

Johanna Ihalainen & Aku Nikander

NUORTEN URHEILIJOIDEN VALMENNUS



NUORTEN URHEILIJOIDEN VALMENNUS

NUORTEN URHEILIJOIDEN VALMENNUS

1. painos

© 2024 VK-Kustannus Oy

Tämän kirjan tekstien ja kuvien jäljentäminen ilman kustantajan ja tekijän lupaa painamalla, monistamalla, äänittämällä, valokuvaamalla tai muilla tavoin kielletään tekijänoikeuslain nojalla.

Kirjoittajat ja kustantaja eivät voi ottaa vastuuta kirjan tietojen väärinkäytöksistä tai teoksessa esitettyjen menetelmien sopimattoman soveltamisen aiheuttamista vahingoista.

Vastuuvapaus ulottuu kaikkeen, mikä aiheutuu tämän kirjan materiaalien soveltamisesta käytäntöön.

KANSI
Ville Turtiainen / Mainostoimisto
Creature Ad

ULKOASU JA TAITTO
Olli Järvinen / Shaky Nut Oy

ESITYSGRAFIIKAT
Johanna Ihalainen, Aku Nikander, Olli
Järvinen

KUSTANTAJA
VK-Kustannus Oy
Lahdentie 52
04600 Mäntsälä
puh. 040 727 6867
tilaus@vk-kustannus.com
www.vk-kustannus.fi

ISBN
978-952-7489-22-2

PAINOPAIKKA
Otavan kirjapaino Oy
Keuruu 2024



JOHANNA IHALAINEN & AKU NIKANDER

NUORTEN URHEILIJOIDEN VALMENNUS

 VK-KUSTANNUS

SISÄLLYSLUETTELO

Saatesanat	8
------------	---

I VALMENNUSFILOSOFIA: MITEN JA MIKSI VALMENNAT? **15**

1.1 Johdanto	16
1.2 Valmennusfilosofia	17
1.3 Miksi ja miten valmennan?	19
Tutustu itseesi	19
Jäsenetele ja järjestä	19
Aseta valmennuksen tavoitteet	20
Avaa valmennusfilosofiaasi	22
Yhdistä filosofiasi ja toimintasi käytännössä	22
1.4 Lopuksi	25

II LAHJAKKUUDESTA HUIPPU-URHEILIJAKSI? **29**

2.1 Lahjakkuuksien kehittäminen	33
Lahjakkuuden filosofia	34
Missio: Ihminen ennen palkintokoroketta ja tuloksia	35
Motiivit: nuoret eivät ole minikokoisia aikuisia	36
Ympäristö: Yksilöllinen kasvu otetaan huomioon toimivissa urheiluympäristöissä	38
Mielenterveys: kukoistus muodostuu kestävästä kulttuurista	39
Valta: Valtaa seuraa vastuu	41
2.2 Strategioita lahjakkuuksien kehittämiseen kestävästi	42
Tue motivaatiota	42
Motivaatio pohjautuu perustarpeisiin	43
Motivoiva ympäristö vähentää urheilusta luopumista.	46
Vastoinkäymisiä ei voi välttää	49
Pidä mahdollisimman moni mahdollisimman pitkään mukana	52
Harjoittelun laatu ja monipuolisuus ratkaisevat	55
Monta reittiä huipulle	59
Lajinvaihto avaa uuden uran	62
Palaute on oppimisen lähde	63
Ryhmädynamiikka tukee hyvinvointia ja tekee koko joukkueesta paremman	64
Autonomia on kehittymisen ja yksilöllisen uran edellytys	66

III NUOREN KASVU JA KEHITYS	71
3.1 Johdanto	73
3.2 Kasvu ja kypsyminen	74
Endokrinologinen kehitys	77
Kehon koon ja koostumuksen muutokset	79
Kasvun seuranta Athletic Club Bilbaossa	81
Painon, kehonkoostumuksen ja ravitsemuksen seuranta nuorella urheilijalla	82
3.3 Tuki- ja liikuntaelimestön kehitys	85
Hermosto	85
Lihäs-jännejärjestelmä	86
Luusto	88
Hengitys- ja verenkiertoelimestö	89
3.4 Psykologinen ja sosiaalinen kehitys	91
3.5 Kasvu, kypsyminen ja fyysinen suorituskyky	92
Kestävyyskunto	92
Lihasvoima ja nopeus	95
Suorituskyky lyhyissä maksimaalisissa suorituksissa	95
Liikkuvuus	96
Venymis-lyhenemissykli ja ketteryys	96
3.6 Kasvu, kypsyminen ja vammaariski	98
Nuoren rasitusvammat	99
Rasitusvammojen luokittelu ja ennaltaehkäisy	100
Nuoren jännevammat	102
Nuorten rasitukselliset kasvunlevyn ja ruston sairaudet	103
Nuoren selkäkipu ja selän rasitusvammat	104
3.7 Lopuksi	105
IV HARJOITTELUN SUUNNITTELU JA ERI OSA-ALUEIDEN HARJOITTAMINEN	111
4.1 Nuorten harjoittelun tavoitteet	112
4.2 Liikunnan kokonaismäärä nuorella urheilijalla	116
4.3 Harjoittelun peruseriaatteen	118
Säännöllisyys	118
Nousujohteisuus	119
Monipuolisuus	120
Yksilöllisyys	121
Pitkäjänteisyys	122
Spesifisyys ja siirtovaikutus	123
4.4 Harjoittelun suunnittelu	124
Mitä ohjelmointi on nuorten harjoittelussa?	125
Ohjelmoinnin tasot	125
Harjoittelun sisältö ja eteneminen valintavaiheessa	130
4.5 Ominaisuuksien kehittäminen	134
Kasvun vaikutus harjoitteluun	135
Fyysisten ominaisuuksien harjoittaminen nuorilla urheilijoilla	135
Näkökulma: Monipuolinen taitoharjoittelu ominaisuuksien pohjana	137

Nuorten voimaharjoittelu	139
Nuorten kestävyysharjoittelu	143
Nuorten nopeusharjoittelu	147
Jalkapalloilijan suorituskyvyn kehittäminen	149
Miten harjoittelulla voidaan tukea vammojen ehkäisyä?	152
4.6 Yhteenveto	155

V HARJOITUSVAIKUTUKSEN MUODOSTUMINEN EDELLYTTÄÄ KUORMITUKSEN JA PALAUTUMISEN TASAPAINOA

161

5.1 Johdanto	162
5.2 Kokonaiskuormitus	164
5.3 Harjoituksen kuormittavuuden huomiointi valmennuksessa	167
Myös ulkoiset olosuhteet vaikuttavat kuormittumiseen	168
5.4 Palautuminen ja sen arviointi	169
5.5 Harjoittelun seurantamenetelmiä	171
Harjoittelun määrä	171
Harjoittelun intensiteetti	172
5.6 Harjoituskuorman arvioiminen	174
Koettu rasitus (RPE)	174
Sykepohjaiset menetelmät	174
Akuutin ja kroonisen harjoituskuorman välinen suhde	175
5.7 Palautumis- ja kuormitustilan seurantamenetelmiä	177
Suorituskyky	177
Kyselyt	178
Leposykemittaukset	179
5.8 Palautumis- ja kuormitustilan mittausten tulosten tulkinta ja reagointi	181
Jos kuormittuminen on liiallista	183
Suorituskyvyn seuranta – miten tuottavaa harjoittelu on?	184
Testit valitaan lajin vaatimusten mukaan	185
Testien toteutusmuodot	185
Valmentajan ja urheilijan välinen vuorovaikutus	186

VI IHMISTAITOJEN NUORTEN VALMENNUKSESSA

193

6.1 Johdanto	194
6.2 Urheilija-valmentajasuhde	197
6.3 Tulkinnat havainnoiksi	200
6.4 Valmentajan ja urheilijan tunteet	203
6.5 Kuinka onnistua ilmaisemaan itseään, toiveitaan ja tarpeitaan selkeästi?	206
6.6 Kuuntelun taidot	210
6.7 Arvostiriidat ja arvovaikuttaminen	215
6.8 Ei-toivottuun käyttäytymiseen puuttuminen	218
6.9 Ryhmän/joukkueen valmentaminen	222
6.10 Kehityskeskustelu välineenä nuoren ohjaamiseen	228
6.11 Pohdinta – Miten tunne- ja vuoro-vaikutustaitoja opitaan ja mikä olisi seuraava askel?	230

VII NUOREN URHEILIJAN MIELI	235
7.1 Johdanto	236
7.2 Nuoruuden eri vaiheet	236
7.3 Nuoren psyykkinen kehitys ja toivottu aikuisen tuki	239
7.4 Nuoren nopea mieli ja keho-mieli-yhteys	241
7.5 Mentalisoiva valmentaja	244
7.6 Nuoren mielen hyvinvoinnin huomioiminen ja psykologinen joustavuus	246
7.7 Resilienssi	252
7.8 Nuori urheilija osana urheiluyhteisöä	256
7.9 Mikrosysteemin merkitys	262
7.10 Turvallinen toimintaympäristö	267
7.11 Psykologinen turvallisuus	269
7.12 Siirtymät urheilussa	272
7.13 Yhteenveto	274

Digitalisaation vaikutus nuorten urheiluun	278
VIII NUORTEN MAAILMA JA URHEILUN MERKITYKSELLISYYS	285
8.1 Nuoren urheilijan tilanne nyky-yhteiskunnassa	290
8.2 Nuoren urheilijan kehitys: identiteetin ja merkityksellisyysyden etsintä	292
8.3 Urheilu merkityksellisenä elämänprojektina	296
8.4 Nuoren urheilijan urakehitys ja sopeutuvuus	299
8.5 Käytännön viestit valmentajille	306
IX TOIMIVA TOIMINTAYMPÄRISTÖ NUORELLE URHEILIJALLE	311
9.1 Johdanto	312
9.2 Toimintaympäristö	313
Vanhemmat	314
Vertaiset	316
Opiskelu	318
Olosuhteet	318
Asiantuntijat ja moniammatillinen yhteistyö	319
Turvallinen toimintaympäristö	320
9.3 Toimintaverkostot	322
Urheiluakatemit ja valmennuskeskukset	322
Urheiluoppilaitokset	324
9.4 Urheilijan erilaiset polut	326
9.5 Vuorovaikutus eri toimijoiden kanssa	329
9.6 Toimintaympäristön arviointi ja kehittäminen	331

SAATESANAT

Nuoren urheilijan valmennus on mukana kulkemista, se on ohjaamista, se on tukemista ja se voi parhaimmillaan olla kasvattamista nuoren navigoidessa kohti aikuisuutta ja urheilullisia tavoitteitaan. Valmentajat käyttävät aikaansa siihen, että nuoret kehittyisivät ja voisivat testata siipiään urheilussa. Intohimo kuvastaa usein valmentajia ja heidän suhdettaan urheilijoihin ja urheiluun. Nuorten valmentajat työskentelevät sitoutuneiden yksilöiden kanssa, jotka haluavat kehittää itseään erinomaiselle tasolle tällä elämän osa-alueella, ja muillakin. Yhdessä urheilijoiden kanssa voidaan testata, miten pitkälle oma potentiaali riittää.

NYKYMAAILMA on nopeatempoinen, tietoa on saatavilla enemmän kuin koskaan ja suoritusten avulla arvioidaan, kuka on voittaja ja kuka häviöjä. Myös valmentajilla on enemmän tietoa saatavilla kuin aiemmin ja he voivat selvittää asioita helposti. Huippu-urheilijoiden harjoitusohjelmat ovat esillä, harjoittelu on mahdollista toteuttaa ottamalla asioita yhä yksityiskohtaisemmin huomioon, harjoittelua ja siihen liittyviä muuttujia on mahdollista seurata ketterämmin kuin aikaisemmin. Vaatimuslista valmentajan osaamiseen liittyen on kasvanut valtavaksi. Tämä on kulkenut käsi kädessä nuorten urheilussa kasvaneen ammattimaisuuden kanssa. Tähän kaikkeen optimointiin voi helposti hukkaa. Valmentajan tulee, valmentajan pitää, valmentajan täytyy. Lista on loputon. Valmentajana kasvu ja kehitys vaativat uteliaisuutta lähteä oppimisen polulle. Omien uskomusten haastamista, reflektointia, kyseenalaistamista sekä luottamusta seurata omia arvoja ja tavoitteita. Laadukas nuorten valmennus on sitä, että on johdonmukainen siinä, mitä sanoo ja mitä tekee. Meillä kaikilla on jokin malli siitä, mitä valmennus on. Vastaako oma mallimme urheiluvalmennuksesta sitä, mitä ajattelemme, että hyvä ja kestävä nuorten valmennus on. Vastaako oma mallimme sitä, mitä pidämme tärkeänä ja miksi valmennamme. Oman valmennusfilosofian kirkastaminen on alku muutokselle.

MIKÄ itse asiassa on tärkeää nuorten harjoittelussa, kun vaatimukset ulkoa ja sisältä ovat niin suuret? Urheilijat tarvitsevat välittämistä kovassa urheilumaailmassa, he tarvitsevat kasvurauhaa, he tarvitsevat ympäristöjä, jotka tukevat heidän hyvinvointiaan samalla kehittäen heitä urheilussa kohti aikuisten huippua. Mitä enemmän urheilijoita on ja mitä pidempään urheilijat jatkavat, sitä todennäköisempää on myös aikuisten sarjojen menestys. Tämä

vaatii tiettyjä piirteitä niin valmentajalta kuin ympäristöiltä, joissa urheilijat ovat, sekä vuorovaikutusta eri ympäristöjen ja toimijoiden välillä. Tässä kirjassa tuodaan yhteen alan tutkimus ja käytäntö. Kirjan teemoissa pohditaan laaja-alaisesti hyvään nuorten valmennukseen liittyviä teemoja. Ne ovat ilmiöitä ja taitoja, jotka koskettavat yhtä lailla eri tavalla motivoituneita nuoria, heitä, joiden tavoitteena on menestys ja heitä, joilla on maltillisemmat tavoitteet. Kumpikin polku nuoruudessa voi johtaa aikuisten sarjojen menestykseen laadukkaana valmennuksen tukemana. Kirjassa pyrimme tuomaan esille tämän hetken nuorten maailmaan ja nuorten harjoitteluun liittyviä teemoja, joiden koemme olevan tärkeitä juuri nuorten valmennuksessa. Tässä kirjassa ei niinkään anneta valmiita vastauksia, miten toteuttaa harjoittelua, sillä se on alue, josta tietoa on saatavilla runsain mitoin esimerkiksi lajikohtaisissa koulutuksissa. Tässä kirjassa pyrimme tuomaan esille, mitkä tekijät vaikuttavat laadukkaaseen nuorten valmennukseen ja mitkä tekijät johtavat siihen, että nuorella on mahdollisuus saavuttaa potentiaalinsa urheilussa sekä kokea merkityksellisyyttä.

MYÖS tässä kirjassa moni lause alkaa ”valmentajan pitää”. Yhtä lailla kuin urheilijat tarvitsevat välittämistä ja myötätuntoa, niin myös valmentajille se on kehittymisen edellytys. Tiettyjä asioita nuorten valmennuksessa onkin hyvä painottaa, mutta moni asia valmentajana kehittymisessä liittyy oppimiseen ja erityisesti valmentajan hektisessä arjessa se tarvitsee aikaa. Valmennukseen liittyviä taitoja on mahdollista kehittää ja ne vaativat tavoitteiden asetelua, harjoittelua, seurantaa ja arviointia. Lukiessa tätä kirjaa voi esimerkiksi miettiä, mitkä osa-alueet ovat omia vahvuuksia ja mihin voi, kannattaa tai pitää kiinnittää huomiota sekä miten niiden osa-alueiden kehittämiseen voi saada tukea.

TÄMÄ kirja ei olisi koskaan valmistunut ilman useiden omien alojensa asian tuntijoiden apua. Haluamme kiittää **Kirsi Hämäläistä**, joka alun perin tarjosi ennakkoluulottomasti juuri meille mahdollisuutta lähteä työstämään jatkoa *Lasten valmennus ja ohjaus* -kirjalle. Kirjaa tehdessä työtämme ovat sparranneet useat ihmiset. Kiitos myös kustantajalle, oikolukijalle ja taittajalle kärsivällisyydestä ja ammattitaitoisesta työstä. Erityiskiitos **Louise Kamuk Stormille** avusta luvun 2 parissa. Kirjan toimittajina ovat toimineet **Johanna Ihalainen** ja **Aku Nikander**.

Johanna: Me emme olisi lähteneet kirjoittamaan tätä kirjaa ilman Johanna. Johanna on urheilututkija ja valmennustieteen ja liikuntafysiologian opettaja. Johannan tutkimustyö on keskittynyt urheilijan kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin. Pääpaino tutkimuksessa on ollut urheilijan terveyden ja suorituskyvyn tukemisessa. Tässä kirjassa Johanna on osallistunut muutamien lukujen kirjoittamiseen, mutta etenkin toiminut yhteen kokoajana.

Aku: Kirja ei olisi koskaan a) valmistunut ja b) ollut niin monipuolinen, millaiseksi se muodostui ilman Akua. Aku on valmentaja, kouluttaja ja tutkija. Aku on keskittynyt tutkimuksissaan lahjakkuuksien kehitysympäristöihin sekä nuorten urheilijoiden hyvinvointiin. Akulla on liikuntafysiologin tausta ja psykologian asiantuntemus. Akun työssä korostuvat yksilön kehityksen tukeminen, pitkäjänteisyys, valmentajan monipuolisen roolin ymmärtäminen, ympäristöjen kehittäminen ja monialaisuus. Aku on osallistunut kirjan toimittamisen lisäksi useiden lukujen kirjoittamiseen. Akun kanssa kirjan kirjoittaminen ei ole ollut suorittamista, vaan matka.

OLEMME äärettömän kiitollisia kirjan kirjoittajille, jokainen heistä on jättänyt oman kädenjälkensä kirjan sisältöön.

Luku 1 toimii kirjan johdantona pohtien lyhyesti valmennusfilosofiaa. Sen ovat kirjoittaneet valmennuksen asiantuntija **Pia Pekonen** ja Johanna Ihalainen. Luku 2 jatkaa filosofistakin pohdintaa lahjakkuuksien tunnistamisesta ja sen on kirjoittanut Aku Nikander. Luvut 1 ja 2 toimivat kirjan peruskäsitteiden avaajina ja luovat pohjan koko kirjan tarinalle.

Luku 3 jatkaa perusteiden parissa, mitä nuoren urheilijan kehossa tapahtuu kasvun ja kehityksen vuosina. Kappale on kirjoitettu moniammatillisessa tiimissä. Tutkijat **Eero Haapala** ja **Marja Leppänen** ovat omalla lasten ja nuorten kasvuun ja kypsymiseen liittyvällä tutkimuskokemuksellaan tuoneet lukuun tutkimustieto pohjan, jota on sovellettu suorituskyvyn kehittymiseen ja joka on toiminut pohjana **Krista Tapaninahan** nuorille urheilijoille tyypillisten urheiluvammojen osiossa. Krista kohtaa työssään lääkärinä jatkuvasti nuoria urheilijoita, lisäksi hän on aktiivisesti mukana useiden joukkueiden lääkärinä ja osallistuu useisiin urheilijan terveyteen liittyviin tutkimushankkeisiin. Tämä yhdistettynä Eeron ja Marjan tutkimustaustaan lasten ja nuorten liikunnan ja terveyden tutkimuksesta on jalostunut erittäin tietopainotteiseksi lukupaketiksi.

Luku 4 pureutuu harjoittelun peruseriaatteisiin ja siihen, miten nuoruudessa tapahtuva kasvu ja kehitys voidaan huomioida fysiikkaharjoittelun ohjelmoinnissa. Kappaleen ovat kirjoittaneet yhdessä **Anuliisa Lähtie** ja **Riikka Varjus**, joilla molemmilla on pitkä ja monipuolinen kokemus sekä laji- että fysiikkavalmennuksesta usean lajin parissa. He ovat työskennelleet myös valmennuksen koulutus ja opetustehtävissä niin lajiliitoissa kuin korkeakouluissakin. Luku 5 jatkaa harjoittelun suunnittelusta ja ohjelmoinnista harjoituskuormituksen seurantaan. Palautumisen ja kuormittumisen yksilöllinen seuranta nähdään yhtenä tärkeänä osa-alueena ja työkaluna nuorten urheilijoiden harjoittelun ohjelmoinnissa ja hyvinvoinnin tukemisessa. **Olli-Pekka Nuuttila** on omassa työssään erikoistunut kattavasti elimistön palautumisen prosesseihin sekä niiden vaikutukseen harjoittelun kehittävytydessä ja on koonnut kirjaan kattavasti ja kriittisesti arvioitua kokonaisuuden kuormituksen seurannasta.

Monella arvostetulla huippuvalmentajalla on pedagoginen tausta. Valmennus voidaan nähdä oppimisprosessin tukemisena ja mahdollistajana. Luvussa 6 ihmistäidot nuorten valmennuksessa kokenut tunne- ja vuorovaikutuskouluttaja ja pedagogiikan asiantuntija **Tommi Mäkinen** soveltaa osaamistaan nuorten valmentamisessa tärkeisiin ihmissuhdetaitoihin.

Luku 7 jatkaa kasvun ja kohtaamisen teemalla, **Hannaleena Ronkainen** ja **Martina Roos-Salmi** ovat koonneet kirjaan erinomaisen kokonaisuuden nuoren urheilijan mielestä. Miten nuorta voi ymmärtää, huomioida ja tukea? Hannaleenan ja Martinan kappale antaa konkreettisia esimerkkejä siitä, miten valmentaja voi omalla toiminnallaan lisätä urheilun aikaan saamia hyvinvointivaikutuksia niin yksilö, kuin yhteisötasolla ja he lanseeraavat 6K:n mallin nuoren kokonaisarjen tukemisen ohjenuoraksi: kohtaa, kuuntele, kysy, kannusta, kasva(ta) ja kunnioita. Tähän kappaleeseen liittyy myös lisäosio digitaalisesta maailmasta, jossa nuoret urheilijat toimivat.

Valmentajana nuorten merkitysten ymmärtäminen tukee kiinnittymistä urheiluun ja nuoren oman polun löytämistä. Nuoruus on aikaa, jolloin identiteetin rakentaminen ja merkityksellisten elämänsisältöjen löytäminen ovat keskeisiä teemoja. Luvun 8 on kirjoittanut **Noora Ronkainen**. Hän tutkimustyönsä on keskittynyt merkityksen kokemuksiin urheilussa, ja hän on uraauurtavasti laajentanut urheilun instrumentaalista näkemystä nuorten kehittämisessä kohti kestäviä ja autenttisia uria.

Kirjan viimeinen kappale ottaa kantaa siihen, millaisessa toimintaympäristössä nuoret urheilijamme toimivat ja kuinka voidaan rakentaa toimintaympäristöjä, joissa huomioidaan kaikki nuoret urheilijat niin, että sekä urheilijalla että valmentajalla on mahdollisuus kehittää ja kehittyä ja lupa epäonnistua ja kukoistaa. Sen kirjoittajana on Akun lisäksi toiminut **Johanna Saarni**. Johanna on toiminut erilaisissa nuoren urheilijan toimintaympäristöissä ja tekee tällä hetkellä tutkimusta liittyen urheilijoiden kokemuksiin valmennustiimin kanssa yhdessä tehtävästä päätöksenteosta.

KIRJASSA urheilijan tai valmentajan todellisuus kohtaavat teoretiedon haastatteluihin perustuvissa urheilijoiden, entisten urheilijoiden, asiantuntijoiden ja valmentajien teksteissä ja haastatteluissa. Kiitos jokaiselle. Materiaalia jäi vielä toiseenkin kirjaan. Tässä kirjassa olemme sitoutuneet kommunikoimaan tieteen ja käytännön kanssa. Näemme sen tärkeänä osana järjestelmien ja käytäntöjen kehittämistä. Olit sitten valmentaja, vanhempi, urheilija tai opiskelija, ja mikä tahansa motiivisi on lukea tämä.

Tämä kirja on sinulle.

Jyväskylässä 25.11.2024

Johanna ja Aku

KIRJAN LUKUJEN KIRJOITTAJAT

Johanna Ihalainen (toim.)

LitT (liikuntafysiologia)
Jyväskylän yliopisto/
Huippu-urheilun instituutti KIHU

Aku Nikander (toim.)

LitM (liikuntafysiologia),
FT (psykologia)
Jyväskylän yliopisto

Pia Pekonen

Liikunnanohjaaja YAMK,
Erityisasiantuntija
(valmennusosaaminen)
Suomen olympiakomitea

Eero Haapala

Liikunnan ohjaaja (AMK), TtM
(liikuntalääketiede), FT (fysiologia),
dosentti (liikuntafysiologia)
Jyväskylän yliopisto

Marja H. Leppänen

Fysioterapeutti,
TtT (liikuntalääketiede),
dosentti (liikuntaepidemiologia)
Itä-Suomen yliopisto

Krista Tapaninaho

LL, liikuntalääketieteeseen
erikoistuva lääkäri
Huippu-urheilun instituutti KIHU

Anuliisa Lähtie

LitM, väitöskirjatutkija
(valmennustiede),
yliopiston opettaja
Jyväskylän yliopisto

Riikka Varjus

LitM, projektitutkija
(valmennustiede), valmentaja
Jyväskylän yliopisto

Olli-Pekka Nuuttila

LitT (liikuntafysiologia),
liikuntafysiologi
UKK-instituutti/Jyväskylän yliopisto

Tommi Mäkinen

LitM, väitöskirjatutkija
Jyväskylän yliopisto

Hannaleena Ronkainen

PsM, psykoterapeutti,
väitöskirjatutkija
Huippu-urheilun instituutti KIHU/
Jyväskylän yliopisto

Martina Roos-Salmi

FM, lehtori, valmentaja
Haaga-Helia Ammatillinen
opettajakorkeakoulu

Noora Ronkainen

LitM, FT
Bernin yliopisto

Johanna Saarni

TtM (fysioterapia),
väitöskirjatutkija
Satakunnan urheiluakatemia/
Jyväskylän yliopisto

ASiantuntijakirjoittajat

Eero Savolainen

LitM, väitöskirjatutkija
(valmennustiede), fysiikkavalmentaja
Jyväskylän yliopisto

Laura Mierlahti

TtM, ravitsemusterapeutti,
väitöskirjatutkija(liikuntalääketiede)
Turun seudun urheiluakatemia/
Jyväskylän yliopisto

Sami Kalaja

LitT, taitovalmennuksen asiantuntija
Jyväskylän yliopisto/
Lapin Ammattikorkeakoulu

Jon Larruska

PhD
Athletic Club Bilbao

Xabier Monasterio

väitöskirjatutkija
Athletic Club Bilbao/
University of the Basque Country

Valmentajakommentit

Anne Suoranta, yleisurheilu

Jonne Kähkönen, ampumahiihto

Antti Pennanen, jääkiekko

Urheilijakommentit

Harri Heliövaara, tennis

Mikko Esko, lentopallo

Emma Immonen, jalkapallo

Sasu Salin, koripallo

Alexander Barkov, jääkiekko

Sanni Räisänen, maastohiihto

NUORTEN URHEILIJOIDEN VALMENNUS

Nuorten urheilijoiden valmennus -kirja on nuorten urheilijoiden kanssa työskentelevien perusteos. Hyvä nuorten valmennus on paljon muutakin kuin toistomäärät tai tekniikka. Kestävä nuorten valmennus pohjautuu pitkäjänteisyyteen sekä urheilijakeskeiseen lähestymistapaan.

”Mulla on hieman monipolkuisempi tapa ollut päästä tähän, missä oon nyt. 6–7-vuotiaana aloitin tenniksen. Oon pelannut golfia, jalkapalloa... Yläasteen alkuun asti useampaa lajia. Ylä-asteella erikoistuin lähinnä tennikseen. Menestyin hyvin, niin sitten on helppo valita sellainen laji, missä pärjää. Tennis alkoi viedä enemmän ja enemmän aikaa. Mulla oli todella hyvä ympäristö. Esimerkiksi koulu, tennishalli ja koti olivat lähekkäin.

Vuonna 2013, varmaan no, siinä mentiin vähän liiankin kovaa. Koin mahdottomaksi jatkamisen. Terveys alkoi reistailemaan, burnout ja taloudellisesti se ei ollut tuottavaa toimintaa. Lisäksi koin paineita ja ulkopuolisia odotuksia. Onko tässä seuraava Jarkko Nieminen Suomelle? Nyt mun pitäisi menestyä, että muut eivät pety. Ei se todellisuudessa varmaan ollut niin. Sen koin jollain tavalla ahdistavana. Siinä oli monta tekijää ja koin, että pakko ottaa pieni happi tähän väliin. Ja sitten, lopetin uran ensimmäisen kerran.

Harri Heliövaara

Nuoret ansaitsevat ympäristön, jossa he voivat kokeilla rajojaan ilman hyvinvoinnin ja terveyden heikkenemisen uhkaa. Vankan tutkimustiedon pohjalta tässä kirjassa pyrimme tuomaan esille, mitkä tekijät vaikuttavat laadukkaaseen nuorten valmennukseen ja mitkä tekijät tukevat sitä, että nuorella on mahdollisuus saavuttaa potentiaalinsa urheilussa.

Tämä kirja on sinulle, joka haluat ymmärtää ja kehittää nuorten urheilijoiden valmennusta. Olit sitten valmentaja, vanhempi, urheilija tai opiskelija, tämä kirja tarjoaa arvokasta tietoa ja näkökulmia, jotka auttavat sinua ymmärtämään ja tukemaan nuorten urheilijoiden kasvua ja kehitystä urheilussa.

ISBN 978-952-7489-22-2



9 789527 489222

 VK-KUSTANNUS