



# Valintavaiheen moninäkökulmainen valmennus

Määrälliset ja laadulliset kriteerit 1.0



## Työryhmä:

Niko Leinonen, Kaisa Puttonen, Kaisa Jauhiainen, Joel Palosaari, Jonne Ruoppa, Jessica Honkonen, Eetu Virranniemi, Mikko Heiskanen, Kaisa Sali, Samu Torsti, Sami Raittinen



*Mitä asioita meidän tulisi huomioida urheilijoiden valmennuksessa, jotta voimme tavoitella kestäväää huippu-urheilumenestystä..*



# Miksi moninäkökulmainen valmennus?

- . Urheilijan kehitys vaatii kokonaisvaltaista lähestymistä
- . Fyysiset -, psyykkiset-, lajitekniset - ja elämäntaidot kytkeytyvät yhteen
- . Tavoitteena pitkäjänteinen urheilijapolku huipulle



# **RAVITSEMUS**

## **Yläkoulun ravitsemuksen perusta**

- Riittävä energiansaanti = jaksaminen + kehittyminen (ei tarkkaa laskentaa)
- Monipuolinen ruokavalio (hiilihydraatit, proteiinit, rasvat, kasvikset)
- Säännöllinen ateriarytmi (3 pääateriaa + 2–3 välipalaa)
- Mukautus arkeen ja harjoitteluun

## **Kysymykset**

- Saavatko urheilijat tarpeeksi energiaa kasvuun ja harjoitteluun?
- Toteutuuko säännöllinen ateriarytmi arjessa?



## Toisen asteen urheilijan ravitseminen

- Energiansaannin riittävyyden, ruokavalion monipuolisuuden sekä säännöllisen ateriarytmin ylläpito
- Riittävä hiilihydraattien saanti harjoituspäivän rasittavuuden mukaan
- Aterian ajoitus: syö 30 min harjoituksen jälkeen
- Kasvisten saanti 500–800 g/vrk
- Ravintoaineiden osalta esim. kalsiumin, D-vitamiinin, B12-vitamiinin tai raudan saanti tulee varmistaa
- Kilpailupäivien ruokailurutiinien kehittäminen

### Kysymykset

- Osaavatko urheilijat syödä eri tavalla kovina vs. kevyinä päivinä?
- Hyödynnetäänkö ravintoa palautumisen tukena riittävästi?



## **PSYKKINEN VALMENNUS**

### **Yläkoulu – perustaidot**

- Tavoitteenasettelu leirille ja leirien väliin
- Reflektio – oman toiminnan arviointi (mitä opin?)
- Mielikuvaharjoittelu perustasolla – visualisointi
- Kehittymiseen sitoutuminen

### **Kysymykset**

- Osaako urheilija kertoa omat kehityskohteensa?
- Onko urheilijalla tavoite harjoitukseen?
- Reflektoidaanko tekemistä systemaattisesti?



## Toisen asteen psyykkinen kehitys

- Tavoitteenasettelu: lyhyt + pitkä aikaväli
- Itsetuntemuksen (reflektio) ja itseluottamuksen vahvistaminen, pettymyksien käsittely
- Keskittyminen suoritukseen
- Kilpailurutiinit ja analyysi

## Kysymykset

- Osataanko epäonnistumisia hyödyntää oppimisessa?
- Mihin urheilija suuntaa huomionsa suorituksen aikana?
- Onko urheilijalla selkeä tavoite harjoitukseen?



## **Kilpailemisen taidot**

- Kisapäivän rutiinit ja suunnitelma
- Visualisointi ja onnistumisen vahvistaminen
- Kisa-analyysi = oppiminen

## **Kysymykset**

- Onko urheilijalla toimiva kisarutiini?
- Tehdäänkö kilpailuista systemaattinen analyysi?



## **FYSIIKKAVALMENNUS**

### **Yläkoulu – perustan rakentaminen**

- Kokonaisaktiivisuus ~20 h/vko
- Monipuolinen liikunta + useampi laji, myös iskuttava harjoittelu
- Voima, kestävyys ja motorinen kehitys
- Perustekniikat: kyykky, mave..
- Kestävyys = harjoittelun perusta

### **Kysymykset**

- Onko harjoittelu monipuolista ja tuleeko liikettä tarpeeksi?
- Hallitseeko urheilija perusliikemallit ja motoriset taidot?
- Onko nuori omaksunut liikunnallisen elämäntavan?



## **Motoriikka ja kuormituksen seuranta yläkoulussa**

- . Havaintomotorista ärsykettä viikoittain
- . RPE-kuormituksen seurannan harjoittelu
- . Harjoituspäiväkirja käyttöön

## **Kysymykset**

- . Osaavatko nuoret urheilijat arvioida omaa kuormitustaan ja onko heillä siihen välineet?



## Toisen asteen harjoittelun vaatimukset

- 14–21 h harjoittelua / viikko
- Useita ominaisuuksia: voima, kestävyys, ketteryys, taito, liikkuvuus
- Jaksottaminen kausien mukaan (off-snow, pre-season, kilpailu)
- RPE ja yksilöllinen ohjelmointi ja seuranta

## Kysymykset

- Tukeeko ohjelma huipulle kehittymistä?
- Onko kuormituksen ja levon tasapaino kunnossa?
- Toimiiko urheilun ja muun elämän yhteensovittaminen?



# TERVEYS JA URHEILUFYSIOTERAPIA

## Yläkoulu – ennaltaehkäisy

- Terveyden edistäminen kuuluu kaikille
- Vakuutusturva kunnossa
- Kuormituksen hallinta ja progressio

## Kysymykset

- Ennakoidaanko vai reagoidaanko vasta ongelmiin?
- Onko kuormitus noussut liian nopeasti?



## **Kasvu ja kuormitus**

- PHV huomioitava (kasvupyrähdys)
- Vammojen ehkäisy = kuormituksen hallinta
- Varhainen reagointi kipuihin

## **Kysymykset**

- Tunnistetaanko kasvuvaiheen riskit?
- Kuunnellaanko urheilijan kehoa?
- Kenellä vastuu urheilijasta?



## Toinen aste – suorituskyky + kuntoutus

- Vammapreventio, harjoitettavuus, kuormituksen progressio
- **PEACE & LOVE** on nykyaikainen kuntoutuksen toimintamalli, joka korvaa vanhemman RICE-muistisäännön. Se jakautuu kahteen vaiheeseen: akuutti ensiapu (**PEACE**) ja paranemisen tukeminen (**LOVE**).
- Uni: >8h tärkeää (loukkaantumisriski ↓) = terveenä harjoittelu
- Vakuutusturva

## Kysymykset

- Toteutuuko palautuminen (uni, lepo)?
- Miten vammojen kuntoutus integroidaan harjoitteluun?
- Pysyykö urheilija osana joukkuetta?



## LAJIHARJOITTELU

### Yläkoulu – perustaidot

- Vapaaalasku + ratalasku
- Yleistaito → lajitaito → lajitekniikka (Kalaja, S. huippu-valmentajakoulutus)
- Vaihtelevat olosuhteet ja -harjoittelun tavat
- 100–110+ lumipäivää/vuosi

### Kysymykset

- Eteneekö valmennus loogisesti kehitysvaiheesta toiseen?
- Harjoitellaanko oikeita asioita oikeaan aikaan, yksilöllisyys?
- Miten ilo ja innostus tekemiseen säilyy?



## Toisen asteen vuosikello

- 130–150 lumipäivää / vuosi
- Jaksotus: valmistava – kilpailu – kevät - kesä
- Lajitaidon ja -tekniikan jatkuva kehitys (vs. suorituskyvyn tavoittelu)

## Kysymykset

- Onko harjoitusvuosi selkeästi jaksotettu?
- Kehittykö lajitaito ja muut ominaisuudet systemaattisesti?
- Miten urheilija itse motivoituu ja sitoutuu kehittymiseen?



*”alppihiihtäjän harjoittelu edellyttää selkeää jakсотusta, riittävää lumipäivien määrää sekä lajitekniisten ja fyysisten ominaisuuksien systemaattista ja oikea-aikaista kehittämistä.”*

# ALPPIIHIHTÄJÄN VUOSIKELLO (2. aste)

Perustuu tutkimukseen *Training of Olympic Alpine Skier (2018)*.  
130–150 ohjattua lumipäivää / vuosi.





*Lajitekniikan kehittämiseksi tulisi luoda selkeä polku.*

- *Mistä asioista lähdetään liikkeelle?*
- *Mitkä ovat seuraavat askelmerkit kun edellinen asia on hallinnassa?*

*Näistä muodostuvat lajivalmennusprosessin teemat eri tasoille. Valmennuksen yksilöllistäminen ja yksilön tason mukainen valmennus tukee kehittymistä.*



## URHEILIJAN ELÄMÄNTAIDOT

- Elämäntaitojen avulla urheilija oppii johtamaan itseään, kehittymään suunnitelmallisesti, selviytymään arjen vaatimuksista ja rakentamaan edellytyksiä pärjätä myös urheilu-uran ulkopuolella.
- Itsetuntemus ja itsesäätely muodostavat elämäntaitojen perustan.
- Urheilijan on tärkeää oppia tunnistamaan omat vahvuutensa ja kehityskohteensa sekä ymmärtämään tunteidensa vaikutus omaan toimintaansa.
- Kyky säädellä tunteita, hallita stressiä ja huolehtia palautumisesta tukee jaksamista ja suorituskykyä vaativassa arjessa.
- Oman motivaation ja arvojen ymmärtäminen auttaa urheilijaa tekemään kestäviä valintoja ja sitoutumaan pitkäjänteiseen harjoitteluun.



# ELÄMÄNHALLINTA

## Perusta

- Itsetuntemus ja itsesäätely muodostavat perustan
- Tavoitteet ja suunnitelmallisuus
- Hyvinvointi
- Toimiva kaksoisura (urheilu + opiskelu) ja arki (rakenteet)

## Kysymykset

- Hallitseeko urheilija omaa arkeaan?
- Onko tavoitteet selkeitä – tietääkö urheilija mitä hän haluaa?
- Näkyykö omistajuus toiminnassa?
- Tukeeko valmennus omistajuuden kasvua?

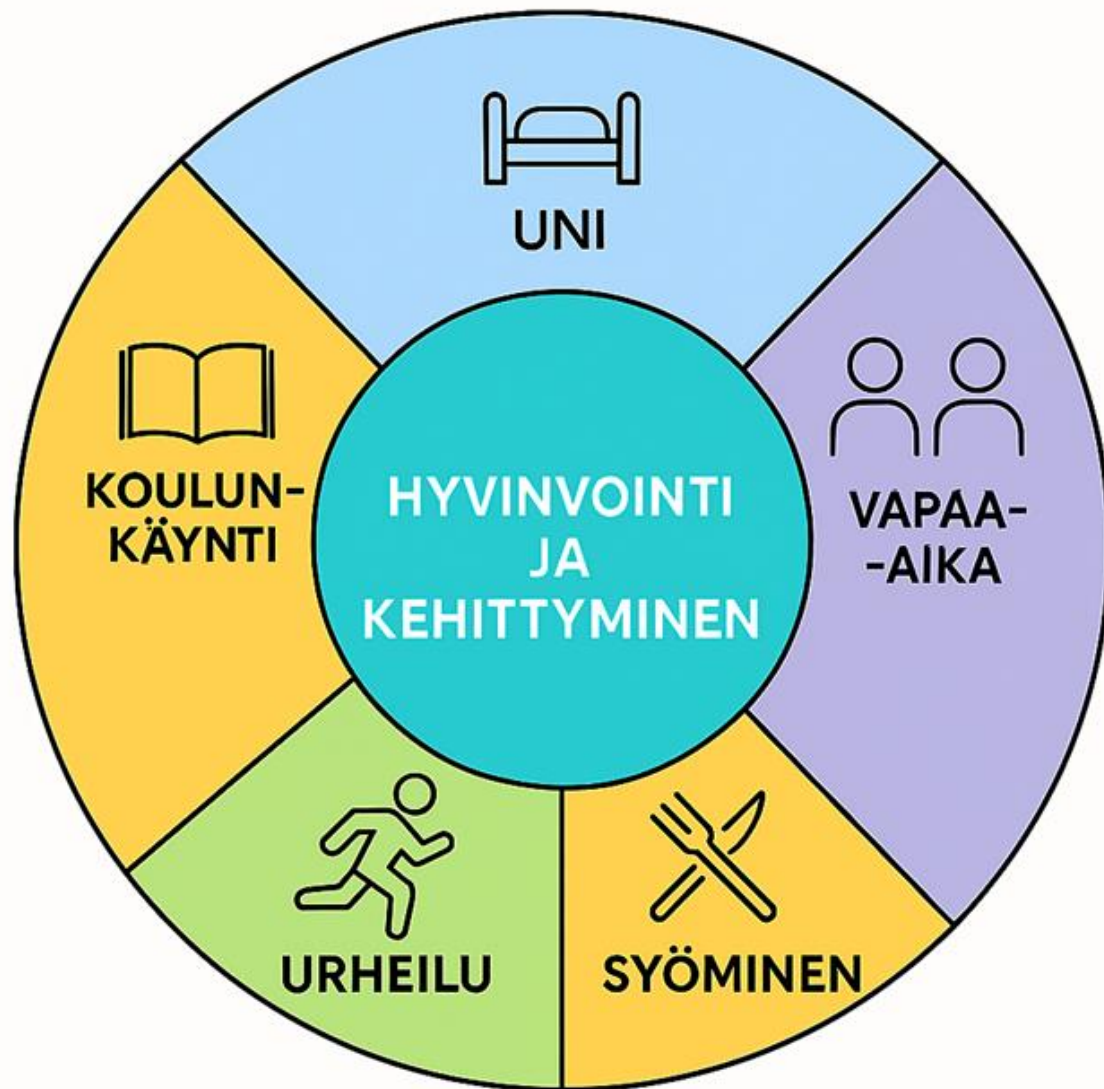


## **Psyykkinen ja sosiaalinen kasvu**

- Keskittyminen ja paineensietokyky
- Vuorovaikutustaidot
- Oppimistaidot ja reflektio
- Rutiinit ovat toimivan arjen perusta

## **Kysymykset**

- Tunteeko urheilija itsensä – tukeeko ympäristö oppimista
- Onko ympäristö/joukkue energisoiva ja motivoiva
- Arvioiko urheilija säännöllisesti omaa toimintaansa
- Onko arjessa selkeät rutiinit?
- Todellisuus vs. puhe



## HYVINVOINTI JA KEHITTYMINEN



# MONILAJISUUS

## Yläkoulu – miksi tärkeää?

- Hermoston kehitys
- Motoriset taidot
- Vammojen ja kyllästymisen ehkäisy

## Kysymykset

- Onko harjoittelu monipuolista?
- Vai rajoittuuko se liikaa yhteen lajiin?
- Tuleeko liikettä riittävästi?



## Monilajisuuden hyödyt

- Parempi pitkäaikainen kehitys
- Vähemmän vammoja ja uupumista
- Korkeampi motivaatio lajiin

## Kysymykset

- Tuetaanko monilajisuutta vai estetäänkö sitä?
- Millaisista taidoista on hyötyä alppihiihdossa?



## **Toinen aste – hallittu erikoistuminen**

- . Erikoistuminen asteittain (hallittu siirtymä)
- . Monipuolinen oheisharjoittelu säilyy
- . Pitkän tähtäimen kehitys ja tavoitteet

## **Kysymykset**

- . Onko erikoistuminen liian varhaista?
- . Kyllästyvätkö urheilijat alppihiihtoon?



## **VARUSTEET**

### **Yläkoulu**

- Riittävä laji + oheisharjoitteluvälinevarustus
- Sykemittari suositeltava
- Välinehuollon opettelu

### **Kysymykset**

- Onko välinevarustus riittävä monipuoliseen harjoitteluun?
- Osaako urheilija huoltaa välineensä?



## **Toinen aste**

- Useampi suksipari per laji
- Riittävä oheisharjoitteluvälinevarustus
- HRV-seuranta (sykevälivaihtelu)
- Huollon itsenäinen hallinta

## **Kysymykset**

- Tukeeko välinevarustus kehittymistä?
- Hyödynnetäänkö dataa (HRV)?
- Tuetaanko välinehuollon oppimista?



## VALMENNUSKOULUTUS OSANA TOIMINTAA?

- Valmentajataitojen kehittäminen osaksi urheilijapolkua
- Osaksi opintoja
- Lyhyen ja pitkän aikavälin hyöty

### Kysymykset

- Voimmeko kasvattaa urheilijoista myös valmentajia?
- Miten valmennusosaaminen syntyy?
- Jäävätkö urheilijat lajin pariin ja onko heillä vaadittavaa osaamista?



## YHTEENVETO

- Kokonaisuus ratkaisee
- Pitkäjänteisyys - aikuisiän menestys
- Yksilöllisyys keskiössä – keskeiset mittarit?

## Kysymykset

- Onko valmennus aidosti yksilöllistä?
- Mahdollistammeko huippu-urheilijaksi kehittymisen?



- . Mille kokonaisvaltaisen valmennuksen osa-alueille keskityn liikaa / liian vähän?
- . Näenkö urheilijan kokonaisuutena vai vain suorituksena?



Lopuksi on tärkeää todeta, että alppikoulujen puitteissa on haastavaa tuottaa urheilijoita, jotka saavuttavat suoraan EC-tason pisteitä. Tähän tarvitaan välivaihe, jossa urheilijan kehitystä voidaan jatkaa systemaattisesti kohti kansainvälistä tasoa.

**Valintavaiheen ja EC tason välivaihe - millaista toimintaa tarvitaan, jotta entistä suurempi joukko urheilijoita voisi jatkaa uraansa kustannustehokkaassa valmennusjärjestelmässä ja pitkäjänteisesti tavoitella EC tasoa? Miten eri toimijat voivat yhdessä vaikuttaa tämän ongelman ratkaisuun?**



Featexs Films

**Kiitos!**

Ski Sport Finland