

SISÄLLYSLUETTELO

Saatesanat	10
------------	----

I VALMENNUSFILOSOFIA: MITEN JA MIKSI VALMENNAT?	17
--	-----------

JOHANNA IHALAINEN, PIA PEKONEN

1.1 Johdanto	18
1.2 Valmennusfilosofia (coaching philosophy)	19
1.3 Miksi ja miten valmennan?	21
Tutustu itseesi	21
Jäsenetele ja järjestä	21
Aseta valmennuksen tavoitteet	22
Avaa valmennusfilosofiaasi	24
Yhdistä filosofiasi ja toimintasi käytännössä	24
1.4 Mikä erottaa valmennusfilosofian harjoittelufilosofiasta?	28
1.5 Lopuksi	29

II LAHJAKKUUDESTA HUIPPU-URHEILIJAKSI?	33
---	-----------

AKU NIKANDER

2.1 Lahjakkuuksien kehittäminen	37
Lahjakkuuden filosofia	38
Missio: Ihminen ennen palkintokoroketta ja tuloksia	39
Motiivit: nuoret eivät ole minikokoisia aikuisia	40
Ympäristö: Yksilöllinen kasvu otetaan huomioon toimivissa urheilu ympäristöissä	42
Mielenterveys: kukoistus muodostuu kestävästä kulttuurista	43
Valta: Valtaa seuraa vastuu	45
2.2 Strategioita lahjakkuuksien kehittämiseen kestävästi	46
Tue motivaatiota	46
Motivaatio pohjautuu perustarpeisiin	47
Motivoiva ympäristö vähentää urheilusta luopumista.	50
Vastoinikäymisiä ei voi välttää	53
Pidä mahdollisimman moni mahdollisimman pitkään mukana	56
Harjoittelun laatu ja monipuolisuus ratkaisevat	59
Monta reittiä huipulle	63

Lajinvaihto avaa uuden uran	66
Palaute on oppimisen lähde	67
Ryhmädynamiikka tukee hyvinvointia ja tekee koko joukkueesta paremman	68
Autonomia on kehittymisen ja yksilöllisen uran edellytys	70
Psyykkinen vahvuus ja paineen alla onnistuminen	72
III NUOREN KASVU JA KEHITYS	77
EERO A. HAAPALA, KRISTA TAPANINAHO, JOHANNA IHALAINEN, MARJA H. LEPPÄNEN	
3.1 Johdanto	79
3.2 Kasvu ja kypsyminen	80
Endokrinologinen kehitys	83
Kehon koon ja koostumuksen muutokset	85
Kasvun seuranta Athletic Club Bilbaossa	87
JON LARRUSKA & XABIER MONASTERIO	
Painon, kehonkoostumuksen ja ravitsemuksen seuranta nuorella urheilijalla	88
LAURA MIERLAHTI	
3.3 Tuki- ja liikuntaelimistön kehitys	91
Hermosto	91
Lihas-jännejärjestelmä	92
Luusto	94
Hengitys- ja verenkiertoelimistö	95
3.4 Psykologinen ja sosiaalinen kehitys	97
3.5 Kasvu, kypsyminen ja fyysinen suorituskyyky	98
Kestävyyskunto	98
Lihasvoima ja nopeus	101
Suorituskyyky lyhyissä maksimaalisissa suorituksissa	101
Liikkuvuus	102
Venymis-lyhenemissykli ja ketteryyden	102
3.6 Kasvu, kypsyminen ja vammariski	104
Nuoren rasitusvammat	105
Rasitusvammojen luokittelu ja ennaltaehkäisy	106
Nuoren jännevammat	108
Nuorten rasitukselliset kasvunlevyn ja ruston sairaudet	109
Nuoren selkäkipu ja selän rasitusvammat	110
3.7 Lopuksi	111

IV HARJOITTELUN SUUNNITTELU JA ERI OSA-ALUEIDEN HARJOITTAMINEN

117

ANULIISA LÄHITIE, RIIKKA VARJUS

4.1 Nuorten harjoittelun tavoitteet	118
4.2 Liikunnan kokonaismäärä nuorella urheilijalla	122
4.3 Harjoittelun peruseriaatteen	124
Säännöllisyys	124
Nousujohteisuus	125
Monipuolisuus	126
Yksilöllisyys	127
Pitkäjänteisyys	128
Spesifisyys ja siirtovaikutus	129
4.4 Harjoittelun suunnittelu	130
Mitä ohjelmointi on nuorten harjoittelussa?	131
Ohjelmoinnin tasot	131
Harjoittelun sisältö ja eteneminen valintavaiheessa	136
4.5 Ominaisuuksien kehittäminen	140
Kasvun vaikutus harjoitteluun	141
Fyysisten ominaisuuksien harjoittaminen nuorilla urheilijoilla	141

Monipuolinen taitoharjoittelu ominaisuuksien pohjana

143

SAMI KALAJA

Nuorten voimaharjoittelu	145
Nuorten kestävyysharjoittelu	149
Nuorten nopeusharjoittelu	153

Jalkapalloilijan suorituskyvyn kehittäminen

155

EERO SAVOLAINEN

Miten harjoittelulla voidaan tukea vammojen ennaltaehkäisyä?	158
4.6 Yhteenveto	161

V HARJOITUSVAIKUTUKSEN MUODOSTUMINEN EDELLYTTÄÄ KUORMITUKSEN JA PALAUTUMISEN TASAPAINOA

167

OLLI-PEKKA NUUTILA, AKU NIKANDER

5.1 Johdanto	168
5.2 Kokonaiskuormitus	170
5.3 harjoituksen kuormittavuuden huomiointi valmennuksessa	173
Myös ulkoiset olosuhteet vaikuttavat kuormittumiseen	174
5.4 Palautuminen ja sen arviointi	175
5.5 Harjoittelun seurantamenetelmiä	177
Harjoittelun määrä	177
Harjoittelun intensiteetti	178
5.6 Harjoituskuorman arvioiminen	180
Koettu rasitus (RPE)	180
Sykepohjaiset menetelmät	180
Akuutin ja kroonisen harjoituskuorman välinen suhde	181
5.7 Palautumis- ja kuormitustilan seurantamenetelmiä	183
Suorituskyky	183
Kyselyt	184
Leposykemittaukset	185
5.8 Palautumis- ja kuormitustilan mittausten tulosten tulkinta ja reagointi	187
Jos kuormittuminen on liiallista	189
Suorituskyvyn seuranta – miten tuottavaa harjoittelu on?	190
Testit valitaan lajin vaatimusten mukaan	191
Testien toteutusmuodot	191
Valmentajan ja urheilijan välinen vuorovaikutus	192

VI IHMISTAIDOT NUORTEN VALMENNUKSESSA

TOMMI MÄKINEN

199

6.1 Johdanto	200
6.2 Urheilija-valmentajasuhde	203
6.3 Tulkinnat havainnoiksi	206
6.4 Valmentajan ja urheilijan tunteet	209
6.5 Kuinka onnistua ilmaisemaan itseään, toiveitaan ja tarpeitaan selkeästi?	212
6.6 Kuuntelun taidot	216
6.7 Arvoristiriidat ja arvovaikuttaminen	221
6.8 Ei-toivottuun käyttäytymiseen puuttuminen	224
6.9 Ryhmän/joukkueen valmentaminen	228
6.10 Kehityskeskustelu välineenä nuoren ohjaamiseen	234
6.11 Pohdinta – Miten tunne- ja vuoro-vaikutustaitoja opitaan ja mikä olisi seuraava askel?	236

VII NUOREN URHEILIJAN MIELI

HANNALEENA RONKAINEN, MARTINA ROOS-SALMI

241

7.1 Johdanto	242
7.2 Nuoruuden eri vaiheet	242
7.3 Nuoren psyykkinen kehitys ja toivottu aikuisen tuki	245
7.4 Nuoren nopea mieli ja keho-mieli-yhteys	247
7.5 Mentalisoiva valmentaja	250
7.6 Nuoren mielen hyvinvoinnin huomioiminen ja psykologinen joustavuus	252
7.7 Resilienssi	258
7.8 Nuori urheilija osana urheiluyhteisöä	262
7.9 Mikrosysteemin merkitys	268
7.10 Turvallinen toimintaympäristö	273
7.11 Psykologinen turvallisuus	275
7.12 Siirtymät urheilussa	278

Motivoiva haastattelu vuorovaikutustilanteissa

HANNALEENA RONKAINEN

280

7.13 Yhteenveto	283
-----------------	-----

Digitalisaation vaikutus nuorten urheiluun

HANNALEENA RONKAINEN, MARTINA ROOS-SALMI

287

VIII NUORTEN MAAILMA JA URHEILUN MERKITYKSELLISYYS **295**

NOORA RONKAINEN, AKU NIKANDER

8.1 Nuoren urheilijan tilanne nyky-yhteiskunnassa	300
8.2 Nuoren urheilijan kehitys: identiteetin ja merkityksellisyyden etsintä	302
8.3 Urheilu merkityksellisenä elämänprojektina	306
8.4 Nuoren urheilijan urakehitys ja sopeutuvuus	309
8.5 Käytännön viestit valmentajille	316

IX TOIMIVA TOIMINTAYMPÄRISTÖ NUORELLE URHEILIJALLE **321**

JOHANNA SAARNI, AKU NIKANDER

9.1 Johdanto	322
9.2 Toimintaympäristö	323
Vanhemmat	324
Vertaiset	326
Opiskelu	328
Olosuhteet	328
Asiantuntijat ja moniammatillinen yhteistyö	329
Turvallinen toimintaympäristö	330
9.3 Toimintaverkostot	332
Urheiluakatemit ja valmennuskeskukset	332
Urheiluoppilaitokset	334
9.4 Urheilijan erilaiset polut	336
9.5 Vuorovaikutus eri toimijoiden kanssa	339
9.6 Toimintaympäristön arviointi ja kehittäminen	341