

Martin Rooney

valmentajaklinikan vieraana

Suomen Valmentajat ry:n kevään Valmentajaklinikka Special -koulutus järjestettiin kolmipäiväisenä tapahtumana Mäkelänrinteen uintikeskuksessa Helsingissä toukokuun puolivälissä. Tapahtumaan oli ilmoittautunut lähes 300 henkeä.



Valmentajaklinikka Special -tapahtuman pääkouluttaja yhdysvaltalainen Martin Rooney vauhdissa.

Teksti Erik Piispa

Kuvat Eliza Rask

Kouluttajana toimi amerikkalainen fysiikkaharjoittelun asiantuntija **Martin Rooney**.

Martin Rooney on erittäin arvostettu kouluttaja ja valmentaja ja osoitautui täysin maineensa veroiseksi.

Martin Rooneyn tapa luennoida ja esiintyä oli energistä ja hän sai positiivisella olemuksellaan luotua rennon tunnelman, oltiinpa sitten luennolla tai käytännön harjoituksessa.

Rooney puhui erittäin selkeästi ja ymmärrettävästi, joten kohtalaisellakin englanninkielen taidolla pystyi hyvin seuraamaan opetusta. Luentomateriaalit oli käännetty suomen kielelle, mikä auttoi luennon seuraamista.

Tiivis viikonloppu täynnä asiaa

Viikonlopun ohjelma oli suunniteltu siten, että perjantaina käsiteltiin fysiikkaharjoittelua taitolajeissa, jolloin pääkohderyhmälajeina olivat mm. taitoluistelu ja voimistelun eri lajit. Lauantaina keskityttiin fysiikkahar-

joitteluun kampailulajeissa ja sunnuntain teemana oli ”pelitilannenopeuden kehittäminen”, jolloin pääkohderyhmänä olivat palloilu- ja mailapelilajit.

Tilaisuus rytmitettiin näin, jotta eri lajiryhmien fysiikkaharjoitteluun päästäisiin paneutumaan syvämmällä. Martin Rooneylla riitti asiaa jokaiselle päivälle ja tuntui siltä, että tilaisuutta olisi huolelta voinut jatkaa vielä toiset kolme päivää.

Moni osallistuja varmasti odotti, että koulutuksessa tulee uusia ja hienoja harjoitteita, joita pääsee kokeilemaan omien urheilijoiden kanssa.

Toki uusia ja hyviä harjoitteita moni varmasti saikin, mutta uskon, että monille oli iso yllätys, kuinka vahvasti Martin Rooney painotti valmennusfilosofian ja omien periaatteiden merkitystä.

Martin Rooney aloitti jokaisen koulutuspäivän esittämällä kolme kysymystä ja antamalla niihin myös oman vastauksensa.

Nämä kysymykset olivat:

1. Miten saavutat sellaista mitä muilla ei ole?
– Tee sitä mitä muut eivät tee
2. Mitkä kaksi sanaa erottavat hyvän valmentajan erittäin hyvästä valmentajasta?
– Yksityiskohtiin keskittyminen
3. Mitkä neljä sanaa ovat tuloksellisen fysiikkaharjoittelun salaisuus?
– Jokainen Toisto, Jokainen Sarja

Tämän jälkeen hän kertoi tarinan liittyyen ihmisen valmiuteen tehdä muutoksia omaan ajatteluun ja sen myötä myös omiin toimintatapoihin. Hän esitti kysymyksen:

Kuinka määrittelisit itsesi valmentajana ja antoi siihen seuraavat vaihtoehdot.

1. Oletko muutoksen vastustaja?
2. Oletko muutoksen hyväksyjä?
3. Oletko muutoksen käynnistäjä?

Rooneyn mukaan muutosta tapahtuu joka hetki – kysymys on siitä miten sinä muutokseen valmentajana reagoit.

– Tekemällä asiat aina samalla tavalla, saat aina samanlaisia tuloksia. Olemalla avoin ja hakemalla uusia asioita ja toimintamalleja, kehityt ja saat myös parempia tuloksia, Rooney jatkaa.

Martin Rooney'n 12 periaatetta tulokselliseen harjoitteluun:

1. Harjoittelun laatu
2. Harjoittelun periaatteet
3. Koulutus
4. Tukeva fyysinen perusta
5. Periodisointi
6. Harjoittelun yksilöllisyys
7. Oikea kuormittaminen
8. Erikoistuminen
9. Taloudellisuus/tehokkuus
10. Vaihtelu
11. Palautuminen
12. Ravinto

Viimeistään tässä vaiheessa oli jokaisen kuulijan päässä varmasti pyörinyt ajatus jos toinenkin, liittyen omaan toimintaan ja ajatteluun valmentajana. Tämä oli Rooney'n tavoitteena.

Urheilullisuus ja fyysinen pohjan kaiken perustana

Valmennusfilosofisen alun jälkeen Martin Rooney puhui siitä, mitä moni oli varsinaisesti tullut kuuntelemaankin. Miten kehittää urheilijan fysiikkaa?

Mistä tekijöistä urheilullisuus muodostuu? Voima, nopeus, kestävyys, tasapaino, liikkuvuus, koordinaatio, ravinto ja psykiset osatekijät kuuluvat tähän luetteloon. Näistä olemme varmasti kaikki samaa mieltä, mutta harjoitellaanko näitä asioita riittävästi ja riittävän laadukkaasti?

Rooney'n mukaan näin ei aina tapahdu. Monissa lajeissa ajatellaan liikaa vain lajitaitojen kehittämistä ja sen myötä huipputuloksia entistä nuoremmalla iällä. Huolimatta siitä, että monissa taitolajeissa ns. huippuvuodet tulevat eteen hyvinkin nuorella iällä, ei se saisi estää riittävän monipuolisen urheilullisen pohjan rakentamista.

Rooney väittääkin, että tänä päivänä mo-

net nuoret urheilijat altistetaan liian aikaiseen erikoistumiseen ilman riittävää fyysistä perustaa. Valmentajat lähtevät kehittämään urheilijan voimaa olemassa olevien ongelmien ja huonojen liiketaitojen päälle ja usein tästä on seurauksena huonoja urheilullisia tuloksia ja myös vammoja ja loukkaantumisia.

Ennen kuin voidaan vaatia urheilijoilta monimutkaisia ja vaativia liiketaitoja ja suorituksia, pitää varmistaa riittävät perusliiketaidot, liikkuvuus ja stabiilitihti.

Martin Rooney'n mukaan yleisimmät virheet nuorten harjoittelussa:

1. Liian aikainen erikoistuminen ilman hyvän urheilullisen pohjan rakentamista
2. Kova työnteke keskittyminen harjoittelun tehoon – muttei aina järkevästi
3. Ei riittävästi palautumista
4. Ei tarpeeksi variointia harjoittelussa
5. Herkkyykskausien unohtaminen

Näitä valmennusfilosofisia ja harjoittelun periaatteisiin liittyviä asioita Martin Rooney nosti esille jokaisena koulutuspäivänä ja korosti niiden merkitystä, sillä hänen mielestään ne kuuluvat ehdottomasti kaikkien lajien valmentajille.

Tavoitteena terve urheilija

Martin Rooney'n mielestä kaikkien valmentajien tavoitteena tulisi olla se, että omat urheilijat pysyvät terveinä. Harjoituksissa ja kilpailutilanteissa loukkaantumisia välillä sattuu ja sille ei voi mitään. Se on osa urheilua.

Valmentaja voi kuitenkin omalla toiminnallaan vaikuttaa moniin asioihin, jotka vaikuttavat urheilijan loukkaantumisriskiin.

Rooney'n mukaan valmentajat törmäävät työssään kahdenlaisiin asioihin, niihin joihin ei voi vaikuttaa ja niihin joihin voi vaikuttaa.

Asioita joihin emme voi vaikuttaa ovat mm; urheilijan anatomiset tekijät (mm. lantion rakenne, reisiluun loven leveys, ristiteiden koko)

Ne asiat joihin valmentaja voi Rooney'n mukaan vaikuttaa, ovat urheilijan hermostolliset tekijät, kuten esim. alustulomekaniikka hypyissä, pysähtymismekaniikka, niveljäykkyys, yleinen voimataso, dominoiva raaja jne.

– Loukkaantumista aiheuttavien tekijöiden ymmärtäminen auttaa tunnistamaan riskialttuus eri harjoitteissa. Näiden asioiden ymmärtämisen tulisi ohjata valmentajaa eri harjoitteissa oikean suorittamistekniikan korostamiseen ja kenties joidenkin harjoitteiden pois jättämiseen, jatkaa Martin Rooney.

Huolellinen alkulämmittely tärkeää

Tärkeä osa Martin Rooney'n harjoituskonseptia on hänen kehittämiensä alkulämmittely, jolla myös jokainen käytännön harjoitus koulutuksessa aloitettiin. Tehokas ja monipuolinen alkulämmittely sisälsi mm. erilaisia koordinaatiivisia hyppelyitä, hauskoja eläinaiheisia etenemistapoja (esim. mittarimatokävely, jänishyppely, gorillahyppely, tiikerikävely, liskokävely, karhunkävely) ja dynaamisia liikkuvuusharjoituksia. Toivottavasti moni valmentaja poimii tästä mallia omaan alkulämmittelyynsä.

Huolellinen alkulämmittely tärkeää

Koulutukseen kuului siis myös käytännön harjoituksia. Perjantaina ohjelmassa oli yksi harjoitus, mutta lauantaina ja sunnuntaina molempina päivinä kaksi harjoitusta.

Perjantaina ja sunnuntaina käytiin läpi erilaisia ketteryy- ja koordinaatioharjoituksia, pysähtymis- ja jarrutustekniikkaa, sekä kehonhallinta- ja lihaskuntoharjoitteita.

Sunnuntaina, jolloin teemana oli pelitilannenopeuden kehittäminen, keskityttiin erityisesti pysähtymis- ja jarrutustekniikan opettelemiseen. Martin Rooney'n erikoisalana on nimenomaan suunnanmuutosnopeuden kehittäminen, joten osallistujat saivat varmasti arvokkaita vinkkejä ja harjoitteita tämän ominaisuuden kehittämiseksi.

Rooney sanoikin, että kyky jarruttaa/pysähtyä oikein ja tehokkaasti on kriittisen tärkeä motorinen taito pelitilannenopeuden tuottamisessa ja loukkaantumisten ennalta ehkäisyssä.

Suunnanmuutosnopeuden kehittäminen on oma taiteenlajinsa, jossa meillä suomalaisilla valmentajilla on paljon parannettavaa. Ihan vain pohdittavaksi: Kuinka moni suomalainen valmentaja on opettanut ur-



Martin Rooney

valmentajaklinikan

vieraana

heilijansa ensin jarruttamaan ja vasta sen jälkeen kiihdyttämään? Veikkaan, että ei kovin moni.

Monet valmentajaklinikalla mukana olleista valmentajista sai kipinän ja tuovat hyvin todennäköisesti näitä harjoitteita jatkossa mukaan omaan valmennukseensa.

Ketteryyden kehittäminen

Martin Rooney antoi kahdeksan konkreettista ohjetta ketteryyden kehittämiseksi:

Sääntö 1. Tuki/'kontakti maahan' on erittäin tärkeä tasapainon, stabiileetin tai suunnanmuutoksen kannalta. Valmentajan täytyy huomioida tämä teknisissä harjoitteissa.

Sääntö 2. Pidä painopiste lähellä 'maakontaktin' keskustaa optimaalisen suunnanmuutosasennon saavuttamiseksi. Tarkkaile painopisteen ja 'tuen' suhdetta teknisissä harjoitteissa.

Sääntö 3. Voimantuottovektoreiden suunnat vaikuttavat suunnanmuutoksen laatuun. Tarkkaile painopisteen, 'tuen' ja voimantuottovektoreiden suhdetta teknisissä harjoitteissa.

Sääntö 4. Suhteellinen voima ja tekniikka ovat tärkeitä kiihdytysvaiheessa. Testaa/paranna suhteellinen voima ennen tekniikkaharjoittelua

Sääntö 5. Ennen kuin urheilijaa opetetaan liikkumaan nopeammin tai hyppäämään korkeammalle, hänelle täytyy ensin opettaa pysähtyminen/alastulo. Tärkeää nopeus-/ketteryysharjoittelussa.

Sääntö 6. Nopeus-/ketteryysharjoittelu on erinomainen anaerobisen harjoittelun työkalu, valmistaa tukikudoksen lajin spesifiin vaatimuksiin ja vahvistaa oikeita teknisiä suorituksia. Valmentajan täytyy säädellä laatua/palautumista.

Sääntö 7. Urheilijan on saavutettava riittävä motoriikan taso ja tekniset/motoriset liikemallit nopeus-/ketteryysharjoittelun aloittamiseksi. Valmentajan ei tule käyttää harjoitusmenetelmiä, joihin urheilijalle ei ole valmiuksia.

Sääntö 8. Nopeus-/ketteryysharjoittelu vaatii systeemin/mallin/liikekehittelyt, jonka avulla optimaaliset tulokset voidaan saavuttaa.



Roonéy näyttää suunnanmuutokseen liittyvän ensimmäisen askeleen ottamista.

Fysiikkaharjoittelu kamppailulajeissa

Koulutuksen toisena päivänä keskityttiin fysiikkaharjoittelun problematiikkaan kamppailulajeissa. Moni voisi ajatella, että eihän näissä lajeissa tarvitse tehdä fysiikkaharjoittelua lainkaan, kun lajiharjoittelu itsessään on niin fyysistä. Vaikka tällaista ajattelua edelleen joidenkin kamppailulajiharrastajien parissa varmasti onkin, toi Martin Rooney tämän yhden päivän aikana varmasti aimo annoksen uusia ja virkistäviä ajatuksia monille mukana olleille urheilijoille ja valmentajille.

Samoin kuin muinakin päivinä, Martin Rooney lähti liikkeelle asenteista, periaatteista ja toimintatavoista.

Kamppailulajeissa, kuten muissakin lajeissa, on tekniikalla ja taktiikalla iso merkitys, mutta on yksi asia, mikä nousee kamppailulajeissa Rooneyn mielestä useammin esille, kuin muissa lajeissa. Tämä asia on "henkinen vahvuus". - Siinä vaiheessa kun kamppailijan anatomia ja tekniikka on rakennettu, henkiset tekijät ratkaisevat tuleeko voitto vai tappio, Rooney sanoi.

Martin Rooney on periaatteiden mies, ja haluaa tartuttaa vastaavanlaisen asennoitumisen myös valmentamiinsa urheilijoihin. Seuraavassa Martin Rooney ajatuksia/asenteita, joita hän haluaa istuttaa erityisesti valmentamiinsa kamppailu-urheilijoihin ja sen myötä myös heidän henkiseen vahvuuteen.

Visio/tavoite: Pinnalliset tavoitteet tuottavat pinnallisia tuloksia.

Rohkeus: Ota nuoli otsaasi, älä koskaan selkääsi.

Kuri/asenne: Kova harjoittelu, helppo taistelu; helppo harjoittelu, kova taistelu.

Itsekontrollo: Jos tekee parhaansa, mitä muuta voi tehdä?

Kärsivällisyys: Ei vauhdilla niin väliä, kunhan et pysähdy.

Tahto: Mikään ei ole mahdotonta hänelle joka jaksaa yrittää.

Itseluottamus: Lähde luottavaisena taisteluun ja tulet kotiin haavoitta.

Kestävä: Kaadu seitsemän kertaa, nouse ylös kahdeksan.

Sitoutuminen: Oletko mukana vai et?

Kunnioitus: Kamppailijan luonteen ydin on rohkeus, viisautta, rakkaus ja ystävyys.

Kamppailulajien urheilijoiden parista saamansa kokemuksen pohjalta, hän on niin ikään listannut yleisimmät puutteet näiden urheilulajien harjoittelussa. Yhteneväisyyksiä löytyy puutteiden osalta myös muihin lajeihin, joten mistään poikkeuksellisesta lajiryhmästä ei tässäkään ole kyse.

- Perusta puuttuu
- Harjoittelun painopiste on liikaa lajiharjoittelussa
- Harjoitellaan ainoastaan niitä tekniikoita ja sitä missä jo ollaan hyviä
- Tykätään vaan hienolta näyttävistä tekniikoista ja suorituksista
- Harjoitellaan jonkun toisen ohjelman mukaan
- Aloitetaan harjoittelu vasta ottelun tai kisojen lähestyessä
- Määrä korvaa laadun
- Ei tarpeeksi palautumista

Eli, samat periaatteet pätevät myös kamppailulajeissa, mitkä Martin Rooney toi esille aiempina päivinä.

Hyvä ja innostunut ilmapiiri

Yhteenvetona Martin Rooney pitämästä kolmen päivän koulutuksesta voidaan todeta, että yleinen ilmapiiri oli erittäin innostunut ja osallistujat olivat hyvin avoimia ottamaan vastaan niitä asioita, joita Martin Rooney toi esille.

Osallistuminen käytännön harjoituksissa oli erinomaista koulutuksen jokaisena päivänä ja tekemisen meininkiä löytyi mahdollisesti. Tarjolla oli paljon mielekkäitä ja tehokkaita harjoitteita, jotka toivottavasti siirtyvät myös arkipäivän harjoitteluun.

Olen varma, että Martin Rooney sai näiden koulutuspäivien aikana monen osallistujan päässä kellot raksuttamaan ja oikeasti pohtimaan omaa valmennusfilosofiaansa ja harjoittelun periaatteitaan. Ainakin itselleni näin tapahtui.

Jatkossa on kyse siis ainoastaan siitä, haluatko toimia kuten ennenkin vai oletko valmis muuttamaan jotain omassa toiminnassasi. ●