuilta tämä tahtoo aina välillä unohtua.

Katse peruutuspeiliin

Anders Gärderudin oma urheilu-ura alkoi 50-luvulla suunnistuksen parissa. Lajivalinta oli sikäli helppo, että kaduilla juokseminen ei ollut vielä tuolloin saanut sosiaalista hyväksyntää. Pitkien maastolenkkien lomaan Gärderud kävi kuitenkin silloin tällöin tekemässä juoksijoiden kanssa tehokkaita rataharjoituksia, ja vähitellen lupaavasta kestävyysurheilijasta tuli kahden herran palvelija.

Gärderud on koulutukseltaan liikunnanohjaaja. Koulutuksen myötä kehittyi perusnäkemys siihen, mitkä ovat huippukestävyysurheilijan valmennuksessa fysiologiset ja biomekaaniset kulmakivet. Tietämystään Gärderud jalosti vielä 60–70-luvuilla ruotsalaisen urheilufysiologi Bengt Saltinin ja suomalaisen professorin Paavo V. Komin opein. Viime mainittu on niittänyt mainetta erityisesti biomekaniikan tutkijana. Gärderud oli myös äärimmäisen kiinnostunut menestyneiden huippujuoksijoiden harjoittelusta ja mainitsee innoittajikseen mm. britti Gordon Pirien, australialaisen Ron Clarken ja Juha Väätäisen. Kaikkiin hän otti henkilökohtaisesti yhteyttä! Melbournen olympialaisten 5000 metrin hopeamitalimies Pirie juoksi aikanaan ennätyskseen samalla matkalla 13.36. Pirien tuloksineen tekee mielenkiintoiseksi se, että britin harjoittelu piti sisällään vain ja ainoastaan intervaleja radalla. Vuonna 1966 Ron Clarke juoksi 5000 metrin maailmanennätyskseen 13.16 täysin toisenlaisin metodein. Hänen mottonaan oli ”harjoitella hitaasti, mutta juosta nopeasti”, toisin sanoen määräharjoittelun kautta vauhtia. Ottaessaan esimerkkejä aiemmista huipuista, Gärderud painottaa haluaan oppia heidän tekemisestään. Kysymys on kuitenkin viime kädessä siitä, seuraako kehitystä vai johtaako sitä. Jos haluaa olla paras, pyrkii valmentautumisessaankin tekemään asiat muita paremmin. Suunnistajista hän ottaa malliesimerkiksi Thierry Gueorgioun, jonka muistaa yhden kauden aikana harjoitelleen noin 380 tuntia suunnistusta. Se lienee ainakin lähellä ennätystä omassa lajissaan.

Väätäinen sytytti

Gärderudin oman urheilu-uran kannalta yksi merkittävimmistä hetkistä osuu Helsingin EM-kisoihin 1971: Juha Väätäisen Euroopan mestaruudet – ja ennen kaikkea hänen uljas juoksytyylinsä – tekivät myös Gärderudiin lähtemättömän vaikutuksen. Niin suomalaisen kestävyysjuoksun nousulle kuin myös Väätäisen menestykselle oli pohjat luotu ja lähtökuopat kaivettu jo vuosina 1967–1969, kun uusiseelantilainen Arthur Lydiard toimi suomalaisten kestävyysjuoksijoiden valmentajana. Lydiardin teesit kestävyysurheiluun olivat samansuuntaiset kuin Ron Clarkella. Peruskunto luodaan määrällisesti kovalla, mutta teholtaan

alhaisella harjoittelulla. Peruskuntokauden jälkeen seuraa noin kuukauden mittainen lajivoimakausi (mm. mäkijuoksu ja -loikat) ja edelleen kilpailuun valmistava kausi, jolla juostaan intervaleja ja testataan kilpailuvauhtia.

Lydiardin opit upposivat myös Gärderudiin, jolla oli polttava halu suomalaisjuoksijoiden kaltaisiin urotekoihin. Suunnistusura jäi samalla vähemmälle huomiolle, vaikka tiomilat ja jukolat muutamiin muiden merkittävien kisojen ohella pysyivätkin mukana ohjelmassa. Vuoden 1971 lopulla Gärderud otti yhteyttä Väätäiseen, minkä seurauksena hän päätyi Väätäisen kanssa yhteiselle kahden viikon harjoitusleirille Espanjaan helmikuussa 1972. Suomalaisen harjoittelu herätti Gärderudissa kunnioitusta, ja varsinkin leirin aikaiset dialogit ovat jääneet opettavaisina mieleen. Kysyttyään erään äärimmäisen kovan päivän päätteeksi Väätäiseltä tämän harjoittelun järkevyydestä, seurasi vastakysymys: ”Mikä on kymppitonni ME-tulos 20 vuoden päästä?”. Gärderudin arvioitua tuloskehitystä Väätäinen jatkoi: ”Miksi odottaisin 20 vuotta, kun voin tehdä saman tuloksen jo ensi vuonna.” Maailmanennätyksiä ja haamurajoja on yleisurheilussakin usein pidetty saavuttamattomina ja rikkomattomina. Aina on kuitenkin tullut niitä, jotka ovat halunneet rikkoa rajoja, olla parhaita ja johtaa kehitystä. Väätäiseltä Gärderud oppi sen, että huippu-urheilijan tulee pyrkiä tavoitteissaan rajojen rikkomiseen, johonkin ennen kokemattomaan ja näkemättömään. Nämä tavoitteet tulee kuitenkin asettaa riittävän pitkäjänteisesti, esimerkiksi viiden vuoden päähän. Lyhyen tähtäimen, vaikkapa tulevan kauden tavoitteet, voi asettaa realistisemmiksi. Väätäinen itse halusi tehdä vuodessa sen, mikä olisi ollut mahdollista viidessä.

Väätäisen ohella Gärderud ammensi oppia Suomesta muutoinkin. Hän suuntasi leireillään usein Pohjanlahden yli harjoitellakseen yhdessä Pekka Vasalan kanssa. Mieleen ovat painuneet varsinkin yhteiset mäkiloikkaharjoitukset. Gärderudin ura estejuoksijana huipentui Montrealign olympialaisten kultamitaliin vuonna 1976. Ennätyksikseen hän juoksi: 1500 m: 3.36, 5000 m: 13.17 ja 3000 m esteet: 8.08.

Olympiavoittajasta suunnistusvalmentajaksi ja mentoriksi

Nykyisin Lidingössä asuva Gärderud toimii Norjan Suunnistusliitossa osa-aikaisena valmentajana ja juoksuteknisenä asiantuntijana. Samankaltaisessa roolissa hän aloitti myös seuravalmentajan tehtävät Södertälje-Nykvarnissa vuosi sitten. Henkilökohtaisista valmennettavista parhaiten ovat menestyneet Fredrik Löwegren ja Holger Hott Johansen, joista edellistä hän on valmentanut vuodesta 2000 ja jälkimmäistä vuodesta 2002 lähtien. Gärderudin valmennuksessa maailmanmestariksi viime kesänä nousseen Johansenin harjoitusmäärät ovat nousseet tasaisesti noin 500 vuositunnista nykyiseen noin 800 vuosituntiin. Taannoin Ruotsissa asuessaan ja IFK Lidingöä edustaessaan Johansen oli Gärderudin mukaan oppinut huonoille ruotsalaisille tavoille. Ruotsalaisten suunnistusseurojen tavanomainen harjoittelukulttuuri ei saa Gärderudilta kovin korkeaa arvosanaa, sillä se ei hänen mukaansa palvele huippu-urheilijoiden valmentautumista. Ruotsalaissuunnistajien harjoittelu koostuu lähes yksinomaan seurojen yhteisharjoituksista, ja vain ani harvalla urheilijalla on henkilökohtainen valmentaja. Viime mainittu totuus pätee myös sikäläisiin kestävyysjuoksijoihin.

Gärderud painottaa, että hänen roolinsa suunnistusvalmennuksessa ei ole pelkästään fyysisen harjoittelun tai juoksutekniikan valmentamista. Hän toteaa olevansa monelle urheilijalle ikään kuin mentori, jonka tehtävänä on kuunnella urheilijaa, vaikuttaa tämän asenteeseen ja herättää uusia ajatuksia. Vaikkei Gärderud ole ollut yleisurheiluvallennuksessa juuri mukana, hän kertoo mentoroineensa mm. Kajsa Bergqvistiä ennen tämän nousua maailmanluokan korkeushyppääjäksi. Voidaan kai sanoa, että Juha Väätäisen ajatukset rajojen rikkomisesta ovat olleet Bergqvistin huipulle nousun taustalla, Gärderud naurahtaa pilke silmäkulmassaan. Huippu-urheilijan asenteen hän tiivisti aikanaan numeroihin 2 x 7 x 52 x 10: kaksi harjoitusta seitsemänä päivänä viikossa läpi vuoden kymmenen vuoden ajan. Sittemmin numerosarja on muokkautunut Gärderudin ajatuksissa luvuiksi 1 x 7 x 52 x 10. Elä kymmenen vuoden ajan joka viikko ja joka päivä, kuten huippu-urheilijan tulee elää, ja tee päivittäiset päätöksesi – muutkin kuin harjoitteluun liittyvät – urheilun ehdoilla. Tulosten pitäisi olla ennen pitkää sen mukaisia.

