

taitoluistelu

3•2017

SUOMEN TAITOLUISTELULIITTO

Riskitemput
pannaan?

Nuku kuin
pikkulapsi

Palautuminen
vaatii taitoa

Aikaero
haasteena

Terve urheilija

teemanumero

Palautumisen ABC

Sekä itse kilpaurheilu ja erityisesti urheilu-
suorituksesta palautuminen perustuvat kehon
kouluttamiseen säännölliseen rytmiin.

teksti ja kuvat **Nina Kellokoski**

Millainen on terve urheilija? ”Tasapainoinen, hyvin voiva ja lajilleen omistautunut”, siinä tiivistetysti **Pasi Lindin** vastaus kysyttäessä kuvausta terveestä ja menestyvästä urheilijasta. 55-vuotias raamikas mies on itse terveen urheilijan perikuva.

Pasi Lind on entinen huippu-urheilija, hieroja, osteopaatti, valmentaja, valmentajien valmentaja, kouluttaja, luennoitsija, asiantuntija ja varsinainen urheilun moniottelija. Oman lajinsa judon lisäksi hänen osaamistaan hyödynnetään useissa lajeissa, mm. jalkapallossa, taitoluistelussa ja päivätyössään oopperassa balettianssijoiden kanssa.

Lind puhuu paljon oikeasta 24/7-urheilijan asenteesta ja palautumisen osaluokkien säännöllisyydestä ja rytmistä. Ja painavaa asiaa.

– Kun urheilija lepää, hän palautuu ja kun hän syö, hän tankkaa.

Miksi niin tärkeää?

Kilpaurheilu ja huippu-urheilijan palautuminen perustuvat kehon ja mielen kouluttamiseen ja säännölliseen rytmiin suhteessa harjoittelu – lepo – ravinto. Sen lisäksi nämä asiat pitää tehdä oikein, oikeassa järjestyksessä ja rytmissä.

Pasi Lind muistuttaa:

– Kiistaton ja tärkein palautumistekijä on uni: säännöllinen, riittävä ja laadukas. Sitä ei voi korvata millään muulla tekijällä.

Ravintoa heti harjoitusten jälkeen, sillä varmistetaan palautumisprosessin käynnistyminen ja energiavarojen täytyminen.

– Harjoittelu vie paljon vähemmän aikaa kuin siitä palautuminen eli palautuminen ja lepo ovat urheilijan elämässä aikaa vievin asia.

Harjoitella voi vaikka kuinka, mutta ei kehity, jos ei hyödynnä palautumistekijöitä; lepoa ja ravintoa. Lepokin voidaan jakaa kahteen toimintaan; uneen ja



Kilpailujen aikana pelkästään venyttely voi olla joskus haasteellista, palautumisesta ja sen vaatimasta levosta puhumattakaan.

muuhun lepoon, kuten rentoutumiseen ja ”vain olemiseen”. Kaikkein tärkein on yöuni, jonka aikana tapahtuu uuden oppiminen ja merkittävät kudosten korjaamis- ja kasvuprosessi.

Kylmiä faktoja

Mikä on ajallisesti sitten riittävä palautumisaika? Rauhalliseen ja lempeään tyyliin Pasi Lind toteaa urheilijan olevan valmis uuteen harjoitukseen, kun hän on palautunut. Ja jatkaa, että hermostolla, energiavarojen täyttymisellä, lihassoluvaurioiden korjaantumisella ja



psyykkisellä palautumisella on kaikilla eri palautumisaika. Lisäksi palautuminen riippuu myös urheilijan kapasiteetista sekä monista yksilöllisistä tekijöistä ja mitä elinjärjestelmää on kuormitettu.

Optimaalinen palautumisaika saavutetaan, kun osa-alueet ravinto ja lepo on hyödynnetty maksimaalisesti. Optimaalista palautumisaikaa on vaikea lyhentää millään poppaskonsteilla, kuten vitamiineilla, palautusjuomilla, saunalla ym.

Jotkut toimenpiteet saattavat jopa pidentää tai hidastaa palautumisaikaa, tai ne voivat mahdollisesti auttaa psyyk-

kisessä palautumisessa, mutta fysiologiselle palautumiselle niillä on harvemin merkitystä. Aikaa voi helposti ja valitettavasti pidentää esimerkiksi poikkeamalla ruokailuajoista, syömällä vähäenergisesti tai siirtämällä nukkumaan menoaikaa. Ja toki harjoituksen kuormittavuuskin ohjaa palautumisaikaa.

Fysiologinen palautuminen, lihashuolto ja rentoutuminen ovat eri asioita. Palauttava liikunta, esim. lenkki tai venyttelyt ovat lihashuollollisia toimenpiteitä, jotka liian kuormittavana hidastavat fysiologista palautumista. Oikein

Kun urheilija lepää, hän palautuu ja kun hän syö, hän tankkaa.

tehtynä ne antavat valmiuden uuteen harjoitukseen ja suojaavat mahdollisilta vammoilta.

Vanha kunnon ruokalepo taas kuuluu hyvään palautumiseen. Asiantuntijat puhuvat homeostaasista eli elintoimintojen tasapainosta; hermosto, lihaksisto ja hormonit hyvässä yhteisymmärryksessä. >

Kokonaisuus ratkaisee

– Kun harjoittelun tai tehon määrää ei voi enää lisätä, on oleellista, mitä urheilija tekee silloin kun ei harjoittele. Sen muun ajan pitää palvella tavoitetta.

Pasi Lind miettii työssään muun muassa sitä, mitä balettianssijat tekevät vapaa-ajallaan. Heidän päivänsä päivät ovat niin täynnä liikuntaa, että liikenevä aika ja vapaa-aika hyödynnetään suunnitelmallisesti. Kaikki toiminta tähtää tinkimättömästi tavoitteeseen, jos haluaa huipulle ja pysyä siellä.

– Nopein tapa tavoitteeseen ei ole aina paras tapa, Pasi muistuttaa tässä välissä.

Palataan takaisin hetkeksi vielä yhteen kuumaan kysymykseen: Mistä tietää, että on valmis uuteen harjoitukseen?

– Tärkeää on, että urheilija tuntee itsensä hyvin.

Harjoituspäiväkirjan sijasta Pasi Lind suosittelee kaikille urheilijoille oppimispäiväkirjaa. Mitä olen oppinut tänään elämästä, harjoittelusta tai esimerkiksi mitä olen oivaltanut jostain hypystä?

– Kerää sinne tunteita, oivalluksia ja ajatuksia. Huippu-urheilijaksi kasvaa itsensä peilaamisella ja itsetutkiskelulla. Se on myös hyvä tapa seurata omaa vireystilaa ja kehon väsymistilaa.

Vinkit kesään

Kesän aikana ja kauden vaihtuessa jokaisen taitoluistelijan tulee kehittää ominaisuuksia, kuten kestävyyttä ja voimaa, sekä ylläpitää liikkuvuutta ja kuntoa. Ja jopa kehittyä paremmaksi kuin edellisenä kautena.

Pasi Lind kannustaa jokaista taitoluistelijaa monipuoliseen harjoitteluun yli lajirajojen, peleihin ja leikkeihin, unohtamatta omaa lajitreeniä.

– Tee asioita, joista nautit ja opettele olemaan tekemättä mitään! Silloin ajatukset saavat tilaa. Jäätelö kuuluu kesään, myös urheilijoilla.

Hypynaru on Pasin mukaan yksi parhaista taitoluistelua tukevista oheisharjoittelusta ja lisäksi se on hauskaa. Samoin ”twist”, sillä siinä yhdistyvät hyppy, koreografia, koordinaatio, sosiaalisuus ja luovuus. Ja molemmat ovat varsinaisia kesälajeja.

Pasi Lind suosittaa taitoluistelijoille kesän vapaahetkiin mm. hypynarua ja twistiä. Molemmat ovat hauskoja välineitä ja tukevat oheisharjoittelua.



fakta

LAPSESTA ASTI urheilut Pasi Lind löysi oman lajinsa judon 15-vuotiaana ja hypäsi suoraan huipulle, voittaen heti ”isommat äijät”. Kilpaurastaan hänelle kertyi joukko Suomen ja Pohjoismaiden mestaruuksia ja kansainvälisiä mitalisijoja. Huippu-urheilu tuli veren perintönä, kun kansainvälisestikin menestynyt painonnostajaisä näytti mallia.

Nykyään Pasi opettaa omassa seurassaan ja Suomen Judoliitto palkitsi hänet vuoden kouluttajana 2014.

Lind jakaa valmiennustietoa ja opettaa mm. tanssinopettajia ja toimii kamppailu- ja palloilulajeissa fysiikkavalmentajana.

Taitoluistelukin on tullut tutuksi. Yhteistyö jäätanssiin Olesia Karmi – Max Lindholm – Maurizio Margaglio kanssa kaudella 14/15 sisälsi harjoittelun järjeistämistä ja taustatukea. Pasi on myös sparrannut HSK:n kilparyhmien vanhempia.

Päätyökseen Pasi Lind on Suomen Kansallisbaletin hieroja ja fysioterimin jäsen.

Hänelle myönnettiin Suomen Valkoisen Ruusun ritarikunnan 1.luokan mitali 2016.