



# 1

## *Lasten ja nuorten valmennuksen suomalaiset mallit*

Suomalainen urheilu on kokenut järjestelmätasolla suuria muutoksia 2010-luvun alkuvuosina. Urheilua on jäsennelty uudelleen ja urheilun organisointiin on haettu uusia toimintatapoja. Myös tavat jäsennellä valmentamista ja urheilijan etenemistä urallaan on työstetty tänä aikana uusiksi.

Jokaisen lasten ja nuorten urheiluvalmennuksessa mukana olevan on hyvä ymmärtää suomalaisen valmennuksen ”iso kuva”. Sen vuoksi seuraavaksi esitellään suomalainen valmennusosaamisen malli kuvaamaan valmentajan osaamistarpeita sekä urheilijan ja valmentajan polut viitekehyksenä urheilijan ja valmentajan kehittymiselle kohti huippuosaamista. Mallit toimivat myös arviointityökaluina sekä valmentajan osaamiselle että urheilijan etenemiselle urheilijan polullaan.

## Sisältö

|                                                                                      |    |
|--------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 1.1. Suomalainen valmennusosaamisen malli .....                                      | 21 |
| 1.1.1. Toimintaympäristö .....                                                       | 22 |
| 1.1.2. Mihin valmentaja urheilijassa vaikuttaa? .....                                | 23 |
| 1.1.3. Valmentajan osaamistarpeet .....                                              | 25 |
| 1.2. Urheilijan polku – lasten ja nuorten urheilun suomalainen malli .....           | 26 |
| 1.2.1. Lapsuusvaiheesta mukaan menestyksen mahdollistajia .....                      | 27 |
| 1.2.2. Valintavaiheessa laatutekijät jalostuvat huippuvaiheen menestystekijöiksi ... | 34 |
| 1.2.3. Vammaisurheilun erityispiirteitä .....                                        | 41 |
| 1.3. Valmentajan polku – Valmentajana kehittyminen .....                             | 43 |
| 1.3.1. Valmentajaksi ryhtymisen motiivit .....                                       | 43 |
| 1.3.2. Valmentajan polun vaiheet .....                                               | 45 |
| 1.3.3. Valmentajana kehittymisen ulottuvuudet .....                                  | 46 |
| 1.3.4. Osaamistarpeet .....                                                          | 47 |
| 1.3.5. Toimintaympäristö .....                                                       | 47 |
| 1.3.6. Oppimistavat – toiminnassa oppiminen keskeistä .....                          | 48 |
| 1.3.7. Valmennusfilosofia .....                                                      | 49 |

## 1.1. Suomalainen valmennusosaamisen malli

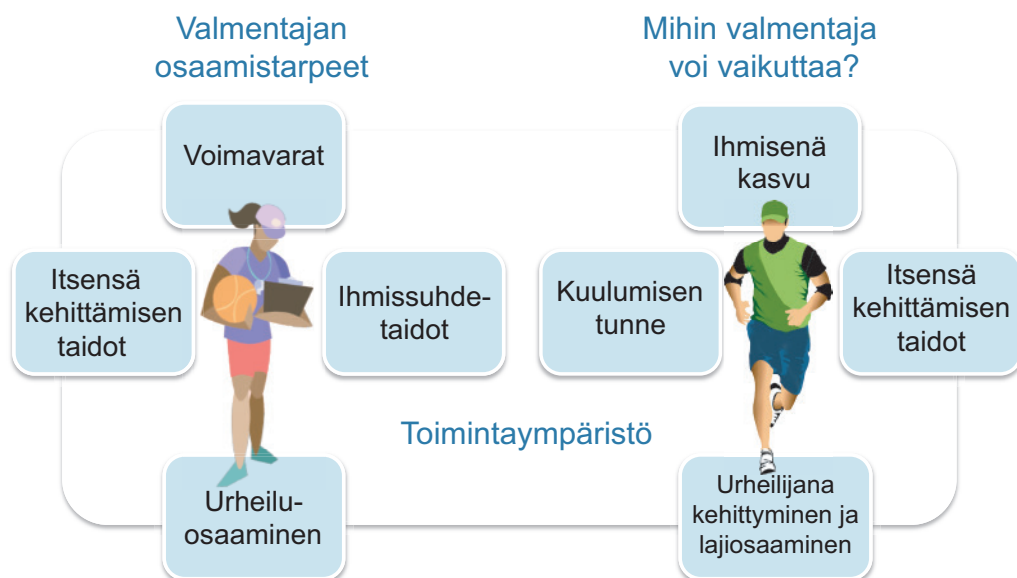
*Kirsi Hämäläinen*

Käsitys hyvästä valmentamisesta on aina aikansa kuva. Siihen vaikuttavat käsitykset hyvästä koulusta, vanhemmuudesta, kasvatuksesta ja urheilusta. Uudet ajatukset harvoin kumoavat vanhoja. Ne tuovat uusia näkökulmia ja täydentävät aiempaa ajattelua. Suomalainen valmennusosaamisen malli luotiin vuonna 2012 kuvaamaan nykyaikaista, kokonaisvaltaista ajattelua valmentajan osaamisesta.

Tieteenalälähtöisyys on ohjannut valmennusajattelua, kuten se on ohjannut yleisesti koulutusajatteluakin. Uusi suomalainen valmennusosaamisen malli pyrkii pois tieteenaloista kuvaten valmennusta toiminnasta käsin. Valmennukseen liittyvät tieteenalat löytyvät monesta loke- rosta uudesta mallista. Valmennusosaamisen malli lähtee urheilijasta ja valmentajasta, ja heidän osaamis- ja kehittymistarpeistaan.

Suomalaisen valmennusosaamisen mallin tavoitteena on kuvata valmentajan osaamis- tarpeita kokonaisvaltaisesti. Sen tarkoituksena on ohjata valmentajakoulutusten sisältöjä ja toimintatapoja sekä toimia työkaluna osaamisen ja osaamistarpeiden tunnistamisessa. Mallin tavoitteena on rakentaa yhteistä ajattelua valmentamisesta ja auttaa arvioimaan, milloin valmentaja on onnistunut. Mallia voi soveltaa urheilijan polun kaikkiin vaiheisiin. Eri vaiheissa mallin eri osa-alueiden painotukset ovat erilaiset ja valmentajan tekeminen on erilaista eri toimintaympäristöissä.

Mallin pohjana on Jean Côté ja Wade Gilbertin (2009) määritelmä valmentajan osaamisesta. Tutkijoiden määritelmää on suomalaisessa versiossa muokattu ja siihen on lisätty erityisesti toimintaympäristöä määritteleviä osia.



**Kuva 1.1.** Suomalainen valmennusosaamisen malli.

Malli koostuu kolmesta osasta:

1. Toimintaympäristöstä, joka määrittää valmentajan osaamistarpeita
2. Urheilijasta – asioista, joihin valmentaja urheilijassa vaikuttaa
3. Valmentajan osaamistarpeista

### 1.1.1. Toimintaympäristö

Valmentajan osaamistarpeita määrittää vahvasti toimintaympäristö. Erilaisissa toimintaympäristöissä valmentavien valmentajien tekeminen ja osaamistarpeet eivät ole samanlaisia. Muutokset toimintaympäristössä muuttavat osaamisvaatimuksia usein nopeastikin. Toimintaympäristöä analysoitaessa on hyvä muistaa, että valmentaja itse on yksi muuttuja. Valmentajan ikä, sukupuoli, oma urheilutausta ja urheilukäsitys sekä valmentajakokemus tuovat valmentajalle itselleen osaamistarpeita. Esimerkiksi jos valmennettavat ovat eri sukupolvea, on valmentajan ymmärrettävä, että samat asiat eivät ole merkityksellisiä hänelle ja urheilijoille.

Urheilijoiden ikä määrittää valmentajan osaamistarpeita. Lapsuus-, nuoruus-, ja aikuisvaiheissa toiminnan tavoitteet ja luonne ovat erilaisia ja siten valmentamisenkin tulee olla erilaista. Urheilijan polun eri vaiheissa valmentajaan kohdistuu erilaisia odotuksia ja on myös persoonakysymys, kuka sopii kunkin urheilijan polun vaiheen valmentajaksi erityisen hyvin.

Urheilijoiden tavoitteet ja toiminnan tavoitteet tuovat tarpeita osaamiselle. Usein ryhmässä on tilanne, että urheilijoilla on hyvin erilaisia tavoitteita ja haaveita.

Sukupuoli, niin urheilijan kuin valmentajan, tuo tarpeita osaamiselle. Onko kyse samaa sukupuolta olevasta valmentajasta ja urheilijasta, onko ryhmässä kaikki samaa sukupuolta vai onko kyseessä sekaryhmä? Kaikki nämä ovat hieman erilaisia tilanteita valmentajan osaamisen kannalta.

Valmentaja saattaa valmentaa yksittäistä urheilijaa tai useita urheilijoita, jotka harjoittelevat yksin. Yksilölajin urheilijat voivat harjoitella ryhmässä ja ryhmän koko voi olla merkittävä asia valmentajan organisointitaitojen kannalta. Oman piirteensä tuo joukkuelajit, joissa ryh-

### Valmentajan toimintaympäristö

|                           |                                                                                                 |                                    |                                              |
|---------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|----------------------------------------------|
| Urheilijan ikä            | Lapsuusvaihe                                                                                    | Nuoruusvaihe                       | Aikuisvaihe                                  |
| Urheilijan taso           | Harraste                                                                                        | Kilpa                              | Huippu                                       |
| Urheilijan sukupuoli      | Nainen/tyttö                                                                                    | Mies/poika                         | Ryhmässä kumpaakin sukupuolta                |
| Harjoittelun organisointi | Yksilö                                                                                          | Ryhmä                              | Joukkue                                      |
| Harjoitteluryhmä          | Samantasoinen                                                                                   | Eritasoinen                        | Integroitu eri lajeja ja vammaisurheilijoita |
| Valmentajan rooli         | Henkilökohtainen                                                                                | Ominaisuus- tai akatemiavalmentaja | Päävalmentaja                                |
| Kulttuuri                 | Etninen tausta, uskonto, urheilu- ja valmennuskulttuuri, lajikulttuuri                          |                                    |                                              |
| Olosuhteet                | Paikkakunnan koko, harjoittelu ja kilpailutilat, seuran toiminta, muut toimijat esim. vanhemmat |                                    |                                              |

Kuva 1.2. Valmentajan toimintaympäristön muuttujat



## 2

## *Urheilijaksi kehittyminen*

Kirjan toisessa osiossa valmentajia perehdytetään sekä syntymän jälkeisen fyysisen kasvun, kehityksen ja kypsymisen perustietoihin että lasten ja nuorten psyykkiseen kehitykseen urheilun näkökulmasta. Osion päättää kooste kehittymisen kulmakivistä eli harjoittelun, ravinnon ja levon kolmiyhteydestä.

Osion näkökulmia täydentävissä teema-artikkeleissa pohditaan urheilijaksi kasvamista ja kasvattamista sekä lahjakkuuden määrittelyä.

Osion aihealueet ovat pohjustusta kirjan myöhemmille luvuille, joissa mennään syvemmälle valmennukseen ja sen osa-alueisiin.

## Sisältö

|                                                                                     |            |
|-------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| 2.1. Syntymän jälkeinen fyysinen kasvu, kehitys ja kypsyminen.....                  | 53         |
| 2.1.1. Fyysisen kasvun, biologisen kypsymisen ja kehittymisen yleispiirteistä ..... | 53         |
| 2.1.2. Biologisen iän ja kypsymisasteen arviointimenetelmiä .....                   | 65         |
| 2.1.3. Hermolihasjärjestelmän kasvu ja kehitys .....                                | 69         |
| 2.1.4. Luuston, nivelrustojen ja jänteiden sekä nivelsiteiden kehittyminen.....     | 71         |
| 2.1.5. Rasvakudoksen kasvu.....                                                     | 72         |
| 2.1.6. Hengitys- ja verenkiertoelimistön kasvu ja kehitys .....                     | 73         |
| 2.1.7. Energia-aineenvaihdunnan kehittyminen .....                                  | 75         |
| 2.1.8. Yhteenveto .....                                                             | 78         |
| 2.2. Lapsen ja nuoren psyykkinen kehitys .....                                      | 79         |
| 2.2.1. Pätevyyskokemusten kehittyminen ja liikunta.....                             | 79         |
| 2.2.2. Urheilijoiden autonomian kokemusten tukeminen .....                          | 84         |
| 2.2.3. Yhteenkuuluvuuden tunteen tukeminen urheilussa.....                          | 85         |
| 2.2.4. Yhteenveto .....                                                             | 87         |
| 2.3. Harjoittelu, ravinto ja lepo – kehittymisen kulmakivet.....                    | 91         |
| 2.3.1. Ravinto, ravintorytmi ja nesteytys .....                                     | 91         |
| 2.3.2. Lepo kehittää ja unessa palaudutaan .....                                    | 93         |
| 2.3.3. Yhteenveto .....                                                             | 96         |
| <b>TEEMA-ARTIKKELIT .....</b>                                                       | <b>101</b> |
| Urheilulliseen elämäntapaan ja -rytmiin kasvetaan ja kasvatetaan.....               | 101        |
| Lahjakkuus junioriurheilussa.....                                                   | 103        |

## 2.3. Harjoittelu, ravinto ja lepo – kehittymisen kulmakivet

*Harri Hakkarainen*

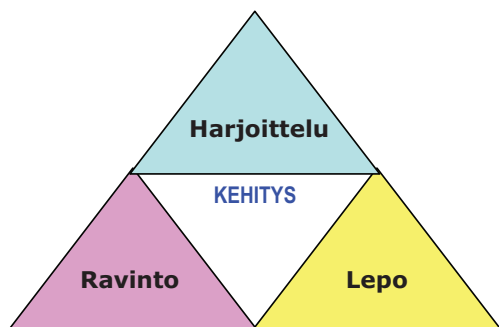
Elämäntilanteiden hallinta on kehittämisen kivijalka. Harjoittelu ei itsessään johda kehittymiseen, ellei riittävä lepo ja oikein koostettu sekä rytmitetty ravinto tue kehittymistä ja palautumista. Kaikkien kolmen osatekijän tulee olla tasapainossa keskenään, jotta toivottua kehitystä tapahtuisi, ja kehitys jatkuisi ilman ylikuormitusta, loukkaantumisia tai sairasteluja.

Käytännössä tämä siis tarkoittaa sitä, että harjoittelun lisääntyessä, ravitsemukseen ja lepoonkin tulisi kiinnittää entistä enemmän huomiota.

### 2.3.1. Ravinto, ravintorytmi ja nesteytys

Kuormitusta edeltävä, sen aikainen ja kuormituksen jälkeinen ravinto vaikuttavat osaltaan palautumisnopeuteen ja suorituskyvyn kehittymiseen.

Huippu-urheilijoiden ja kovaa harjoittelevien kasvuikäisten kohdalla kuormitus voi ajoittain nousta niin kovaksi, että ns. tavallisten ihmisten ravitsemussuosituksukset eivät välttämättä aina pidä paikkaansa. Kasvavien lasten kohdal-



**Kuva 2.19.** Kehittymisen ”pyhä kolmijhteys”, jossa kuormitus-kolmion pinta-alan kasvua eli harjoittelun lisääntymistä tulisi seurata suhteessa vastaava ravinto- ja lepo-kolmion kasvu.

la ravintoasioilla ei pidä lähteä leikkimään ja siksi nuorten kohdalla ravitsemuksen tulee perustua perusasioiden laadun parantamiseen, eikä ensisijaisesti esimerkiksi lisäravinteiden lupamiin hyötyihin.

#### 2.3.1.1. Monipuolinen ravinto ensisijainen ravintolisiin nähden

Kuormituksesta palautuminen vaatii energiaa ja rakennusaineita. Näiden saanti on tarkoitus turvata monipuolisella ravinnolla. Suomalaisista perusruokaa onkin pitkään pidetty riittävän monipuolisena ja tieteelliset näytöt sen riittävyydestä urheilijalle ovat varsin kovat. Monipuolista se olisikin, mikäli urheilijat nauttivat päivittäin esimerkiksi seuraavia ravinnonlähteitä:

- viljatuotteet
- kasvikset
- marjat
- vihannekset
- hedelmät
- vähärasvainen liha/kala/kana
- kananmuna
- vähärasvaiset maitotuotteet
- mineraalipitoiset juomat.

Useat nuorille urheilijoille tehdyt ravintoanalyysit ovat kuitenkin osoittaneet, että vain harvat urheilijat syövät riittävän monipuolisesti päivittäin. Tyypillisesti varsinkin marjat, kasvikset ja vihannekset jäävät liian usein pois päivittäisestä ruokavaliosta. Koska vain harvat urheilijat toteuttavat monipuolisuutta, on vaikea sanoa tarkkaa totuutta siitä, riittääkö suomalaisen perusruoka kasvavalle urheilijalle vai pitäisikö tavallista ruokaa täydentää ravintolisillä.

Urheiluravitsemuksen asiantuntijoiden yleinen mielipide on, että perusruokavalion monipuolisuus tulisi ensin tarkistaa esimerkiksi ravintopäiväkirjan ja -analyysin avulla, pyrkiä sitä korjaamaan oikeilla ruoka-aineilla ja alkaa vasta tämän jälkeen korjaamaan mahdolliset puutokset kohdennetusti ravintolisillä. Kohdennetusta ravintolisien käytöstä ovat esimerkiksi D-vitamiinivalmisteiden käyttö erityisesti talviaikaan tai rautavalmisteiden käyttö kovissa kestävyyslajeissa erityisesti määräpainotteisilla jaksoilla.

Ympärivuotinen vitamiinilisten tai muiden vastaavien ravintolisien käyttö varmuuden vuoksi ei kuitenkaan ole suositeltavaa, koska kasvava elimistö voi reagoida myös negatiivisesti pitkäaikaiseen yksittäisen ravintoaineen liiallisen saantiin. Nimensä mukaisesti ne ovat perusravinnon lisiä, joilla tuetaan tarvittaessa monipuolista perusravintoa. Esimerkiksi turnaustilanteissa ravintolisien käyttöä voi harkita, mutta pääperiaatteena on, että alle murrosikäisten kohdalla järkevillä ja terveellisillä ruoka-aineiden valinnoilla pyritään turvaamaan sekä

kasvuun että harjoitteluun tarvittavat ravintoaineet.

Yhtenä merkittävänä ongelmana lisäravinteiden kohdalla on niiden epäselvä sisältö, terveysriskit ja niiden mahdollisesti sisältämät doping-valmisteet. USA:ssa ja Euroopassa myynnissä olleista lisäravinteista varsin merkittävässä osassa (15–30 %) on ollut pieniä määriä urheilussa kiellettyjä aineita. Myös Suomessa on löydetty pistokokeessa suomalaisvalmisteisesta tuotteesta mm. anabolista steroidia, joten aiemmin turvallisina pidettyjä suomalaisia tuotteitaakin tulee tarkastella kriittisesti, ja selvittää etukäteen niiden todellinen sisältö.

### **2.3.1.2. Tasainen ravintorytmi pitää ravintoaineiden pitoisuudet optimaalisina**

Ravinnon monipuolisuuden lisäksi oleellinen perusasia on ravintorytmi. Jotta vuorokauden ajalle turvattaisiin veren tasainen energia- ja rakennusainetaso, tulee energiaa eli hiilihydraatteja ja rasvaa, vitamiineja, aminohappoja ja nestettä sekä mineraaleja nauttia tasaisin väliajoin. Optimaalinen urheilijan ravintorytmi riippuu harjoitusmäärästä ja lajista, mutta päivän aikana tulisi kuitenkin pyrkiä syömään 5–8 ateriaa, eikä aterioiden välin tulisi venyä yli neljään tuntiin. Kun aterioita on tasaisesti ja ne ovat pieniä, myös imeytyminen on tehokkaampaa ja ravintoaineiden pitoisuus veressä pysyy optimaalisena.

Ravintorytmiesimerkki kahden harjoituksen päivästä:

- 7.00 Herätys
- 7.15 Aamupala
- 8.30 Aamuharjoitus
- 10.15 Välitön välipala
- 11.30 Monipuolinen lounas
- 14.00 Runsas välipala
- 15.45 ”Harjoitustankkaus”
- 16.00 Toinen harjoitus
- 18.00 Välitön välipala
- 19.00 Kunnan päivällinen
- 21.30 Iltaapala







# 3

## *Lasten ja nuorten valmentaminen*

Tässä osiossa paneudutaan siihen, miten lapsia ja nuoria motivoidaan – miten luodaan ilon ja innostuksen ilmapiiri ja sytytetään intohimo urheiluun. Tarkastelun alla ovat myös lasten ja nuorten opettamisen tavat. Urheilijan ja valmentajan ihmissuhdetta eli valmentajan roolia kasvattajana kuvataan myös erikseen, samoin kuin ryhmien valmentamista.

Osion neljä teema-artikkelia antavat pohdinnan aiheita monelta eri kantilta. Niissä käsitellään valintavaiheessa olevien nuorten urheilijoiden elämäntilannetta, turvallisen ja yhdenvertaisen toimintaympäristön rakentamista, urheilun erilaisia eetoksia eli sitä, millaista on toimia erilaisissa urheilun ilmapiireissä ja sukupolviosaamista valmentajan taitona.

## Sisältö

|                                                                                 |     |
|---------------------------------------------------------------------------------|-----|
| 3.1. Motivaatio – ilo, innostus ja intohimon synnyttäminen.....                 | 109 |
| 3.1.1. Mitä motivaatiolla tarkoitetaan?.....                                    | 109 |
| 3.1.2. Sisäinen ja ulkoinen motivaatio.....                                     | 111 |
| 3.1.3. Tehtäväorientaatio motivaation lähteenä.....                             | 115 |
| 3.1.4. Viihtyminen ja flow-tila.....                                            | 117 |
| 3.1.5. Ilo, innostus ja intohimo lasten ja nuorten urheilun arjessa.....        | 118 |
| 3.1.6. Yhteenveto .....                                                         | 120 |
| 3.2. Valmennuksen pedagogiikka ja didaktiikka.....                              | 125 |
| 3.2.1. Mitä pedagogiikalla ja didaktiikalla tarkoitetaan? .....                 | 125 |
| 3.2.2. Pedagogiset ja didaktiset periaatteet lasten ja nuorten urheilussa.....  | 126 |
| 3.2.3. Perinteinen vs. kognitiivinen harjoittelu.....                           | 142 |
| 3.2.4. Yhteenveto .....                                                         | 142 |
| 3.3. Lapsen ja valmentajan välinen ihmissuhde.....                              | 145 |
| 3.3.1. Hyvän valmennussuhteen määreet.....                                      | 147 |
| 3.3.2. Urheilijan ja valmentajan välinen ihmissuhde.....                        | 147 |
| 3.3.3. Yhteenveto .....                                                         | 152 |
| 3.4. Ryhmän ja joukkueen toiminnan kehittäminen .....                           | 154 |
| 3.4.1. Tavoitteenasettelu joukkueurheilussa.....                                | 154 |
| 3.4.2. Roolien selkiyttäminen joukkueessa.....                                  | 157 |
| 3.4.3. Vuorovaikutuksen edistäminen ryhmässä.....                               | 157 |
| 3.4.4. Yhteenveto .....                                                         | 160 |
| <b>TEEMA-ARTIKKELIT</b>                                                         |     |
| Juniorit valitsevat .....                                                       | 162 |
| Turvallinen toimintaympäristö laadukkaana harjoittelun edellytys .....          | 164 |
| Urheilukäsitys ohjaa ajattelua ja toimintaa – urheilun erilaiset eetokset ..... | 166 |
| Sukupolviosaaminen valmentajan taitona .....                                    | 171 |

### 3.3. Lapsen ja valmentajan välinen ihmissuhde

*Kirsi Hämäläinen*

Käsitys valmentamisesta, valmentajuudesta ja valmennussuhteesta on kulttuurinen ja sidoksissa yhteiskunnan käsityksiin aikuisten ja lasten välisistä suhteista ja muista valtasuhteista. Suomalainen valmentajakäsitys on muuttunut 1980-luvun valmennusoppaiden fyysis-teknisistä kuvauksista kohti kasvatuksellisempaa näkemystä. Viime vuosina valmentajan osaamisessa on korostettu erityisesti vuorovaikutustaitoja ja valmentajan rooli urheilijan elämäntaitojen kasvattajana on ollut tutkijoiden mielenkiinnon kohteena.

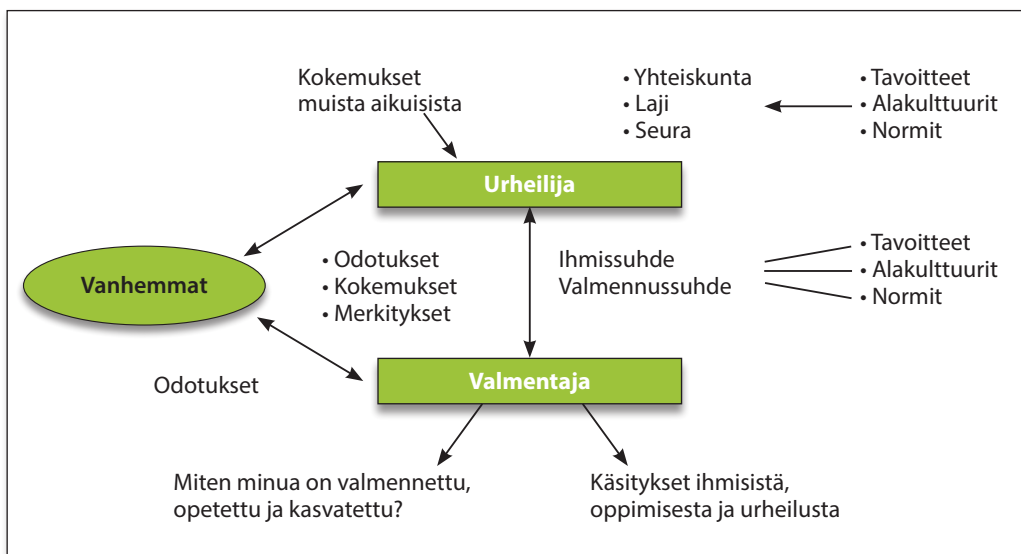
Valmennussuhteeseen vaikuttavat hyvin monet asiat. Siihen vaikuttavat persoonallisuuspiirteet sekä valmentajan ja urheilijan taustat ja elämäkokemukset. Valmennussuhdetta määrittää se, millaisena suhde nähdään. Nähdäänkö se teknisesti siten, että valmentajan tehtävä on auttaa urheilijaa urheilun liittyvissä asiois-

sa. Vai nähdäänkö se syvempänä ihmissuhteena, joka perustuu toistensa tuntemiseen muillakin elämän alueilla kuin urheilussa.

Suhteen luonteeseen vaikuttavat tavoitteet sekä se, millaisia odotuksia urheilulle, urheilijalle, valmennukselle ja valmentajalle asetetaan, millaisia aikaisemmat kokemukset valmennussuhteesta ovat ja mitä merkityksiä urheilemiselle ja valmentamiselle annetaan.

Valmentaja on omien kokemustensa summa. Miten häntä on valmennettu, opetettu ja kasvatettu vaikuttaa jollain tavoin hänen toimintaansa. Hänen käsityksensä ihmisestä, oppimisesta ja urheilusta ohjaavat hänen toimintaansa.

Urheilija myös on kokemustensa summa. Erityisesti lasten kohdalla merkitsevää voi olla lapsen kokemukset aikuisista ihmisistä ylipäätään. Lasten ja nuorten kohdalla valmennussuhteeseen vaikuttavat myös vanhemmat,



**Kuva 3.3.** Urheilijan ja valmentajan välinen valmennussuhde – siihen vaikuttavat ja sitä määrittävät asiat.

heidän odotuksensa ja tavoitteensa. Tietenkin valmennussuhteeseen vaikuttavat myös muut urheilijat. Joukkueessa jokaisella jäsenellä on omanlaisensa suhde valmentajaan.

Valmentaja ja urheilija toimivat jossain ympäristössä. Ympäröivän yhteiskunnan odotukset, säännöt ja normit ohjaavat myös valmennussuhdetta. Lajiliitossa ja urheiluseurassa muodostuvat omat toimintatapansa ja norminsa. Nämä alakulttuurit saattavat ohjata voimakkaastikin sitä, mitä on olla valmentaja tai urheilija kyseisessä lajissa tai seurassa.

Urheilijan ja valmentajan väliseen valmennussuhteeseen vaikuttavia asioita on koottu kuvaan 3.3.

Valmentajan ja urheilijan välinen suhde on valtasuhde. Urheilija on enemmän riippuvai-

nen valmentajastaan kuin valmentaja urheilijastaan. Kun valmennetaan lapsia tai nuoria tämä riippuvuus on usein selvempää kuin aikuisten kohdalla. Riippuvuussuhde rakentuu urheilu-kulttuurin kautta. Urheilijat sisäistävät alusta alkaen kilpaurheilun sanoman, jossa menestys seuraa huippusuoritusta ja huippusuoritukseen pystyäkseen urheilija on väistämättä riippuvainen itsensä ulkopuolisista tekijöistä. Valmentajan vallankäyttöä on monenlaista. Valta voi olla näkyvää ja selvää kaikille osapuolille tai se voi olla piilovaltaa, joka joskus voi vallankäyttäjällä itselläänkin jäädä tiedostamattomaksi.

Lasten on todettu osallistuvan urheiluharrastukseen useista eri syistä. Lapset osallistuvat urheiluun hauskanpidon vuoksi, siksi että kokevat olevansa hyviä urheilussa, kehittääkseen





# 4

*Fyysisten valmiuksien ja ominaisuuksien kehittäminen*

Kirjan laajimmassa osiossa lähdetään liikkeelle fyysisen harjoittelun peruseriaat-teista, monipuolisuudesta ja suunnitelmallisuudesta. Ennen erillisiä ominaisuuksien harjoittamista koskevia lukuja käydään läpi liikuntavammojen ehkäisyä osa-na laadukasta harjoittelukokonaisuutta. Fyysisten valmiuksien ja ominaisuuksien harjoittaminen on jaettu taidon, voiman, nopeuden, liikkuvuuden, kestävyys ja nopeuskestävyyden harjoittamisesta kertoviin lukuihin.

Osion teema-artikkelit alkavat toiminnallisen alkulämmittelyn esimerkillä. Toises-sa artikkelissa pohditaan niin koko kirjassa kuin tässäkin osiossa paljon painotettua monipuolisuutta ja monilajisuutta. Kolmannessa artikkelissa perehdytään havain-tomotoriikkaan ja sen harjoittamisen hyötyihin.

## Sisältö

|                                                                                   |     |
|-----------------------------------------------------------------------------------|-----|
| 4.1. Fyysisen harjoittelun yleiset periaatteet .....                              | 179 |
| 4.1.1. Monipuolisuus fyysisessä harjoittelussa .....                              | 179 |
| 4.1.2. Pitkäjänteisyys ja suunnitelmallisuus fyysisessä harjoittelussa .....      | 182 |
| 4.1.3. Yhteenveto .....                                                           | 185 |
| 4.2. Liikuntavammojen ehkäisy .....                                               | 187 |
| 4.2.1. Vammojen syntymekanismeista ja riskitekijöistä .....                       | 187 |
| 4.2.2. Lasten ja nuorten liikuntavammojen erityispiirteitä .....                  | 190 |
| 4.2.3. Liikuntavammojen ehkäisy monien tekijöiden huomioimista .....              | 191 |
| 4.2.4. Yhteenveto .....                                                           | 193 |
| 4.3. Taidon harjoittaminen .....                                                  | 194 |
| 4.3.1. Monipuolisuus keskeisintä lasten ja nuorten taitoharjoittelussa .....      | 194 |
| 4.3.2. Lasten motorinen kehitys .....                                             | 195 |
| 4.3.3. Taidon ja taitojen oppimisen perusteita .....                              | 197 |
| 4.3.4. Taitoharjoittelusta käytännössä .....                                      | 204 |
| 4.3.5. Yhteenveto .....                                                           | 206 |
| 4.4. Voiman harjoittaminen .....                                                  | 212 |
| 4.4.1. Voimantuoton luonnollinen kehittyminen lapsuudessa ja nuoruudessa .....    | 212 |
| 4.4.2. Voimaharjoittelun vaikutus voimantuottoon lapsuudessa ja nuoruudessa ..... | 215 |
| 4.4.3. Motorisen yksikön merkitys voimantuotossa .....                            | 217 |
| 4.4.4. Voimantuottoon vaikuttavia tekijöitä kasvuiässä .....                      | 219 |
| 4.4.5. Voiman lajit – maksimivoima, kestovoima ja nopeusvoima .....               | 220 |

|                                                                            |     |
|----------------------------------------------------------------------------|-----|
| 4.4.6. Voimaharjoittelu lapsuudessa ja nuoruudessa .....                   | 222 |
| 4.4.7. Voimaharjoitus esimerkkejä lapsille ja nuorille .....               | 228 |
| 4.4.8. Voimalahjakkuuksien arvioinnista .....                              | 231 |
| 4.4.9. Yhteenveto .....                                                    | 234 |
| 4.5. Nopeuden harjoittaminen .....                                         | 236 |
| 4.5.1. Nopeuden luonnollinen kehittyminen lapsuudessa ja nuoruudessa ..... | 236 |
| 4.5.2. Nopeuden lajit ja nopeusharjoittelun perusperiaatteet .....         | 238 |
| 4.5.3. Nopeuden osatekijöiden harjoittaminen .....                         | 238 |
| 4.5.4. Nopeusharjoittelu lapsuudessa ja nuoruudessa .....                  | 244 |
| 4.5.5. Nopeusharjoitus esimerkkejä lapsille ja nuorille .....              | 247 |
| 4.5.6. Nopeuslahjakkuuksien arvioinnista .....                             | 248 |
| 4.5.7. Yhteenveto .....                                                    | 252 |
| 4.6. Liikkuvuuden harjoittaminen .....                                     | 255 |
| 4.6.1. Miksi venyttely on tarpeen? .....                                   | 256 |
| 4.6.2. Liikkuvuuden lajit ja liikkuvuusharjoittelu eri ikävaiheissa .....  | 257 |
| 4.6.3. Nivelen liikkuvuuteen vaikuttavia tekijöitä .....                   | 260 |
| 4.6.4. Liikkuvuusharjoittelu käytännössä .....                             | 260 |
| 4.6.5. Liikkuvuuden testaamisesta .....                                    | 263 |
| 4.6.6. Yhteenveto .....                                                    | 268 |
| 4.7. Kestävyyden harjoittaminen .....                                      | 272 |
| 4.7.1. Hengitys- ja verenkiertoelimistön kehittymisen perusteita .....     | 272 |
| 4.7.2. Energia-aineenvaihdunnan perusteita harjoittelussa .....            | 276 |
| 4.7.3. Kestävyysharjoitteluun liittyviä käsitteitä .....                   | 278 |
| 4.7.4. Kestävyyssominaisuudet ja kasvu .....                               | 279 |
| 4.7.5. Kestävyyssominaisuuksien periytyvyys .....                          | 282 |
| 4.7.6. Kestävyyslahjakkuuksien arvioinnista .....                          | 283 |
| 4.7.7. Kestävyyden lajit ja kestävysharjoitusmenetelmiä .....              | 285 |
| 4.7.8. Kestävyyden harjoittaminen lapsuudessa ja nuoruudessa .....         | 293 |
| 4.7.9. Kestävyysharjoittelu eri ikävaiheissa .....                         | 295 |
| 4.7.10. Yhteenveto .....                                                   | 299 |
| 4.8. Nopeuskestävyyden harjoittaminen .....                                | 301 |
| 4.8.2. Nopeuskestävyyden luonnollinen kehittyminen .....                   | 305 |
| 4.8.3. Nopeuskestävyyssominaisuuksien periytyvyydestä .....                | 308 |
| 4.8.4. Nopeuskestävyyslahjakkuuksien arvioinnista .....                    | 309 |
| 4.8.5. Nopeuskestävyyden harjoittelun perusteita .....                     | 311 |
| 4.8.6. Nopeuskestävyysharjoittelu eri ikävaiheissa .....                   | 315 |
| 4.8.7. Yhteenveto .....                                                    | 318 |
| <b>TEEMA-ARTIKKELIT</b>                                                    |     |
| Toiminnallinen alkulämmittely .....                                        | 320 |
| Näkökulmia monipuolisuuteen ja monilajisuuteen .....                       | 322 |
| Pienpelit – havaintomotorista leikkiä .....                                | 325 |



## 4.6. Liikkuvuuden harjoittaminen

*Sami Kalaja*

Liikkuvuus eli notkeus kuvastaa kehon nivelten liikkelaajuutta. Liikkuvuus on yksi kuntotekijöistä ja sen merkitys sekä urheilussa että arkielämässä on suuri. Liikkuvuus poikkeaa muista fyysisen suorituskyvyn osatekijöistä siinä, että se käsittää rakenteellisia (nivelten liikkelaajuudet), voiman tuottoon liittyviä ja koordinaatiivisia (liikkeiden sujuva yhteistoiminta) ulottuvuuksia. Mekaanisen nivelen liikkelaajuuden ohella liikkuvuus voidaan käsittää myös motorisena ominaisuutena, jolloin sillä ymmärretään kykyä saavuttaa liikkeen suorittamiseen vaadittava liikkelaajuus.

Suomalainen Urheilijan polku -ajattelu perustuu laatutekijöihin, joiden yksi keskeinen

harjoittelulle osoitettu tehtävä on harjoitettavuuden parantaminen. Oikeanlaisella venyttelyllä urheilijan polun eri vaiheissa pystytään varmistamaan terveyttä edistävää, lapsen ja nuoren kasvua ja kehitystä tunnistavaa sekä niitä kunnioittavaa harjoittelua. Kaikkeen venyttelyyn pitäisi lisäksi sisältyä hallinnan elementti. Liikkuvuus itsessään ei tee autuaaksi, sillä mukana tulee aina olla riittävä liikkeen kontrollointi ja hallinta. Jo lapsesta pitäen on hyvä oppia, ettei pidä mennä sellaisiin asentoihin, joista ei omin lihasvoimin pääse pois. On myös muistettava, että useimmiten riittää, kun nivelliikkuvuus on optimaalisen suoritustekniikan kannalta riittä-





vällä tasolla. Liian suuri nivelliikkuvuus saattaa olla jopa haitaksi urheilulle, etenkin jos hallinta on puutteellista. Lasten ja nuorten urheilun suomalaisen mallin mukaisesti lapsia ja nuoria kannustetaan monipuoliseen ja monilajiseen harjoitteluun. Vastuuntuntoinen valmentaja lajista riippumatta huolehtii siitä, että lasten liikkuvuus on hyvällä tasolla, olipa tuleva lajivalinta sitten mikä tahansa.

Nivelten liikelaajuudet määräytyvät osin perinnöllisesti, mutta liikkuvuuteen pystytään vaikuttamaan paljon myös harjoittelulla. Lasten ja nuorten valmentajan tulee tuntea sekä liikkuvuus ominaisuutena että liikkuvuuden kehittämismenetelmät. Laadukkaasti rakennetussa harjoitustapahtumassa venyttely on oleellinen osa sekä alkulämmittelyä että loppujäähdytystä. Usein harjoitusten venyttelyosuudet ovat hetkiä, jolloin valmentaja pyrkii virittämään urheilijoita harjoitukseen. Venyttely tarjoaa valmentajalle luontevan hetken kohdata lapsi ja nuori ihmisenä. Päivän kuulumisten vaihtaminen sujuu luontevasti juuri venyttelyjen yhteydessä. Pienillä lapsilla harjoituksen alun venyttelytuokiot ovat ryhmän kiinteyden kannalta hyvin tärkeitä, sillä rauhallinen venyttelyhetki mahdollistaa urheilutovereihin tutustumisen. Valintavaiheen urheilijoilla venyttelyn aikana voidaan läpikäydä tulevaa harjoitusta, esimerkiksi sen taktisia elementtejä.

#### 4.6.1. Miksi venyttely on tarpeen?

Hyvä nivelliikkuvuus on erittäin tärkeää sekä urheilullisen suorituskyvyn että yleisen toimintakyvyn kannalta. Hyvä notkeus on oikean suoritustekniikan perusedellytys, sillä se mahdollistaa laajat liikeradat vähäisellä kudosten vatsuksella. Jos lihakset ovat kireät, suorittajalihas joutuu työskentelemään kireää vastavaikuttajalihasta vastaan. Liikkuvuuden ylläpitäminen edellyttää jatkuvaa venyttelyä, sillä liikkuvuutta ei voi venyttellä ”varastoon”. Heikkenemään päässyt liikkuvuus on hankalasti palautettavissa ja vaatii runsaasti toistoja.

Liikkuvuudelle on mainittu muun muassa seuraavia merkityksiä (Hirtz 2007):

- liikkeiden taloudellisuuden lisääntyminen
- motorisen oppimisprosessin nopeutuminen
- motorisen säätelykyvyn paraneminen
- liikkeiden estetiikan ja eleganssin lisääntyminen
- kuormituksen sietokyvyn kasvaminen
- loukkaantumiskisken pieneminen
- lihastasapainon varmistuminen
- lihasepätasapainon ehkäiseminen
- terveyden, hyvinvoinnin ja elämän laadun paraneminen.

Useat liikesuoritukset eivät ole mahdollisia ilman riittävää liikkuvuutta. Monissa urheilulajeissa riittävä liikkuvuus tarkoittaa jopa *’pääkallista yliliikkuvuutta’*. Tällöin tarvitaan toisin sanoen sellaista liikelaajuutta, joka ylittää terveen harjoittelemattoman ihmisen normaalin liikelaajuuden. Tämä edellyttää tietoista notkeusharjoittelua. Esimerkiksi aitajuoksu tai korkeushyppy edellyttävät liikkuvuutta lonkka- ja polviniveliltä, mäkihyppy nilkan liikkuvuutta, paini selkärangan liikkuvuutta ja telinevoimistelu hartiasuuden liikkuvuutta. Arvostelulajeissa notkeudella on yhteys esteettisen vaikutelman kautta arvostelupisteisiin.

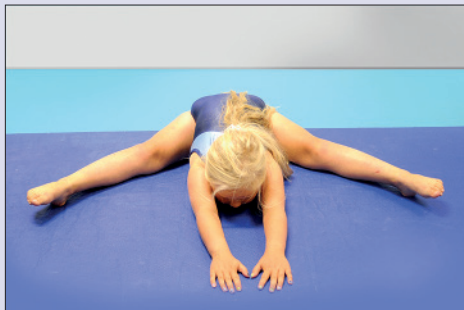
Liikkuvuus on yhteydessä koordinaatiokyvyn. Tämä liittyy lihasten oikea-aikaiseen ja oikean suuruiseen supistamiseen sekä rentouttamiseen (vaikuttaja-, vastavaikuttaja- ja tukijalihakset). Esimerkiksi aitajuoksussa tai spagaattihypyssä tarkasti oikeaan aikaan työskentelevät vaikuttajalihakset suorittavat etujalan eteen-ylös-viennin, tukijalihakset huolehtivat että oikea suunta säilyy ja vastavaikuttajalihakset rentoutuvat ja näin mahdollistavat liikkeen lonkkani-velessä. Tämä lihasten välinen koordinaatio on hyvin tärkeä elementti aktiivisessa liikkuvuu-

**Telinevoimistelijoiden notkeustestistö:**

- 1) spagaatti oikea jalka edessä – etäisyys haarojen välistä lattiaan



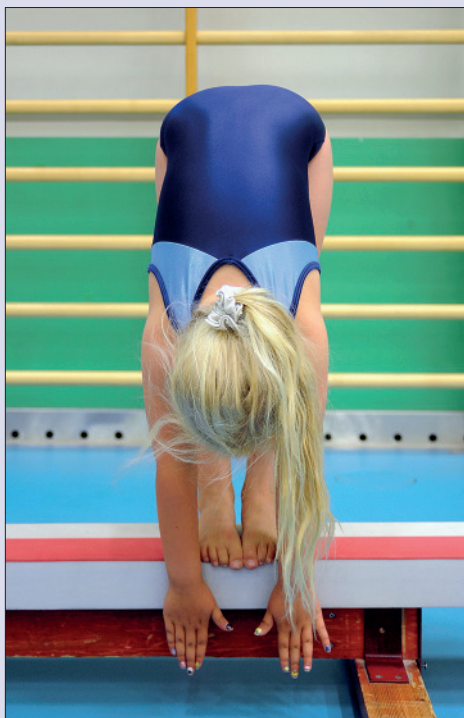
- 4) haaraistunnasta eteentaivutus – sormenpäiden etäisyys isovarpaiden välisestä linjasta



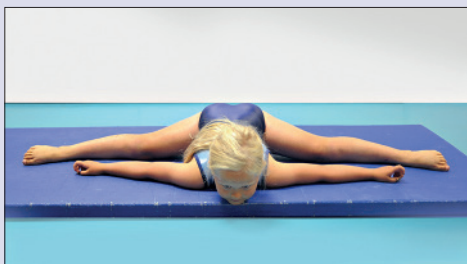
- 2) spagaatti vasen jalka edessä – etäisyys haarojen välistä lattiaan



- 5) penkillä seisten, polvet suorina yhdessä eteentaivutus – sormenpäiden etäisyys penkin pinnasta (+ tai – merkinen arvo)



- 3) sivuspagaatti – etäisyys haarojen välistä lattiaan





# 5

## *Psyykkisten taitojen harjoittaminen*

Tässä osiossa esitellään laaja-alaisesti ja käytännönläheisesti lasten ja nuorten psyykkisten taitojen harjoittamista osana valmennuksen kokonaisuutta. Osion alussa pohjustuksena on valmennuksen psykologian peruskäsitteitä ja sen jälkeen nelitasomalli, joka on apuväline valmentajalle ja urheilijalle psyykkisten taitojen osamisen seurantaan. Osion lopuksi esitellään neljä urheilussa tarvittavaa psyykkisiä taitoa: keskittyminen, tunteiden hallinta, itseluottamus ja kilpaileminen sisältäen kilpailuun valmistautumisen. Tässä osiossa ei ole erillisiä teema-artikkeleita, mutta sitäkin enemmän harjoitus-esimerkkejä mainitun neljän psyykkisen taidon yhteydessä.

## Sisältö

|                                                                                              |     |
|----------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| 5.1. Mitä on valmennuksen psykologia? .....                                                  | 335 |
| 5.1.1. Psyykkisten ominaisuuksien ja taitojen määrittely .....                               | 335 |
| 5.1.2. Valmennuksen psykologia osana lajivalmennusta .....                                   | 336 |
| 5.1.3. Lapsuusvaiheen ja valintavaiheen valmennuspsykologiset tavoitteet tiivistettynä ..... | 340 |
| 5.1.4. Yhteenveto .....                                                                      | 342 |
| 5.2. Nelitasomalli: Valmentajan kehittyminen psyykkisen valmennuksen toteuttajana ..         | 343 |
| 5.2.1. Taso 1: Psyykkisten valmiuksien luominen .....                                        | 343 |
| 5.2.2. Taso 2: Perustaitojen harjoittaminen .....                                            | 344 |
| 5.2.3. Tasot 3 ja 4: huipputaitavuuden ja automaation saavuttaminen .....                    | 346 |
| 5.2.4. Yhteenveto .....                                                                      | 347 |
| 5.3. Harjoituksia psyykkisten ominaisuuksien ja taitojen kehittämiseksi .....                | 348 |
| 5.3.1. Keskittyminen ja sen harjoittaminen .....                                             | 348 |
| 5.4.2. Tunnetaidot ja niiden harjoittaminen .....                                            | 355 |
| 5.4.3. Itseluottamus ja sen harjoittaminen .....                                             | 361 |
| 5.4.4. Kilpaileminen ja kilpailuun valmistautuminen .....                                    | 366 |
| 5.3.5. Yhteenveto .....                                                                      | 375 |

## 5.3. Harjoituksia psyykkisten ominaisuuksien ja taitojen kehittämiseksi

*Paula Arajärvi ja Terhi Lehtoviita*

Tässä luvussa esitellään neljä psyykkisen harjoittelun teemaa, jotka ovat:

1. keskittyminen
2. tunteiden hallinta
3. itseluottamus
4. kilpaileminen sisältäen kilpailuun valmistautumisen.

Näiden lisäksi myös motivaation ja tavoitteenasettelun teemoja sivutaan monissa kohdin.

Jokaisen teeman alussa määritellään käsiteltävänä oleva psyykinen ominaisuus tai taito sekä esitetään ajatuksia niiden valmentamises-

ta lasten ja valintavaiheessa olevien nuorten harjoittelussa. Lisäksi mukana on useita harjoituksia kyseisten taitojen ja ominaisuuksien kehittämiseksi. Harjoitukset sopivat sekä yksilö- että joukkueurheiluun eri ikäisille lapsille ja nuorille siten, että valmentaja soveltaa niitä valmennus-tilanteeseensa sopiviksi.

### 5.3.1. Keskittyminen ja sen harjoittaminen

Keskittyminen tarkoittaa sitä, että urheilija onnistuu kiinnittämään huomionsa oikealla tavalla, oikeisiin asioihin ja vielä oikealla hetkellä. Urheilijan huomio säilyy suorituksessa loppuun asti. Keskittymisen häiriintyminen voi johtua sisäisistä (esim. häiritsevät ajatukset tai tuntemukset) tai ulkoisista (esim. sää, yleisö tai välineet) tekijöistä. Pitkään harjoitelleen urheilijan suoritus on automaationomaista ja huippukeskittyminen voi syntyä kuin itsestään.

Erilaiset suoritukset ja lajit vaativat erilaisia keskittymisen tapoja. Jalkapalloilija tarvitsee kykyä vaihtaa tehokkaasti keskittymisensä tapaa suunnatessaan huomiotaan jatkuvasti pelin vaatimalla tavalla omaan ja vastustajan joukkueeseen, pelitilanteisiin kokonaisuutena tai omaan suoritukseen. Uimahyppääjä taas keskittyy vain muutamien sekuntien ajan kerrallaan täydellisesti omaan suoritukseen.

#### 5.3.1.1. Keskittymisen harjoittaminen lapsilla

Lasten keskittyminen kehittyy pienin askelin kuukausien ja vuosien kuluessa tullen tietoisemmaksi, kestävämmäksi ja myös lajinomaisemmaksi. Valmentajan tulee olla kärsivällinen halutessaan tietoisesti kehittää lasten keskittymisen taitoja. Lapsi kykenee usein luonnostaan elämään ja keskittymään itseään kiinnostavaan







tehtävään vain tässä ja nyt. Tämä lasten hetkessä elämisen taito ja ajattelun taso tuottavat heille haasteita ymmärtää asioiden yhteyksiä – esimerkiksi, että on tärkeää venytellä tänään, jotta pystyy puoli vuotta myöhemmin johonkin entistä vaikeampaan suoritukseen. Valmentajan onkin oltava luova keksiessään keinoja saada lapset yhä uudelleen keskittymään ehkä hieman tylsiinkin tai vastaavasti vaativiinkin harjoitteisiin. Lapsena saadut mahdollisuudet harjoittaa leikinomaisesti keskittymisen osaitaitoja harjoitusten lomassa parantavat oleellisesti lapsen mahdollisuuksia kehittyä taitavaksi keskittyjäksi myöhemmin elämässään.

Lasten keskittymisen harjoittamista suunniteltaessa valmentajan tärkein tavoite on luoda keskittymisen edellytyksiä harjoitustilanteisiin. Tämä tapahtuu esimerkiksi tarkistamalla olosuhteet (esim. ryhmän koko ja harjoitustilat), huolehtimalla selkeistä ohjeiden annoista ja kannustavasta palautteesta sekä suunnittelemalla lapsille sopivan tasoinen ja kiinnostava sisältö harjoituksiin. Lisäksi valmentajan kannattaa

toteuttaa nimenomaan keskittymisen kehittämiseen tarkoitettuja leikinomaisia harjoitteita. Keskittymisen tietoisesta harjoittamisesta saatutava hyöty on se, ettei keskittymisestä tarvitse jatkuvasti muistuttaa lapsille. Jatkuvan kielteisen palautteen sijaan lapset saavat harjoitusten myötä paljon kokemuksia ja muistutuksia hyvistä keskittymisen hetkistä. Vähitellen tavoitteena on, että lapset alkavat ikätasollaan tunnistaa oman keskittymisensä piirteitä ja ymmärtää, mitä hyvä keskittyminen tarkoittaa.

#### 5.3.1.2. Keskittymisen harjoittaminen valintavaiheen urheilijoilla

Ajattelun kehittyessä nuori urheilija kykenee lisääntyvässä määrin ymmärtämään psyykkisten taitojen ja ominaisuuksien merkityksiä sekä niiden harjoittamisen periaatteita. Valmentaja ja urheilijat löytävät yhä helpommin yhteisiä termejä, kokemuksia ja tapoja psyykkisten taitojen viemiseksi eteenpäin. Valmentajan tavoitteena on tarjota urheilijoille mahdollisuuksia keskittymisensä kehittämiseen niin, että urheilijat