

*”Kaikki  
on mahdollista  
ja kaiken  
voi tehdä paremmin”*

*Hannele Forsman ja Kyösti Lampinen*

## Sisältö

<b>Kirjan taustaa</b> .....	9
Kiitokset .....	9
<b>Lukijalle</b> .....	10
<b>LUKU 1 OLEELLISEN OIVALTAMINEN</b> .....	12
Valmentajalle .....	13
Urheilijalle .....	13
Vanhemmille .....	14
<b>LUKU 2 VALMENNUKSEN ISO KUVA</b> .....	17
<b>Mitä on hyvä valmennus ja minkälainen on hyvä valmentaja?</b> .....	18
Ihmisenä kasvu – pitkäjänteisyys – pienin askelin .....	18
Lahjakkuuden mukaista toimintaa urheilijalle .....	18
Monipuoliset ärsykkeet ja aistien käyttö oleellista .....	18
Perusitseluottamus ratkaisee henkisen vahvuuden .....	19
Testit ja kontrollit kertovat harjoittelun järkevyydestä .....	20
Laatu toiminnan pyörytystä tärkeämpää .....	20
<b>Keskeisiä ”totuuksia” valmennuksesta</b> .....	21
Fysiologian ja biomekaniikan perusteet hallittava .....	21
Valmennus edellyttää analyttistä lähestymistapaa – maalaisjärjen käytöllä selviää pitkälle .....	21
Kestävää kehitystä kaksisuuntaisella vuorovaikutuksella .....	21
Harjoitusmäärät – ympärivuotinen lajiharjoittelu – missä iässä huipulle? .....	22
<b>Vaatimuksia valmentajalle ja urheilijalle – kokonaisvaltainen valmennus</b> .....	24
Päämäärätietoisuus ja itsensä johtaminen .....	24
Urheilija oman kehittymisensä moottori .....	24
Tehokas fyysis-motorinen valmennus edellyttää vuorovaikutustaitoja .....	24
Pitää ymmärtää, että voi motivoitua .....	24
Ilmapiiri ja tunteet ratkaisevat .....	25
Olemme sosiaalisia myös silloin kun kuuntelemme .....	26
Valmentajan rooli urheilu-uran eri vaiheissa .....	26
<b>Matka valmentajaksi</b> .....	28
Oma urheilija- ja valmentajataustani .....	28
Oman valmennustyöni arviointi .....	29
<b>Millainen on sinun matkasi valmentajaksi?</b> .....	33
<b>LUKU 3 LAPSUUS – RAKASTUMINEN URHEILUUN – VALMIUKSIA MENESTYMISEEN</b> .....	37
<b>Avainasioita ja haasteita lapsuudessa</b> .....	38
Mikä saa lapsen rakastumaan lajiin/urheiluun? .....	38
Miten lapsen kokonaisvaltaista kehitystä voidaan tukea? .....	39
Mitä tulisi painottaa lapsuusvaiheen harjoittelussa? .....	41
Mistä lapsi saa energiaa liikkumiseen? .....	42
<b>Kysymyksiä lasten valmentajille, vanhemmille ja lapsille</b> .....	43
Kysymyksiä lasten valmentajille .....	43
Kysymyksiä lasten vanhemmille .....	46
Kysymyksiä lapsille .....	49
<b>Turvallisuutta, taitoa ja onnistumisen ja iloa (alle 10-vuotiaat)</b> .....	50
Pyry ja Meri – pihalla ja kentällä .....	50
Tarinan avainkohteiden soveltaminen omaan toimintaasi .....	60
Työkaluja omien valmiuksiesi kehittämiseen .....	65
Esimerkkejä alle 10-vuotiaiden lasten harjoittelusta .....	72
<b>Kokonaisvaltaista ja systemaattista valmennusta (8–14-vuotiaat)</b> .....	75
Laatua jalkapalloon Suomesta, Espanjasta ja Hollannista .....	75
<b>Tarinan avainkohteiden soveltaminen omaan toimintaasi</b> .....	92
Työkaluja omien valmiuksiesi kehittämiseen .....	97
Esimerkkejä 8–14-vuotiaiden poikajunioreiden harjoittelusta .....	106

<b>LUKU 4 NUORUUS – PÄÄMÄÄRÄTIETOISTA HARJOITTELUA</b> .....	<b>119</b>
<b>Avainasioita ja haasteita nuoruudessa</b> .....	<b>120</b>
Miten kehittyä taitava ja oppiva urheilija? .....	120
Millaista harjoittelun tulisi olla nuoruusvaiheessa? .....	122
Mitä on urheilijan hyvän itseluottamuksen ja motivaation taustalla? .....	123
Miten voidaan tukea nuoren urheilijan kokonaisvaltaista kehittymistä? .....	125
<b>Kysymyksiä nuorten valmentajille, vanhemmille ja nuorille urheilijoille</b> .....	<b>126</b>
Kysymyksiä nuorten valmentajille .....	126
Kysymyksiä nuorten vanhemmille .....	129
Kysymyksiä nuorille urheilijoille .....	130
<b>Taitoa ja tekniikkaa suurella harjoitusmäärällä (12–16-vuotiaat)</b> .....	<b>133</b>
Petén ja Empun tavoitteellista harjoittelua alppihihdossa .....	133
Esimerkinä alppihihtäjän mielikuvaharjoitus ja videoiden käyttö .....	147
Aku Ankan/Kallen kuntotestit .....	152
Aku Ankan/Kallen kuntotestien pisteytystaulukko .....	153
Tarinan avainkohteiden soveltaminen omaan toimintaasi .....	154
Työkaluja omien valmiuksiesi kehittämiseen .....	159
Esimerkkejä 12–16-vuotiaiden alppihihtäjien harjoittelusta .....	169
<b>Perusitsemättömyydestä, asennetta ja taitojen sopeuttamista kansainvälisissä harjoitusolosuhteissa ja kilpaluissa (16–20-vuotiaat)</b> .....	<b>174</b>
Kalle Palander – urheilulukiosta kohti kansainvälistä tasoa .....	174
Tarinan avainkohteiden soveltaminen omaan toimintaasi .....	196
Työkaluja omien valmiuksiesi kehittämiseen .....	201
Esimerkkejä 16–20-vuotiaiden alppihihtäjien harjoittelusta .....	226
<b>LUKU 5 AIKUISUUS – OMAN HUIPUTASON SAAVUTTAMINEN</b> .....	<b>231</b>
<b>Avainasioita ja haasteita aikuisuudessa</b> .....	<b>232</b>
Miten urheilijan oma potentiaali saadaan esille? .....	232
Mitä on urheilijan oman minän johtaminen? .....	234
Miten urheilijan henkilökohtainen kehittyminen voidaan varmistaa? .....	236
Miten työ ja lepo pysyvät tasapainossa? .....	237
Miten urheilijan kokonaiselämänhallintaa voidaan tukea? .....	238
<b>Kysymyksiä aikuisten valmentajille ja aikuisurheilijoille</b> .....	<b>239</b>
Kysymyksiä aikuisten valmentajille .....	239
Kysymyksiä aikuisurheilijoille .....	242
<b>Yksilölajissa maailman huipulle</b> .....	<b>244</b>
Sami, Pena ja Marko – joukkueiden MM-mitalille squashissa .....	244
Tarinan avainkohteiden soveltaminen omaan toimintaasi .....	255
Työkaluja omien valmiuksiesi kehittämiseen .....	260
Esimerkkejä squashmaajoukkueen ammattimaisesta harjoittelusta .....	271
<b>Kohti kansainvälisyyttä joukkuepaloilussa</b> .....	<b>280</b>
Haaste nimeltä HIFK .....	280
HIFK liigajoukkueen testipalautteet kesäkuussa 2007 .....	293
Tarinan avainkohteiden soveltaminen omaan toimintaasi .....	304
Esimerkkejä HIFK:n jääkiekkoujoukkueen fyysisen kunnon harjoittelusta .....	314
<b>Joukkuepelaajan nousu kansainväliselle tasolle</b> .....	<b>322</b>
Mikko Koivu - maltilla huipulle .....	322
Tarinan avainkohteiden soveltaminen omaan toimintaasi .....	335
Työkaluja omien valmiuksiesi kehittämiseen .....	340
Esimerkkejä Mikko Koivun harjoittelusta .....	343
<b>Joukkuepelaaja kansainvälisellä huipulla</b> .....	<b>346</b>
Saku Koivu – sisukas kapteeni .....	346
Tarinan avainkohteiden soveltaminen omaan toimintaasi .....	367
Työkaluja omien valmiuksiesi kehittämiseen .....	372
Esimerkki Saku Koivun harjoittelun suunnittelusta vuositason .....	388
<b>LUKU 6 KOOSTE URHEILUVALMENNUKSEN OLENAISISTA FAKTOISTA</b> .....	<b>407</b>
<b>Biomekaniikan periaatteita</b> .....	<b>408</b>
<b>Energiantuottojärjestelmien toiminta</b> .....	<b>409</b>
Energiantuottojärjestelmät .....	409
Energiantuotto eri pituisissa .....	410
<b>Harjoittelun suunnittelu/ohjelmointi</b> .....	<b>412</b>
Harjoittelun suunnittelun perusteet .....	412
Toistojen merkitys suunnittelussa .....	412
Harjoitus suunnitelman tasot .....	412
<b>Henkisen kehittymisen vaiheet</b> .....	<b>414</b>
<b>Herkkyyksikaudet</b> .....	<b>415</b>
<b>Johtaminen valmennuksessa</b> .....	<b>417</b>
Johtamisote .....	417
Persoonalliset johtamistyylit .....	417
<b>Kasvu ja kehittyminen</b> .....	<b>418</b>
<b>Kestävyysharjoittelu</b> .....	<b>420</b>
Kestävyys eri osa-alueiden harjoittamisen perusteet .....	420
Kestävyysharjoittelun vaikutukset .....	421
<b>Lahjakkuuden/Älykkyyden lajit</b> .....	<b>422</b>
<b>Lihavoiman tuottaminen</b> .....	<b>423</b>
Lämmittely/alkuverryttely .....	425
<b>Mielentilan tunnistaminen</b> .....	<b>427</b>
<b>Motorinen yksikkö</b> .....	<b>428</b>
<b>Motorisen kehityksen vaiheet</b> .....	<b>429</b>
<b>Nopeusharjoittelu</b> .....	<b>430</b>
Nopeuden eri osa-alueiden harjoittamisen perusteet .....	430
Nopeusharjoittelun periaatteet .....	431
Nopeusharjoittelun vaikutukset elimistöön .....	431
<b>Oppiminen</b> .....	<b>432</b>
<b>Oppimiskäsityksiä</b> .....	<b>433</b>
Humanistinen oppimiskäsitys .....	433
Konstruktivistinen oppimiskäsitys .....	434
Kokemuksellinen oppimiskäsitys .....	435
<b>Taito/taitavuus</b> .....	<b>435</b>
Mitä taito on? .....	435
Mitä taitavuus edellyttää? .....	435
Taidon oppimisen vaiheet .....	435
Tekniikan muutosprosessi .....	436
Taitavuuden osatekijät .....	437
<b>Tunteet valmennuksessa</b> .....	<b>438</b>
Tunnetietoisuus, tunneosaaminen, tunne vastuullisuus .....	438
Tunteiden luokittelu .....	438
Tunteiden ilmeneminen käytännössä .....	439
<b>Venyttely</b> .....	<b>440</b>
Venyttelyn merkitys .....	440
Käytännön vinkkejä venyttelyn toteuttamiseen .....	440
<b>Voimaharjoittelu</b> .....	<b>441</b>
Voiman eri osa-alueet .....	441
Voiman eri osa-alueiden harjoittamisen perusteet .....	442
Erilaisten voimaharjoitusten vaikutus liikuntakoneiston osiin .....	443
<b>Voimantuottotavat</b> .....	<b>444</b>
<b>Vuorovaikutus ja palaute</b> .....	<b>445</b>
Vuorovaikutuksen merkitys palautteen annossa .....	445
Avaintekijöitä vuorovaikutukseen ja palautteen antoon .....	446
<b>Väsymyksen aiheuttajat erilaisissa urheilusuorituksissa</b> .....	<b>447</b>
<b>KIRJAN KIRJOITAJAT, HAASTATELLUT VALMENTAJAT JA HAASTATELLUT URHEILIJAT</b> .....	<b>447</b>

## Avainasioita ja haasteita lapsuudessa

Lapsuusvaiheella tarkoitetaan tässä kirjassa ikä-vaihetta syntymästä 12–15-vuotiaisiin lapsiin asti. Laaja ikähaitari johtuu eri lajien erilaisista vaatimuksista, lajikulttuurista ja urheilijoiden erilaisesta fyysisestä kehitymisestä. Lajivaatimuksista johtuen joissakin lajeissa lapsuusvaiheeseen liittyy myös asioita, joita tässä kirjassa on käsitelty vasta nuoruusvaiheessa.

### Mikä saa lapsen rakastumaan lajiin/urheiluun?

#### Onnistumisen elämykset

Lapsuusvaiheen avaintavoite urheiluharrastuksessa on lapsen ”rakastuminen lajiin ja urheiluun”. Lajiin rakastuminen edellyttää onnistumisen elämysten saamista urheiluharrastuksen parissa. Lapsella on mahdollisuus onnistua harjoituksissa ja kilpailuissa, kun harjoitukset ja kilpailut ovat oikeantasoisia. Tärkeää on myös se, että valmentaja/vanhemmat kiinnittävät huomiota lapsen onnistuneisiin suorituksiin tai osasuorituksiin.

Kilpailuissa onnistumisen elämysten saaminen edellyttää kilpailuja, joissa on samantasoisia kilpailijoita. Myös lähiympäristön (vanhempien ja ystävien) suhtautuminen kilpailuihin vaikuttaa lapseen. Kilpailutapahtumassa valmentajan sekä vanhemman tulisi kiinnittää huomiota asioihin, joita lapsi tekee hyvin lopputuloksesta riippumatta. Lapselle tulee positiivisen palautteen kautta osoittaa onnistumisia sekä harjoituksissa että kilpailuissa. Onnistumisten kautta lapselle syntyy terve minäkuva ja hyvä itseluottamus. Tämän kautta lapsi innostuu lajista, menee mielellään harjoituksiin ja harjoittelee mielellään. Lapsen oman innostuksen ja mielenkiinnon kautta lapselle syntyy tapa liikkua ja urheilla.

*”Lajirakkaus on joukko sellaisia tapahtumia tai oivalluksia, jotka osuvat syvälle lapsen tai mahdollisesti lapsen vanhempien ajatusmaailmaan. Lapsi kokee ne tapahtumat itselleen hyvin tärkeiksi. Ehkä lapsi kokee, että tästä voisi olla enemmänkin iloa ja hyötyä ja sitä kautta alkaa suuntautumaan positiivisesti kyseiseen harrastukseen. Se voi*

*liittyä joko itsensä voittamiseen tai niihin sosiaalisiin kanssakäymisiin ja kokemuksiin, joita lapsi on saanut harrastuksen parissa. Imu voi olla myös yhteisöllisyydessä.”*

RISTO LEHTINEN

*”Lapsuudessa lajirakkauden syntymiseen minulla vaikutti parhaat ystävät uinti-harrastuksen parissa. Lajirakkauden syntymiseen on varmasti vaikuttanut myös se, että olen aina omaksunut asiat nopeasti ja tykännyt läträtä vedessä.”*

HANNA-MARIA SEPPÄLÄ

### Myönteinen ilmapiiri

Lajirakkauden syntymisen kannalta tärkeää on positiivinen ja kannustava ilmapiiri, jossa lapsella on lupa myös epäonnistua.

Valmentajan tulee osoittaa lapselle välittämistä, mikä edellyttää vuorovaikutusta ja rakentavaa palautetta sekä tasapainotunteiden kuten ilon ja tyytyväisyyden läsnäoloa. Valmentajan tulee osoittaa välittämistä lapsille huomioimalla taitotasoltaan ja persoonaltaan erilaiset lapset sekä antamalla kaikille lapsille tasapuolisesti aikaa.

Valmentaja voi omalla toiminnallaan suuresti vaikuttaa positiivisen harjoitteluilmapiirin luomiseen, tasapainotunteiden esiintymiseen sekä turvallisuuden tunteeseen. Myönteisen ilmapiirin kannalta tärkeää on kannustaminen, rohkaiseminen ja yrityksestä palkitseminen.

*”Hyvä ilmapiiri on erittäin tärkeä asia lasten valmennuksessa. Positiiviset asiat jäävät mieleen, ja niihin asioihin lapsi helpommin kiinnittyy. Tästä syystä ilmapiiriin kannattaa kiinnittää paljon huomiota.”*

RISTO LEHTINEN

### Tavoitteellista harjoittelua leikkien

Myönteistä ilmapiiriä voidaan lasten valmennuksessa tukea leikinomaisten harjoitteiden kautta naamiomalla harjoitteita leikkien sisään. Tämä tarkoittaa käytännössä systemaattista ominaisuuksien kehittämistä leikkien.

*”Lapsuuden harjoittelussa tärkeää on perustaitojen opetteleminen leikin varjolla.”*

MIRJAMI SEPPÄLÄ

Lapset pitkästyvät nopeasti, joten valmentajalla on tärkeää olla varastossa useampia samoja ominaisuuksia kehittäviä leikkejä. Systemaattisen harjoittelun sisällä tärkeää ovat ilo ja nauru harjoituksissa.

*”Kyllä se harjoittelu lapsuudessa oli enemmän sellaista leikkimistä. Pikku hiljaa harjoiteltiin heittämistä ja kuljettamista. Iloisuus ja hauskuus piti olla siinä aina mukana.”*

TEEMU RANNIKKO

Lapset kaipaavat turvallisuuden tunnetta ja selkeitä pelisääntöjä. Harjoituksissa jokaisen on uskallettava yrittää ja voitava kokeilla asioita pelkäämättä epäonnistumista. Ryhmän pelisäännöissä tulee sopia ainakin yleisistä säännöistä ja käyttäytymisestä sekä toisten kunnioittamisesta.

*”Lapsuudessa harjoittelun tulisi olla hyvin leikinomaista. Erittäin iso asia on, että harjoituksissa on hauskaa ja tehdään asioita, jotka on mielenkiintoisia.”*

LARS EKSTRÖM

### Kaksisuuntaista vuorovaikutusta

Myönteisen ilmapiirin kannalta on tärkeää kaksisuuntainen vuorovaikutus lasten ja valmentajan välillä. Valmentaja voi lisätä vuorovaikutusta kyselemällä lapsen tuntemuksia ja ajatuksia. Näin lapsi oppii jo pienestä pitäen myös itse analysoimaan omia suorituksiaan ja tuntemuksiaan. Valmentajan tulisi antaa lapselle palautetta säännöllisesti, myönteisesti ja rakentavasti. Palautteen kautta lapselle tulee kertoa, missä asioissa lapsi on hyvä ja mitä asioita hän voisi tehostaa. Lapselle palaute tulee antaa kielellä, jota hän varmasti ymmärtää.

*”On erittäin tärkeää, että pelaajat ovat mukana kaikessa jo pienestä lähtien. Kaikkihan tässä tekee näitä asioita ja ajattelee asioita oman kokemuksensa pohjalta. Sen kokemuksen pohjalta, minkälainen elämä on itsellä ollut, miten on aikuisiin suhtautunut ja miten*

*aikuiset ovat kohdelleet lasta. Jos valmentaja pystyy pitämään tällaista avoimuutta yllä, niin se ruokkii sitä, että se lapsi uskaltaa avata suunsa ja kertoa asiansa. Uskon, että siitä on jatkossa todella paljon hyötyä, kun saadaan syntymään kunnan avoin valmentaja-urheilijasuhde.”*

LARS EKSTRÖM

### Miten lapsen kokonaisvaltaista kehitystä voidaan tukea?

Lapselle tulisi luoda virikkeinen ympäristö, jossa lapsen on mahdollisuus kehittyä kokonaisvaltaisesti. Tämä tarkoittaa ympäristöä, joka huomioi lapsen fyysis-motorisen, kognitiivisen, sosiaalisen ja emotionaalisen kehittymisen. Fyysis- motorinen osa-alue pitää sisällään taitojen ja fyysisten ominaisuuksien kehittymisen. Kognitiivinen kehittyminen tarkoittaa tiedollista kehittymistä sekä asioiden sisäistämistä ja ymmärtämistä. Sosiaalinen kehittyminen tarkoittaa sitä, että lapsi oppii toimimaan ryhmässä, leikkimään kavereidensa kanssa, noudattamaan yhteisiä sääntöjä sekä kannustamaan kavereitaan. Emotionaalinen kehittyminen tarkoittaa sitä, että lapsi oppii käsittelemään sekä positiivisia että negatiivisia tunteita.

Lapset tarvitsevat oppiakseen paljon erilaisia virikkeitä ja ärsykeitä, sillä he oppivat parhaiten käyttäessään kaikkia aisteja oppimisen tukena. Leikin kautta oppiminen on lapsille luontainen tapa oppia. Lasten oppimisen on oltava hauskaa. Jotta oppiminen voi olla hauskaa, tulee harjoituksissa tehdä harjoitteita, joissa lapsilla on mahdollisuus onnistua. Tämä edellyttää lasten valmiuksien tunnistamista ja niiden hyväksikäyttöä harjoitusten suunnittelussa.

### Fyysis-motorinen kehitys

Lapsella on oltava pienestä pitäen mahdollisuus liikkua niin paljon kuin lapsi haluaa. Liikkumisessa on oltava paljon vapausasteita. Lapsen on annettava kokeilla asioita ja tehdä omat virheensä. Erilaiset leikkipaikat kuten metsät, kodit, puistot ja leikkikentät ovat lasten tärkeimpiä oppimispaikkoja. Lapsia tuleekin rohkaista tutkimaan monenlaisia paikkoja turvallisesti käyttämällä hyväksien eri aisteja. Ympäristön on oltava sellainen, että lapsi uskaltaa liikkua kehitystasteen mukaisesti sekä tehdä

taitoharjoittelun kautta. Tasapaino-, ketteryy- ja nopeusharjoitteita tulisi tehdä lapsuudessa paljon, koska niiden kehittäminen on myöhemmin vaikeaa.

*”Lapsuudessa harjoittelussa tulisi tähdätä taito- ja nopeusominaisuuksien kehittämiseen, koska ne kehittyvät lapsuudessa helpoiten. Myös lajin perustekniikka pitäisi saada hyvin haltuun jo lapsuusvaiheessa.”*

JOUNI PALANDER

### Perustekniikka

Monipuolinen taitojen kehittäminen lapsuudessa on edellytys eri lajin perus- ja kilpailutekniikoiden kehittymiselle myöhemmässä ikävaiheessa. Hyvä taitopohja mahdollistaa lajitekniikoiden oppimisen.

Hyvä tekniikka lisää jokaisessa lajissa onnistumisen todennäköisyyttä pienellä energiankulutuksella ja voiman käytöllä. Hyvässä tekniikassa liikeradat ovat sellaisia, että vammautumisalttius on mahdollisimman pieni. Lajista riippumatta tekniikasta on löydettävissä 3–5 avainasiaa, jotka ovat samoja kaikilla lajin huippu-urheilijoilla. Valmentajan tulee hallita nämä lajin perustekniikan avainasiat sekä kiinnittää huomiota niiden opettamiseen lapsuusvaiheessa. Perusasiat lajin tekniikasta tulisi oppia jo lapsuusvaiheessa. Perustekniikan päälle rakentuu urheilijalle henkilökohtainen tyyli, joka riippuu urheilijan anatomiasta, liikkuvuudesta ja fyysisistä ominaisuuksista. Persoonallisen tyylin takia lajin perustekniikka näyttää eri urheilijoilla erilaiselta.

*”Lapsuudessa harjoittelun tulisi palloilulajeissa olla pallon ympärillä leikkimistä. Perustekniikoiden kuten kuljettaminen, heittäminen ja syöttäminen opettaminen lapsuudessa on erittäin tärkeää ja myös palkitsevaa, koska silloin lapset oppivat ne nopeasti.”*

HENRIK DETTMANN

### Toistomäärät

Tekniikan kehittyminen vaatii kaikissa lajeissa paljon laadukkaita toistoja. Riittävän toistomäärän saavuttaminen vaatii aikaa ja kärsivällisyyttä. Uuden tekniikan oppiminen vaatii karkeasti 10 000 toistoa,

minkä jälkeen uusi tekniikka on automatisoitunut ja pystytään toistamaan vakio-olosuhteissa. Jotta tekniikkaa pystytään toteuttamaan myös muuttuvissa olosuhteissa ja stressin alla, vaaditaan karkeasti 100 000 toistoa. Toistomäärien tarve riippuu tekniikan vaativuudesta ja urheilijan taitotasosta. Olennaista on nimenomaan oikeat ja laadukkaat toistot. Oikeiden toistojen tekeminen edellyttää, että valmentaja tuntee tekniikan avainasiat ja kiinnittää niihin huomiota.

*”Lapsuudessa kilpailemista tärkeämpää on painopisteajattelu. Lapsuudessa tärkeää on uskaltaa tehdä valintoja ja satsata kunnolla jonkin asian kehittämiseen. Esimerkiksi, jos painopisteenä on harhautus, niin harjoitellaan sitä niin paljon vaikkapa seuraavan vuoden aikana, että toistoja tulee riittävästi. Usein tuntuu siltä, että harjoittelu menee vähän sellaiseksi sillisalaatiksi. Tehdään vähän kaikkea, eikä opita mitään kunnolla. Lapsuudessa tärkeää on yksilön taitojen kehittäminen. Ryhmädynamiikka ei ole vielä lapsuudessa niin tärkeää.”*

MIKA LEHKOSUO

### Mistä lapsi saa energiaa liikkumiseen?

Monipuolisen liikkumisen vastapainoksi lapsi tarvitsee paljon lepoa ja monipuolista ravintoa. Jaksamisen ja kehittymisen kannalta olennaista on riittävän pitkät yöunet ja tarvittaessa päiväunet. Liikkuvan lapsen riittävästä energiansaannista on pidettävä huolta, koska paljon liikkuvilla lapsilla energiantarve on tavallista suurempi. Urheilevien lasten ja nuorten ruokavaliossa tulisi noudattaa samoja periaatteita kuin aikuisilla. Ruokavalion tulee olla monipuolista ja ravinnon nauttimisen säännöllistä. Energian saannin säännöllisyys on tärkeää lapsen jaksamisen ja vireystilan kannalta. Lasten tulisi syödä säännöllisesti 4–6 kertaa päivässä, jotta he saavat riittävästi energiaa liikkumiseen ja leikkimiseen. Hyvä päivittäinen ravintorytmi pitää sisällään aamupalan, kaksi lämmintä ateriala, iltapalan sekä laadukkaita välipaloja päivän mittaan. Jotta lapsen vireystila pysyy hyvänä ja oppiminen on mahdollista, tulee ravintoa saada 3–5 tunnin välein.

## Kysymyksiä lasten valmentajille, vanhemmille ja lapsille

### Kysymyksiä lasten valmentajille

#### Mikä saa lapsen rakastumaan lajiin?

##### Onnistumisen elämykset

- Saavatko valmentamasi lapset onnistumisen elämyksiä harjoituksissa ja kilpailuissa?
- Osaatko kehittää lapsille oikeantasoisia harjoitteita, joissa jokaisella lapsella on mahdollisuus onnistua?
- Tunnistatko lasten valmiuksia tehdä erilaisia harjoitteita?
- Kiinnitätkö huomiota onnistumisiin vai lopputulokseen harjoituksissa ja kilpailuissa?
- Osoitatko lapsille konkreettisesti onnistumiset harjoituksissa ja kilpailuissa?
- Tulevatko lapset mielellään vetämiisi harjoituksiin?

##### Myönteinen ilmapiiri

- Onko vetämissäsi harjoituksissa positiivinen ja kannustava ilmapiiri?
- Onko vetämissäsi harjoituksissa lupa myös epäonnistua?
- Miten osoitat lapsille välittämistä harjoituksissa?
- Annatko kaikille lapsille tasapuolisesti aikaa harjoituksissa?
- Miten huomioit taitotasoltaan erilaiset lapset harjoituksissa?
- Mistä tiedät, että lapset tuntevat olonsa turvalliseksi harjoituksissa?
- Miten voit lisätä tasapainotunteiden esiintymistä harjoituksissa?

##### Tavoitteellista harjoittelua leikkien

- Miten kehität lasten ominaisuuksia systemaattisesti leikkien kautta?
- Miten suunnittelet harjoituksia, joissa lapset eivät pitkästy ja kuitenkin toistoja tulee paljon?
- Onko vetämissäsi harjoituksissa iloa ja naurua mukana?
- Onko joukkueellasi/ryhmälläsi selkeät pelisäännöt?
- Uskaltaako jokainen lapsi yrittää täysillä vetämissäsi harjoituksissa?

##### Kaksisuuntaista vuorovaikutusta

- Onko vetämissäsi harjoituksissa kaksisuuntaista vuorovaikutusta?
- Kysytkö lasten tuntemuksia/ajatuksia harjoituksissa?
- Annatko lapsille palautetta säännöllisesti ja rakentavasti?
- Kerrotko lapsille, missä asioissa he ovat hyviä ja mitä asioita tulisi tehostaa?
- Annatko palautetta kielellä, jota lapsi ymmärtää?

## Turvallisuutta, taitoa ja onnistumisen ja iloa (alle 10-vuotiaat)

### Pyry ja Meri – pihalla ja kentällä

Vanhemmilla on suuri rooli lasten kokonaisvaltaisessa kehittämisessä lapsuudessa. Vanhempien tulisi antaa lapsille virikkeitä ja mahdollisuuksia kehittyä fyysis-motorisesti, kognitiivisesti, emotionaalisesi ja sosiaalisesti. Myös ympäristöllä, koululla, harrastuksilla ja kavereilla on suuri merkitys lasten kehittämisessä. Lapsuudessa luodaan pohja mahdolliselle tulevaisuuden urheilu-uralle.

Olen 8-vuotiaan Merin ja 5-vuotiaan Pyryn isä. Tässä tarinassa kerron sekä isän silmin että taitovalmennuksen asiantuntijana, kuinka olen seurannut lasteni päivittäistä tekemistä ja kehittymistä. Keskityn tarinassani asioihin, jotka ovat olennaisia lapsen kokonaisvaltaisen kehittymisen kannalta.

Lasten kehittämiselle antaa myönteisen raamin päivittäisessä tekemisessä säännöllisyys, joka luo turvallisuutta. Meidän perheeseen lisäannoksen sään-

nöllisyyttä kaikkeen tekemiseen on tuonut Pyryllä kaksivuotiaana puhjennut diabetes.

### Liikkuvan lapsen päivä- ja ruokarytmi

Pyryn päivärytmi on hyvin säännöllinen. Säännöllisyys on tärkeää sekä Pyryn diabeteksen että yleensäkin lapsen turvallisuuden tunteen kannalta. Seuraavassa kerron Pyryn tyypillisestä lauantaipäivästä, joka ei poikkea muiden päivien perusrhythmistä juuri lainkaan.

Pyry herää yleensä aamulla seitsemän aikaan ja rientää pirteänä yläkertaan. Päivän ensimmäinen toiminto on aamupissalla käynti, jota usein evästetään kommentilla ”tähtää tarkasti”. Aamupissan jälkeen otetaan sormenpästä verinäyte, josta nähdään verensokerin tilanne. Jos verensokeri on alhainen, niin Pyrylle annetaan 1–1,5 desilitraa maitoa. Jos verensokeri on oikealla tasolla, niin vielä ei tarvitse syödä mitään ellei Pyry itse

halua esimerkiksi porkkanaa, tomaattia tai kurkkua. Insuliini- ja piikki, jossa on sekä pitkä- että lyhytvaikutteista insuliinia, annetaan kello 7.30.

Insuliini- ja piikin saamisen jälkeen Pyry leikkii omia leikkejään tai katselee lastenohjelmia televisiosta. Yleensä jo ennen kahdeksaa kuuluu Pyryn iloinen ääni ja sanat ”mulla on jo nälkä”. Kahdeksalta syödään aamupuuro ja marjoja. Puurokokonaisuus sisältää yhden desilitran kaurahiutaleita kahteen desilitraan vettä tehtynä. Puuron jälkeen Pyry jatkaa omia leikkejään ja lastenohjelmien katselua televisiosta.

Aamun välipalan Pyryn saa kello 9.20. Se sisältää yleensä yhden ruisleipäpalan, jonka päällä on voita, juustoa, kinkkua ja kurkkua. Leivän kanssa Pyry juo kaksi desilitraa maitoa. Tämä kokonaisuus sisältää noin 20 grammaa hiilihydraatteja.

Välipalan jälkeen Pyry pukee ja lähtee ulos leikkimään ja liikkumaan. Ulkoa hän tulee sisälle kello 11.00, jolloin otetaan sormenpästä verinäyte. Jos verensokeri on alhainen, Pyry saa desilitran maitoa. Tämän jälkeen hän voi mennä vielä vähäksi aikaa ulos, jos leikit ovat jääneet kesken.

Lounas syödään kello 11.30 käsien pesun jälkeen. Lounas voi sisältää esimerkiksi noin 150 g perunalaatikkoa, ruisnepparin voilla, juustolla tai kinkulla sekä 1,5 desilitraa maitoa. Lounaalla on aina myös vihanneksia, kurkkua ja tomaatteja. Jälkiruoaksi Pyry saattaa saada keksin. Lounaan tulee sisältää noin 40 grammaa hiilihydraatteja.

Ruokailun jälkeen Pyry ottaa lyhyet päiväunet tai sitten hän menee ulos leikkimään ja liikkumaan. Ulkoa hän tulee sisälle antamaan sormesta verinäytteen kello 14.00. Välipalan Pyry saa kello 14.30. Välipalana on usein eskimojäätelö, näkkileipä tai ruisneppari sekä sokeritonta mehua. Välipalan tulee olla sellainen, että se sisältää noin 20 g hiilihydraatteja. Välipalan jälkeen leikkiminen ja liikkuminen ulkona jatkuu.

Puoli viideltä tarkistetaan taas sormenpästä Pyryn verensokeri. Viideltä annetaan insuliini- ja piikki ja päivällistä Pyry pääsee nauttimaan kello 17.15. Päivällinen voi koostua esimerkiksi perunoista, lihapullista, kahdesta desilitrasta maitoa ja ruisnepparista. Päivällisellä on myös aina vihanneksia, kurkkua ja tomaatteja. Päivällisen tulee sisältää noin 40 grammaa hiilihydraatteja. Päivällisen jälkeen Pyryn leikit jatkuvat yleensä ulkona.

### Kuinka paljon hiilihydraatteja eri ruokailut pitävät sisällään?

Ateria	Hiilihydraattimäärä
Aamupala Puurohiutaleet 1 dl Marjoja	20 g
Aamun välipala Ruisleipä, jossa voita, kinkkua, juustoa ja kurkkua Maitoa 2 dl	18-20 g 8-10 g 10 g
Lounas Perunalaatikko Ruisneppari voilla, juustolla ja kinkulla Maitoa 1,5 dl Vihanneksia Keksi	40 g 17 g 8-10 g 7 g 8 g
Välipala Eskimojäätelö Näkkileipä/ ruisneppari Sokeritonta mehua	20 g 12 g 8 g
Päivällinen Perunat 90 g Lihapullat 4-5 kpl Maitoa 2 dl Vihanneksia Ruisneppari	38 g 15 g 5 g 10 g 8 g
Iltapala Ruisneppari Maitoa 2 dl Jogurttia 1 dl Mysliä ja mustikoita kaksi kauhallista	29,5 g 8 g 10 g 6,5 g 5 g

Iltapala maistuu ulkoilun jälkeen illalla kello 20.00. Sitä ennen tarkistetaan vielä verensokeri sormenpästä. Iltapalana on yleensä ruisneppari, kaksi desilitraa maitoa sekä desilitra jogurtia, jossa on



### Mitä urheilevan lapsen tulisi syödä?

Urheilevien lasten ja nuorten ruokavaliolla tulisi noudattaa samoja periaatteita kuin aikuisilla. Ruokavaliolla tulee olla monipuolista ja ravinnon nauttimisen säännöllistä. Ravinnon säännöllisyys on tärkeää lapsen jaksamisen, vierystilan ja palautumisen kannalta. Lasten ja nuorten tulee syödä 4-6 kertaa päivässä, jotta he saavat riittävästi energiaa. Säännöllisen ateriarvoinen kautta veren sokeripitoisuus pysyy vakaana, turvataan riittävä energian saanti ja vähennetään herkkujen ahmimista.

Lounaan ja päivällisen tulee olla energiamäärältään suurempia ja ne voidaan koostaa lautasmalin mukaisesti. Välipalat ovat kevyempiä ja aamupala reilu.

kaksi kauhallista myslä ja mustikoita. Iltapalan tulee sisältää noin 30 g hiilihydraatteja.

Puoli yhdeksän aikaan illalla Pyryllä on yöpyjama jo päällä ja hampaat on pesty. Illan päätteen Pyrylle luetaan vielä yläkerrassa iltasatu, jonka jälkeen Pyry suuntaa iltapisulle ja nukkuumaan yhdessä luetun iltarukouksen jälkeen.

Pyryn peruspäivä viikonloppuisin sisältää siis noin kahdeksan tuntia leikkimistä ja liikkumista ulkona, kaksi tuntia leikkejä ja television katselua kotona sekä noin neljä tuntia ruokailuja ja muuta välttämätöntä tekemistä. Yöuneen jää aikaa 10 tuntia vuorokaudesta. Tällainen voisi olla jokaisen lapsen päivittäinen päivä- ja ruokarytmi. Myös mainitut ruokailujen sisällöt voisivat olla kenen tahansa terveellisesti syövän lapsen ruokien perussisällöjä. Pyryn kohdalla ravinnosta joudutaan laskemaan hiilihydraatit, koska hänellä on diabetes (sokeritauti).

### Liikuntaa kahdeksan tuntia päivässä

#### Spontaanin Pyryn liikkuminen ja leikkiminen

Pyry on tottunut päivittäin leikkimään ja liikkumaan paljon ulkona. Seuraavasta selviää, mistä päivittäinen kahdeksan tunnin liikunta Pyryllä muodostuu ja mitä liikunnalliset pihapiirin leikit kehittävät Pyryssä.

Aamupäivällä noin kello 9.30 Pyry menee yleensä ulos. Usein hän kiirehtii ensimmäisenä hakemaan ulos parasta kaveriaan Mikkeä, joka on Pyryä muutaman vuoden vanhempi. Aamupäivän leikkinä kesäaikaan pojilla on usein trampoliinilla hyppiminen.

Eräänä päivänä pojat keräilivät kaikki isot ja pienet pallot, jotka talostamme löytyivät. Ihmettelin suuresti, mihin he nämä kaikki pallot tarvitsivat. Kiinnostuin asiasta ja menin katsomaan, mitä alapihällämme oikein tapahtuu. Pojat olivat keksineet erittäin mielenkiintoisen leikin. He hyppivät yhtäaikaan trampoliinilla ja tavoitteena oli saada pomppimalla kaikki pallot ulos trampoliinilta. Tässä piti onnistua siten, että pallot eivät koske poikiin. Jos pallo koski esimerkiksi Pyryyn, niin Pyry sai siitä miinuspuolteen. Pojilla oli mielikuvitusta ja luovuutta.

Kun tuota trampoliinilla hyppelemistä tarkastelee, niin se on itse asiassa erinomaista kineettisen aistin kehittämistä. Hyppiessään trampoliinilla lapsen täytyy tunnistaa, milloin hän voi ponnistaa trampoliinilta ylös. Taitavuuden osatekijöiden kehittämisen kannalta trampoliinilla hyppely ja siellä pallojen väistely on hyvää orientoitumiskyvyn sekä sopeutumisen- ja mukautumiskyvyn kehittämistä. Trampoliinilla pomppiminen

### Miten lapsen kognitiivista kehitystä voidaan edesauttaa?

Lapsen kognitiivista kehittymistä tukee parhaiten ilmapiiri, jossa lapsen mielenkiinto erilaisiin asioihin herää. Tärkeää on, että lapsi tekee asioita, joista on kiinnostunut ja jotka herättävät lapsen mielenkiinnon. Tällöin lapsen vireystila on yleensä oikea ja hän kiinnostuu ympäristön tarjoamista mahdollisuuksista. Aikuisen tehtävänä on ylläpitää lapsen kiinnostusta kyselemällä ja kiinnittämällä lapsen huomiota erilaisiin asioihin. Aikuisen tulee kysellä lapsen tuntemuksia ja ajatuksia siitä, miltä eri asiat näyttävät ja kuulostavat. Tärkeää on, että aikuiset pohtivat yhdessä lapsen kanssa asioiden syy-seuraussuhteita. Tällöin lapsi oppii itse analysoimaan tekojensa seurauksia ja sisäistämään asioita paremmin.

### Mitä ovat taitavuuden osatekijät?

Taitavuuden osatekijöitä eli koordinaatiivisia peruskykyjä on 11 kappaletta. Taitavuuden osatekijät eli peruskyvyt ovat motoristen taitojen suoritusedellytyksiä. Ne ovat informaatio- ja säätelyjärjestelmän ominaisuuksia ja luonteeltaan yleisempiä kuin taidot. Taitavuuden osatekijät ratkaisevat, mille tasolle lajitaidot kehittyvät. Siksi taitopohjan rakentaminen lapsuudessa on erittäin tärkeää kaikissa lajeissa. Taitavuuden osatekijöiden merkitys eri lajeissa vaihtelee riippuen lajin luonteesta.

#### Tässä muutamia esimerkkejä taitavuuden osatekijöistä.

**Orientoitumis-/suuntautumiskyky**=Kyky tajuta raajojen ja kehon asennot sekä niiden muutokset.

**Rytmikyky**=Kyky liikkeiden/suorituksen tarkoituksenmukaisen rytmin löytämiseen ja toteuttamiseen.

**Tasapainokyky**=Tasapainon ylläpitäminen (säilyttäminen) ja sen uudelleen saavuttaminen.

**Yhdistelykyky**=Osaliikkeiden yhdistäminen kokonaisuudeksi, yhtäaikaisten liikkeiden tekeminen.

**Muuntelu-, mukautumis-, sopeutumiskyky**=Kyky sopeuttaa liikeradat ja voimankäyttö muuttuviin tilanteisiin ja olosuhteisiin.

kehittää myös mm. tasapainokykyä, rytmikykyä ja eri liikkeiden yhdistelykykyä. Poikien itsensä keksimä leikki kehitti siis lähes kaikkia taitavuuden osatekijöitä.

Lounaan jälkeen Pyry menee ulos. Pihalta alkaa usein kuulua pallon pomputtelua. Ääni tulee usein siitä, kun Pyry kavereineen heittelee etupihalla koripallotelineeseen palloja. Pojat saattavat myös vain kuljetella ja pompotella palloa pihalla. Yksi vaihtoehto on myös, että pojat harjoittelevat jalkapallolaukauksia salibandymaaliin, erilaisia kikkoja pallon kanssa tai vain syötelevät toisilleen.

*“Lapsuudesta minulla on oikeastaan vain positiivisia muistoja. Lapsuuden urheiluharrastus oli omalla kohdallani hyvin monipuolista ja vapaata. Lapsuudesta on jäänyt mieleen esimerkiksi se, että jalkapalloa pelattiin mökillä aamusta iltaan. Myös jääkiekkoa pelattiin pihalla kavereiden kanssa paljon. Olihan se tosi hauskaa. Onnellisuus paistaa läpi lapsuuden urheiluharrastuksesta omissa muistoissani.”*

SAKU KOIVU

Pyryn ihastusta jalkapalloon kuvaa hyvin seuraava tarina. Pyryn oma jalkapallomaali meni rikki. Hän löysi vastapäätä olevan rivitalon ulkovaraston vie-

restä salibandymaalin. Maali oli sopivan raskaste-koinen ja siinä oli hyvät verkot. Maalin löytämisen seurauksena Pyry soitti maalin omistajan ovikelloa ja kysyi, että saako maalia käyttää tai ostaa. Omistaja sanoi Pyrylle, että heillä ei ole maalille mitään käyttöä, joten sen voi ostaa. Tämän jälkeen Pyry juoksi kotiin ja esitti äidille vaatimuksen, että hänen pitää nyt tulla neuvottelemaan maalin ostosta naapurin. Niin Pyry ja äiti menivät yhdessä käymään naapurissa. Pyryn vaatiman neuvottelun tuloksena hänelle ostettiin salibandymaali jalkapalloharjoittelua varten.

*“Vanhempien tehtävä on kannustaminen, kuljettaminen ja kustantaminen. Sellainen normaali kannustaminen on tärkeää. Jos lapsi on kiinnostunut jostain, niin vanhempien pitää kannustaa lasta eteenpäin asiassa.”*

HARRI RINDELL

Päivällisen jälkeen Pyry kysyy usein, että voiko hän mennä hakemaan kaveriaan Veetiä. Veeti on Pyryä hieman vanhempi ja asuu noin 300 metrin päässä meistä. Veetin pihalle Pyry menee leikkimään polkupyörällä. Pyry on oppinut ilmoittamaan ja kysymään luvan, jos hän on menossa näköpiirin ulkopuolelle kodistaan. Toki yhtenä vaikuttajana tähän on hänen diabeteksensä.



### Lasten liikunnan määrä huippu-urheilun kannalta

Seurattessani omien lasten leikkimisen ja liikkumisen määrää vaikuttaa siltä, että he liikkuvat viikoittain erittäin paljon. He saavat monipuolisia virikkeitä sekä taitavuuden että liikunnallisen ja urheilullisen elämäntavan kehittymiseen.

Kesäisin sekä Pyry että Meri liikkuvat varmasti yli 20 tuntia viikossa. Talvikautena käytässä koulua tai oltaessa päivähoitossa liikunnan määrä kesään verrattuna ehkä pienenee hieman ja muodot muuttuvat. Hoitopaikkaan ja koulun käyntiin liittyvä liikunta, päivittäinen liikkuminen pihalla

ja eri lajien harrastaminen arkena, pitää kuitenkin liikkumisen määrän suurena koko ajan. Kun kokonaisuuteen liitetään viikonlopun liikkuminen ja perheen yhteiset lomamatkat, niin viikoittaisen liikkumisen määrä pysyy jatkuvasti lähellä 20 tuntia.

Kun omien lasten liikkumisen määrää ja laatua tarkastelee huippu-urheilun kannalta, niin uskon heillä olevan vielä liikunnallisten valmiuksiensa osalta mahdollisuuksia kehittyä jopa huippu-urheilijaksi jossakin lajissa. Sen sitten aika näyttää jatkuuko heillä nykyinen into liikkumiseen ja urheilemiseen.

### Tarinan avainkohteiden soveltaminen omaan toimintaasi

Seuraavilla sivuilla on neljä lomakepohjaa, joiden avulla voit pohtia omaa osaamistasi suhteessa lapsuusvaiheen avainasioihin. Poimi ensin tarinasta avainasiat eri osa-alueisiin ja mieti sen jälkeen, mitä avainasiat tarkoittavat omassa toiminnassasi. Pohdi lopuksi omia vahvuuksiasi ja kehittämiskohteitasi avainasioissa sekä tee suunnitelma, miten voit kehittää itseäsi valitsemisiasi asioissa.

#### Valmennuksen osa-alueet

Asia	Avainasiat tarinasta	Avainasiat omassa toiminnassasi	Vahvuutesi avainasioissa	Kehittämiskohteesi avainasioissa	Miten kehität valitsemiasi asioita?
Taito/ tekniikka					
Taktiikka/ pelikäsiyty					
Fyysiset valmiudet					
Henkiset valmiudet					

## Avainasioita ja haasteita nuoruudessa

Nuoruvaiheella tarkoitetaan tässä kirjassa ikävaihetta 12–15-vuotiaista nuorista 17–20-vuotiaisiin nuoriin. Laaja ikähaitari johtuu urheilulajien erilaisista vaatimuksista, lajikulttuurista ja urheilijoiden erilaisesta fyysisestä kehitymisestä. Lajivaatimuksista johtuen joissakin lajeissa osa näistä nuoruvaiheen asioista liittyy jo lapsuusvaiheeseen. Toisaalta joissakin lajeissa myöhäiseen nuoruvaiheeseen liittyy asioita, joita käsitellään tässä kirjassa vasta aikuisvaiheessa.

Nuoruvaiheessa avainasioita ovat määrällinen ja laadullinen harjoittelu sekä kasvu ihmisenä ja urheilijana. Jotta nuoruvaiheessa jaksetaan harjoitella määrällisesti ja laadullisesti riittävästi, nouse avainasemaan lajirakkauden ja motivaation säilyminen. Motivaation kannalta olennaista on, että nuori urheilija huomaa kehityksensä ja kehittyy aikataulun mukaisesti. Tästä nuorelle urheilijalle syntyy perusitsemättä pohjaksi tulevalle urheilu-uralle. Nuoruvaiheessa valmentajan tulee askel askeleelta antaa urheilijalle valmiuksia kasvaa kohti vastuunkantoa ja itseohjautuvuutta.

### Miten kehittyä taitava ja oppiva urheilija?

Nuoruvaiheessa taitoharjoittelu on edelleen erittäin tärkeää. Lapsuusvaiheen monipuolisen harjoittelun kautta nuorelle on syntynyt hyvä taitopohja ja laaja liikevarasto, jotka luovat edellytykset lajitekniikan ja -taidon nopeammalle oppimiselle. Nuoruvaiheessa yleisten taitojen kehittäminen jatkuu, mutta painotus siirtyy lajitekniikan ja -lajitaitojen kehittämiseen.

Taitavaan suoritukseen liittyy hyvän taitopohjan lisäksi myös muita merkittäviä tekijöitä. Taitava suoritus edellyttää lajista riippuen tietyn tasoista fyysisiä ominaisuuksia, analyysoitavien toimintakykyä sekä keskushermoston kehittyneisyyttä.

### Fyysiset ominaisuudet

Fyysisten ominaisuuksien tarpeen määrää lajianalyysi eli lajissa vaadittavat fyysiset ominaisuudet. Lajianalyysissä tulee huomioida sekä kilpailusuorituksen että harjoittelun vaatimukset. Urheilijalla tulee olla tietty voima-, nopeus-, ja kestävyysomi-

naisuudet, jotta hän voi menestyä oman lajinsa kilpailusuorituksessa. Toisaalta fyysisten ominaisuuksien tulee olla riittävällä tasolla, jotta urheilija jaksaa harjoitella lajissa menestymiseen vaadittavalla tavalla. Käytännössä tämä tarkoittaa esimerkiksi sitä, että urheilija jaksaa tehdä riittävän määrän toistoja taitosuorituksissa.

*”Nuoruudessa treenasin enemmän fysiikkaa, koska huomasi, että kehittyäkseni purjehduksessa minun pitää olla fyysisesti vahvempi.”*

SARI MULTALA

### Analyysoitavien toimintakyky

Analyysoitavien toimintakyky tarkoittaa urheilijan eri aistien toimintakykyä. Urheilijalle tärkeitä aisteja ovat kinesteettinen aisti, tasapainoaisti, näköaisti, tuntoaisti ja kuuloaisti. Näiden aistien avulla urheilija saa palautetta ympäristöstään keskushermostoon. Palautteen perusteella keskushermostosta lähetetään ohjeita ja korjaavia viestejä lihaksille. Eri aistien käyttö urheilusuorituksen analysoinnissa tehostaa asioiden oppimista.

### Liikevarasto – keskushermoston kehittyneisyys

Taitavuuden kehittämisen kannalta tärkeää on riittävän suuren liikevaraston syntyminen ja kehittyminen. Laajan liikevaraston avulla urheilija pystyy soveltamaan tekniikkaansa muuttuvissa olosuhteissa ja tunnistamaan eroja suoritustensa välillä. Mitä enemmän aivoihin on tallentunut opittua motorisia liikemalleja sitä vähemmän liikettä täytyy kontrolloida ”ajatuksella” ja sitä paremmin liikemalli automatisoituu.

Liikevaraston kehittämisen edellytyksenä on monipuolinen harjoittelu, joka antaa kehittäviä ärsykeitä taidon eri osa-alueille. Suuri liikevarasto helpottaa eri lajien taitojen ja tekniikoiden oppimista myöhemmällä iällä.

### Tekniikan sopeuttaminen ja muuttaminen

Taito- ja tekniikkaharjoittelussa olennaista on suuri toistomäärä ja kehittävät ärsykkeet harjoittelussa.



Jotta taito ja tekniikka kehittyisivät, tulee jo opittuja liikkeitä harjoitella erilaisissa muuttuvissa olosuhteissa. Automatisoituneet liikkeet eivät enää kehitä taitavuutta tai jo opittua tekniikkaa. Näin ollen opittuja taitoja ja tekniikoita tulee harjoitella vaikeutetuissa olosuhteissa, joissa aikaa ja tilaa on vähemmän.

Urheilijan tekniikkaa analysoitaessa valmentajan tulee kriittisesti pohtia, mistä tekniikkaongelma johtuu. Usein ongelma johtuu fyysisten ominaisuuksien puutteesta ja korjautuu fyysisiä ominaisuuksia kehittämällä. Nuoren urheilijan tekniikka on muotoutunut satojen tuhansien toistojen kautta, joten tekniikan muutos on vaativa prosessi.

Tekniikkaa muutettaessa tulee ensin analysoida olemassa oleva tekniikka ja valita sen jälkeen muutostavoite yhdessä urheilijan kanssa. Tämän jälkeen seuraa tekniikan muutosprosessin kriittisin ja tärkein vaihe. Urheilijan on kyettävä tunnistamaan uuden ja vanhan tekniikan erot. Vain tunnistamalla nämä erot, urheilija pystyy harjoitte-

lemaan tehokkaasti uutta tekniikkaa ja tekemään toistoja uudella oikealla tekniikalla.

Tekniikan kehittäminen vaatii paljon toistoja. Toistoja tulee tehdä ensin helpoissa olosuhteissa ja siirtyä sitten pikku hiljaa vaikeampiin olosuhteisiin. Riittävän toistomäärän kautta uusi tekniikka automatisoituu ja sitä pystytään toistamaan myös vaikeutetuissa olosuhteissa ja stressin alla.

### Vuorovaikutus - lahjakkuudet lajit

Urheilijan oppimisen ja kehittämisen kannalta olennaista on kaksisuuntainen vuorovaikutus valmentajan ja urheilijan välillä. Kaksisuuntaisen vuorovaikutuksen kautta urheilijalla on mahdollisuus käyttää aistejaan hyväksi oppimisessa. Näin hän oppii itse tunnistamaan eroja omien suoritustensa välillä.

Kaksisuuntainen vuorovaikutus antaa mahdollisuuden kehittää urheilijan lahjakkuuden eri osa-alueita. Jokaisessa nuorella urheilijalla on kaikkia lahjakkuuden lajeja. Valmentajan tehtävä on käyttää niitä tietoisesti hyväksi valmennusprosessissa. Nämä seitsemän lahjakkuuden lajia ovat kielelli-

### Miten ihmiset oppivat asioita parhaiten?

Jokainen ihminen oppii parhaiten jollakin tietyllä oppimistavalla. Erilaisia oppimistapoja on ainakin kolme. Haptisessa oppimisessa käytetään hyväksi tekemistä, liikkumista ja kokeilemistä. Visuaalisessa oppimisessa hyödynnetään opittavaan asiaan liittyviä kuvia. Audititiivinen oppiminen on oppimista äänen avulla.

Nuoret ihmiset oppivat tavallisesti parhaiten tekemällä ja liikkumalla. Aikuiset taas oppivat yleensä parhaiten visuaalisesti. Suurin osa ihmisistä käyttää oppiessaan näitä kaikkia oppimistapoja.

Ihmisten erilaiset oppimistavat tulisi ottaa huomioon valmennuksessa. Oppimista voidaan nopeuttaa huomattavasti, kun käytetään oppijalle sopivaa oppimistapaa valmennuksessa. Myös oppimistapojen yhdistäminen edistää oppimista

let oikealla jalalla tehden koko ajan rytmikkäitä käännöksiä. Yhdellä suksella laskemiseen annettiin usein myös ”rytmivaatimus”. Käytännössä tämä tarkoitti esimerkiksi sitä, että laskijan piti tehdä peräkkäin ensin kolme pientä ja nopeaa käännöstä, sitten kaksi suurta käännöstä ja sitten taas kolme pientä ja nopeaa käännöstä. Tämän harjoitteen aikana kiinnitettiin vielä huomiota siihen, leikkaako suksi ja pysykö paino keskellä.

### Palautteenanto lajiharjoituksissa

Ratalaskuharjoitteissa urheilijoille annettiin palautetta kahdella eri tavalla. Toinen tapa oli sellainen, että rinteeseen oli tehty kaksi peräkkäistä 20 portin rataa. Ensimmäinen rata loppui rinteeseen väliin, josta toinen rata alkoi. Ensiksi urheilija laski ensimmäisen radan ylhäältä rinteeseen väliin. Valmentaja oli katsomassa laskua rinteeseen puolesta välissä nähdessä erityisesti radan loppuosan urheilijan suorituksesta. Ensimmäisen radan laskemisen jälkeen urheilija pysähtyi ja kävi valmentajan kanssa palautekeskustelun. Palautekeskustelussa käytiin läpi, miltä lasku urheilijasta tuntui ja miltä lasku valmentajasta näytti. Tämän keskustelun jälkeen päätettiin yhdessä, mihin asioihin

urheilija keskittyy toisella radalla. Sitten urheilija laski toisen radan, josta valmentaja näki erityisesti radan alkuosuuden.

Toinen tapa toteuttaa palautteenanto ja keskustelu systemaattisesti Tottorakan olosuhteissa oli sellainen, että laskija laski koko rinteeseen pituisen laskun ylhäältä alas. Valmentaja katsoi laskun jälleen rinteeseen puolesta välistä. Palaute annettiin urheilijalle hänen tullessa hissillä ylös ja ohittaessa valmentajansa rinteeseen puolesta välissä.

### Palautteenanto ja vuorovaikutus

Monen kilpa-alppihiihtäjän kohdalla on käynyt niin, että kovasta määrällisestä lajiharjoittelusta huolimatta urheilija ei ole kehittynyt odotetulla tavalla. Tilannetta on kärjistänyt valmentaja, jonka ohjeet eivät ole tuoneet toivottua tulosta. Tilanne on kiusallinen, koska se aiheuttaa urheilijan uskon horjumista omiin kykyihinsä.

Valmentajat antavat urheilijoille ohjeita suullisin ohjein, näytöin tai niiden yhdistelmin. Oleellista kehittymisen kannalta on ohjeiden tarkkuus. Ohjeiden perille menon kannalta tärkeää on yhteinen kieli. Valmentajan ja valmennettavan käsitteistön on oltava sama ja käsitteet on ymmärrettävä samalla tavalla. Valmentajan on tärkeää tunnistaa urheilijan paras oppimistapa ja käyttää sitä hyväksi valmennuksessa.

Palautetta annettaessa tulee urheilijalle kertoa, mitä asioita hän voisi tehostaa suorituksessaan. Ei

### Minkälaista palautteen tulisi olla?

Palautetta tulisi antaa urheilijalle säännöllisesti. Palautteen avulla voidaan vahvistaa oikeita suorituksia. Palautteen tulisi olla urheilijakeskeistä, oikea-aikaista, rakentavaa, objektiivista, konkreettista, ymmärrettävää ja yksityiskohtaista. Jotta urheilija osaa ottaa palautetta vastaan, on hänen palautteen vastaanottokykyä kehitettävä. Urheilija oppii parhaiten yhdistämällä näkemisen, kuulemisen, keskustelemisen/analysoinnin sekä tekemisen ja tuntemisen. Eri aistien avulla urheilija voi vertailla ulkoisia (näkö, kuulo, sanalliset ohjeet) ja sisäisiä (liike-, tasapaino-, tuntoaistimukset) tietoja.

### Mitkä ovat hyvän oppimisen tunnuspiirteitä?

Nykykäsityksen mukaan hyvä oppiminen on konstruktivistista. Konstruktivistisen oppimiskäsityksen mukaan oppija on aktiivinen oppimisprosessin jäsen. Oppija itse rakentaa ja etsii tietoa, eikä ole vain passiivinen tiedon vastaanottaja.

Uuden oppiminen perustuu aina aikaisemmin opittuihin tietoihin ja taitoihin. Oppija prosessoi uutta tietoa omista lähtökohdistaan ja luo uutta tietoa ja tulkintaa uusille sisällöille.

Oppijan tulee itse ymmärtää opittavan asian merkitys, tavoitteet ja päämäärät, jotta hän motivoituu oppimaan uuden asian. Oppijan on tärkeää itse olla mukana oppimistavoitteiden laadinnassa, jotta hän oikeasti sitoutuu asiaan.

Oppimista edistää uusien asioiden oppiminen aidossa tilanteessa ja asiayhteydessä. Oppiminen on tehokkaampaa, kun uusi asia liitetään heti oikeaan aitoon tilanteeseen.

Vuorovaikutuksella voidaan edistää oppimista. Vuorovaikutuksen kautta uutta tietoa prosessoidaan ja sille muodostetaan yhteisiä merkityksiä.

riitä, että valmentaja sanoo urheilijoille: ”Katsokaa, näytän, miten käännytään”. Urheilijoille on kerrottava, mihin asioihin huomiota on kiinnitettävä. Valmentaja voi esimerkiksi sanoa: ”Kiinnitä huomiota polven ja lantion toimintaan”.

Monesti valmentaja kertoo kyllä urheilijalle suorituksessa ilmenneen virheen, mutta kertomatta jää olennaisin asia eli se, miten urheilija voi parantaa suoritustaan. Tässä esimerkkinä muuta-

### Mitä valmentajalta edellytetään palautteen antamisessa ja vastaanottamisessa?

Jotta valmentaja voi antaa urheilijalle laadukasta palautetta, tulee hänen tuntea lajin suoritustekniikka. Valmentajan tulee tuntea suorituksen mekaniikka, oikeat liikeradat, voiman tarve ja ajoitus, olosuhteiden vaikutukset sekä urheilijan henkilökohtaisten ominaisuuksien vaikutukset. Valmentajalla tulee olla taitoa hankkia tietoa urheilijan suorituksesta. Tämä vaatii suoritusten analysointikykyä, urheilijoilta saaman palautteen huomioimista sekä mahdollisten apuvälineiden kuten videokameran käyttöä. Valmentajan tulee osata välittää tietoja ja taitoja urheilijalle erilaisten opetusmenetelmien, apuvälineiden ja harjoitteiden avulla. Tärkeää on, että valmentaja oivaltaa olennaiset asiat suorituksesta sekä osaa kertoa asiat ymmärrettävästi ja havainnollisesti.

mia rinteessä kuultuja ohjeita ja niihin tarvittavia täydennyksiä.

Valmentaja huutaa urheilijalle: ”Takapuoli alemmas”. Tässä tapauksessa urheilijalle olisi selvitettävä, miksi hänen on oltava alempana, missä kohtaa hänen on oltava alempana ja miten hänen on mentävä alemmas, ettei painopiste mene liian alas.

Valmentaja sanoo urheilijalle: ”Menet liiaksi kantilla”. Tässä tapauksessa olisi selvitettävä, mistä liiallinen kantilla meno johtuu, miten se korjataan, onko koko käännöksen ajoitus väärä, onko ohjausvaihe liian lyhyt vai mistä on kysymys.

Valmentaja kertoo urheilijalle: ”Jurraat liiaksi/lanaat käännöksessä”. Tässä tapauksessa olisi selvitettävä, mitä mainitut käsitteet tarkoittavat, miten lanaus vaikuttaa laskuun ja mistä se johtuu. Eikö laskija seiso suksella, onko painopiste väärässä paikassa vai johtuuko lanaus pelkästään liiasta yrittämisestä?

Ohjeiden annossa on tärkeää oikeansisältöiset ohjeet. Alppihiihdossa urheilijalle sanotaan esimerkiksi usein, että hänen lantionsa ei toimi. Tämän jälkeen ohjeeksi urheilijalle annetaan, että hänen tulee työntää lantiota sisäänpäin. Ohje on virheellinen, koska tämän ohjeen seurauksena paino menee yleensä liian sivulle ja taakse. Ennen kaikkea jalkatyö ja suksella seisominen unohtuvat. Alppihiihdossa oleellisinta on jalkatyö, joka tarkoittaa ”jalkojen liikkumista puolelta toiselle”. Puutteellinen lantiotyö on itse asiassa puutteellista jalkatyötä, mikä taas on seurausta huonosta irrotuksesta käännöksen päätöksessä.

Perusedellytys koko valmennustapahtuman onnistumiselle on vuorovaikutus valmentajan ja urheilijan välillä. Valmentajan on kerrottava urheilijalle perusteluja ja urheilijan on kysyttävä, mikäli

## Joukkuepelaaja kansainvälisellä huipulla

### Saku Koivu – sisukas kapteeni

Yhteistyöni Koivujen perheen kanssa alkoi keväällä 2000, kun Jukka Koivu soitti minulle. Olimme tutustuneet toisiimme Vierumäellä valmentajan erikoisammattitutkinnon yhteydessä.

Erään tutkinnon lähijakson yhteydessä seisomme Jukan kanssa Vierumäen kuplahallin juoksuradan reunalla katsomassa alhaalla palloilutasanteella tapahtuvaa sählypeliä. Juttelimme niitä näitä, kunnes Jukka kysyi, että kiinnostaisiko minua auttaa Saku hänen valmentautumisessaan. Vastasin kysymykseen, että en ole jääkiekkoihminen, mutta mielelläni autan Saku, jos vain osaan.

Sovimme, että tapaam Sakun Turussa. Tapaamisessa päätimme aloittaa yhteistyön. Sovimme, että yhteistyö koskisi aluksi vuoden 2000 kesää, jolloin keskittyisimme Sakun fyysisten valmiuksien kehittämiseen. Kesän kokemusten jälkeen päättäisimme jatketaanko ja laajennetaanko yhteistyötä.

Nyt yhteistyö on jatkunut yli seitsemän vuotta ja toiminnastamme on tullut kokonaisvaltaista. Olen ollut onnekas saadessani elää ja kasvaa sekä ihmisenä että valmentajana yhdessä Sakun kanssa.

Jukka Koivusta on tullut paras ystäväni. Jukan kanssa olemme kehittäneet kokonaan uudenlaisen toimintakokonaisuuden ja -tavan, jolla voidaan kehittää ja tukea jääkiekkoilijaa kokonaisvaltaisesti.

Yhteistyön lähtökohta oli alusta asti mielenkiintoinen. Sain valmennettavakseni valmiin maailmanluokan tähtiurheilijan, jolla oli iso annos tervettä itseluottamusta.

Sovimme yhteistyön alussa, että Saku toimii itse oman kehittymisensä moottorina. Sakun, Jukan ja minun yhteisillä keskusteluilla avaa asioita, jonka jälkeen teemme yhdessä suunnitelman asioiden toteuttamismenetelmistä ja tavoista. Kutenkin asiaa työstämme yhdessä niin kauan, kunnes niihin löytyy yhteinen näkemys.

Toiminnassamme on ollut koko ajan tapana vaatia asioille perusteluita. Jokaisella on ollut oikeus kyseenalaistaa mitä tahansa asioita. Tämä toimintatapamme on kehittänyt meitä kaikkia koko yhteistyömme ajan. Kaikkein tekemiseemme on

sisältynyt ajatus ”kaikki on mahdollista ja kaiken voi tehdä paremmin”. Seitsemän vuotta jatkuneen yhteistyömme aikana meillä on ollut sekä suuria että pieniä haasteita ja ongelmia, joita olemme yhdessä ratkaisseet.

*”Arvostan sellaisia valmentajia, joilla on nälkää valmennukseen. Valmentajalla on halua itse kehittyä ja etenkin kehittää sitä urheilijaa. Valmentaja ei saa olla vain tyytyväinen hyvään tulokseen, vaan pitää koko ajan pyrkiä parempaan ja saamaan pelaajista paras potentiaali irti.”*

SAKU KOIVU

### Sakun lapsi- ja nuorisourheiluvaihe

Yhteistyömme alussa selvitin, mitä Saku on lapsuus- ja nuorisourheiluvaiheiden aikana tehnyt. Tämän taustatyön tein ymmärtääkseni paremmin häntä ja Jukkaa.

Lapsiurheiluvaiheessa Saku on ollut onnekas toimintaympäristönsä suhteen. Se on tarjonnut monipuolisia liikunnallisia virikkeitä ja sopivaa ohjausta. Ennen kaikkea Sakulla on ollut mahdollisuus toteuttaa itseään vapaasti liikunnassa. Hän on saanut liikunnassaan onnistumisen kokemuksia ja ympäristön hyväksyntää. Tämä kaikki on tapahtunut turvallisessa ympäristössä. Avaintuloksena lapsuuden liikunnasta on syntynyt rakkaus liikuntaa kohtaan.

*”Lapsuudessa syntyi rakkaus urheiluun. Lapsuudessa pelasin paljon erilaisia pelejä. Jostakin syystä jääkiekko on ollut lähinnä sydäntäni. Vanhemmilta olen kuullut, että jo 3–4-vuotiaana olen pelannut jääkiekkoa sisällä villasukat jalassa.”*

SAKU KOIVU

Nuoruusvaiheessa ja aikuisurheiluvaiheen alussa Saku ovat valmentaneet henkilöt, joilla on ollut hyvä lajiasiantuntemus. Sen lisäksi valmentajat ovat toteuttamansa valmennuksen ja oman esimerkinsä avulla kehittäneet Sakun urheiluun, työn tekemiseen sekä elämään liittyviä asenteita, tapoja ja arvoja. Tämän seurauksena Sakulle on muodostunut henkistä pääomaa, vahvuutta ja osaamista kantaa



vastuuta omasta tekemisestään. Hänelle on myös kehittynyt kyky asettaa itselleen päämääriä, jotka ovat haastavia, mutta kuitenkin realistisia.

Nuoruusikä ja aikuisiän alkuvaihe ovat ratkaisevia ajanjaksoja huippu-urheilussa. Silloin urheilijalle muovautuu ”työnteonkulttuuri”, asenteet harjoitteluun sekä usko omiin mahdollisuuksiin. Tässä elämän vaiheessa urheilija myös mittaa omaa pätevyytään suhteessa ympäristöön.

*”Nuoruudessa kilpailu tiivistyi ja harjoitteluun tuli enemmän tekemisen meininkiä. Harjoittelusta tuli systemaattisempaa ja peleistä totisempia. Silloin 14–15-vuotiaana alettiin jo miettiä SM-liigaa pelipaikkana ja seuraava askel oli otettava.”*

SAKU KOIVU

Sakun nuoruuden valmentajat ovat olleet tehtäviensä tasalla. Isänsä lisäksi Saku muistaa aina tuoda esille lapsuuden ajan valmentajansa Pekka Karapuun sekä nuoriso- ja aikuisurheiluvaiheen alun

valmentajansa Vladimir Jursinovin. Saku arvostaa heitä koko sydämestään.

*”Nuoruudessa valmentajan rooli kasvattajana on tärkeä. Silloin nuoria alkaa kiinnostamaan monet muutkin asiat kuin vain jääkiekko. Silloin ei enää riitä se, että on pelkkä valmentaja. Valmentajan tulee vanhempien ohella pyrkiä tekemään nuorista pojista miehen alkua.”*

SAKU KOIVU

Kokonaisvaltaisen valmennuksen lähtökohdista katsottuna Sakun lapsi- ja nuorisourheiluvaiheen monipuolinen harjoittelu on kehittänyt hänen fyysis-motoriset valmiudet menestyksen kannalta riittävälle tasolle. Kotona ja seuratoiminnassa Saku on oppinut ilmaisemaan ja käsittelemään tunteitaan monipuolisesti. Näin hänelle on kertynyt kokemuksia ja osaamista emotionaaliseen osa-alueeseen. Joukkuelajien harrastajana Sakun sosiaaliset valmiudet ja vuorovaikutustaidot ovat kehittyneet erinomaisiksi jo lapsuus- ja nuoruusvaiheessa.

*”Vanhemilla on hirveän suuri rooli lapsen urheiluharrastuksessa. Vanhempien tulee olla tukena lapsille ja kannustaa lapsia. Omien vanhempien rooli on ollut todella tärkeä. Vanhemmat ovat olleet aina tuki ja turva ja koskaan minua ei ole pakotettu mihinkään. Tekeminen on ollut aina koko perheelle yhteistä. Meillä vanhempien rooli on ollut normaalia vanhempana oloa ja tietyntilaisen turvan takaamista kotioloissa. Kotona ei ole koskaan ollut väliä, onto pelit mennyt hyvin vai huonosti.”*

SAKU KOIVU

## Yhteistyön ensimmäinen kesä

Heti ensimmäisessä tapaamisessamme ymmärsin, että yhteistyömme aloittamisen suurin syy oli Sakun jatkuvat loukkaantumiset. Ensimmäinen yhteinen tavoitteemme olikin, että loukkaantumiset saataisiin vähenemään. Toinen tavoite oli, että Saku kykenisi toteuttamaan peliä enemmän omien vahvuksiensa kautta. Lyhyesti sanottuna yhteistyömme avaintavoite oli saada Saku pysymään terveenä.

*”Tässä vaiheessa uraa tärkeintä on terveys. Kun urheilusta tulee ammatti ja ikää tulee lisää, niin on tärkeää, että paikat on kunnossa. Olennaista on lopettaa kausi terveenä, jolloin seuraavaan kauteen valmistautuminen on helpompaa aloittaa. Jos kauden jälkeen joutuu paikkailemaan vanhoja vammoja, niin kehitys on lyhytaikaista. Terveenä olemisen kautta pystytään kehittämään fyysisiä ominaisuuksia jatkuvasti tai ainakin pitämään niitä samalla tasolla.”*

SAKU KOIVU

Jääkiekossa loukkaantuminen ja vammautumisalttius ovat monisäikeisiä asioita. Joskus loukkaantuminen on huonoa tuuria. Jäissä voi esimerkiksi olla halkeama, johon luistimen terä menee ja jonka seurauksena jalka vääntyy ja jokin nivelside katkeaa. Loukkaantumisalttiuteen vaikuttaa pelaajan pelitapa sekä rohkeus mennä tilanteisiin ja ahtaisiin paikkoihin. Toinen loukkaantumisalttiutta nostava tai laskeva tekijä liittyy urheilijan fyysisen harjoittelun laatuun sekä kehon palautumiseen ja huoltamiseen sekä pelikauden aikana että kesällä.

Huonon tuurin kautta tapahtuviin loukkaan-

tumisiin emme tietenkään voineet mitään. Sakun ”terrierimäinen” pelitapa pienikokoisena pelaajana on aina ollut rohkeaa. Se on osa Sakun peli-identiteettiä. Tähän asiaan Saku voi itse jonkin verran vaikuttaa arvioimalla tarkemmin, kuinka rohkeasti hän menee eri tilanteisiin menettämättä identiteettiään.

Valmennuksellisesti helpoin tapa alentaa loukkaantumiseriskiä on vaikuttaa fyysiseen harjoitteluun. Aloitimme prosessin selvittämällä Sakun fyysisistä tilaa ja taustaa. Tämä tarkoitti käytännössä lihastasapainokartoituksia ja keskusteluja Sakun aikaisempien kesien fyysisestä harjoittelusta sekä harjoittelusta Montrealissa. Lihastasapainokartointus kertoi, että Sakun lihaksisto oli keskimääräistä paremmassa tasapainossa ja hänen liikkuvuutensa oli parempi kuin urheilijoilla yleensä. Toki häneltä löytyi myös paikkoja, joissa oli pientä lihaskireyttä.

Kun selvitimme Sakun aikaisemman fyysisen harjoittelun laatua, keskeisin löytämämme asia oli menneinä vuosina toteutettu voimaharjoittelu. Aikaisempien trendien mukaan pienikokoisella pelaajalla piti olla paljon voimaa. Saku oli ajan hengen mukaisesti tehnyt paljon voimaharjoittelua, joissa käytettiin isoja painoja, harvoja harjoitusliikkeitä sekä pieniä toistomääriä. Tällaisen harjoittelun tuloksena lihakset kasvoivat, mutta lihaksiston aineenvaihdunta suhteessa lihasten kokoon

## Miten maitohappoa poistetaan elimistöstä?

Anaerobisen suorituksen yhteydessä lihassoluun syntyy palamistuotteena maitohappoa. Maitohapon kasautuminen lihakseen lisää lihaksen happamuutta sekä hidastaa energiantuottoa ja solun supistumista. Maitohappoa kulkeutuu verenkierron mukana maksaan, sydämeen ja munuaisiin poltettavaksi sekä virtsan ja hien mukana eritettäväksi. Koska maitohappo poistuu lihaksistosta verenkierron kautta, olennaista on suuri hiussuonien määrä lihaksistossa. Toisaalta maitohapon poistamisen kannalta on tärkeää tehdä aerobista liikuntaa, jossa kehon lämpötila nousemisen seurauksena hiussuonet aukeavat.

huononi. Kehosta poistettiin kuona-aineita entistä huonommin, koska lihaksissa oli niiden kokoon nähden suhteessa vähemmän hiussuonia kuin aikaisemmin. Seurauksena oli loukkaantumiseriskin kasvu.

Muutimme Sakun harjoittelua niin, että voimaharjoittelua tehtiin merkittävästi pienemmällä painoilla tai ilman painoja. Harjoitusliikkeiden määrä jaloille, keskivartalolle ja ylävartalolle moninkertaistettiin. Kaikissa liikkeissä lisättiin toistomääriä merkittävästi. Toistoja tehtiin periaatteella kaksikymmentä tai enemmän. Ylävartalolle, keskivartalolle ja jaloillekin löytyi kaikille 8–12 erilaista liikettä. Harjoittelun muutoksen seurauksena Sakun koko vartalon lihaksisto kehittyi monipuolisemmin ja heikoinkin lenkki vahvistui merkittävästi. Toistomäärien seurauksena lihaksiston aineenvaihdunta ja verenkierto kehittyivät.

Tukitoimena tälle harjoittelulle toteutimme muusta harjoittelusta erillistä venyttelyohjelmaa kaksi kertaa viikossa. Viikko-ohjelmoinnissa nämä venyttelyharjoitukset tehtiin huoltavina kestävyystyyppisinä päivinä yleensä keskiviikkoisin ja viikonloppuisin.

*”Harjoittelu on suurin terveenä pysymiseen vaikuttava tekijä. Tärkeää on olla fyysisesti hyvässä kunnossa. Harjoittelun tulee säilyä monipuolisena. Esimerkiksi voimaharjoittelu on kohdallani nykyisin enemmän vammojen ehkäisyä kuin voiman hankintaa. Teen paljon pieniä lihaksia vahvistavia liikkeitä ja monipuolisesti. Liikkuvuusharjoittelua ja venyttelyä teen paljon enemmän kuin joskus nuoruudessa.”*

SAKU KOIVU

## Jalkojen fyysisyyden kehittäminen

Toinen iso painopiste ensimmäisen kesän harjoittelussa oli monipuolinen jalkojen fyysisyyden kehittäminen. Saku pelasi Montrealissa ykköskentän sentterinä, joten hänen peliroolinsa edellytti hyvää kahden suunnan pelaamista. Sakun piti ehtiä ja jaksaa sekä puolustaa että hyökätä. Peliroolissa onnistuminen edellytti siis hyvää voimantuotonopeutta ja voimantuotokestävyttä. Nämä ovat eri asioita kuin perus- ja maksimivoimatilat.

Suunnittelimme Sakulle harjoituskokonaisuuden, joka kehittää jalkojen voimantuotonopeutta

## Mitä on laatu testaustoiminnassa?

Testaamisessa on tärkeää ottaa huomioon tiettyjä laatutekijöitä. Testin on mitattava sitä ominaisuutta, jota on tarkoituskin mitata. Tällöin puhutaan testien validiteetista. Reliabiliteetti tarkoittaa sitä, että testien on oltava luotettavia ja toistettavia. Suoritusohjeiden mukaan kuka tahansa pystyy toistamaan testit samalla tavalla. Testit on tärkeä vakioida niin, että ne tehdään aina samalla tavalla. Testien tulee pystyä erottelemaan eri tasoiset urheilijat toisistaan. Jos testi on esimerkiksi liian vaativa tai liian helppo, niin eroja ei välttämättä saada näkyviin urheilijoiden välillä.

Tulosten tulkinnessa on laatua tietää, mikä on hyvä tulos ja millainen muutos testituloksessa on merkittävä. Myös ominaisuuksien merkitys lajissa tulee tiedostaa ja testata niitä ominaisuuksia, joilla on merkitystä lajissa.

ja -kestävyyttä. Jotta tietäisimme kehittykö Sakun jalat halutulla tavalla, kehitimme Jukan kanssa yksinkertaisen kontrollin, jolla voisimme seurata kehitystä kuukausittain. Mittalaitteeksi valitsimme kontaktimaton.

Testiä kehittäessämme ehdotin, että ensin tehtäisiin yksittäisiä kevennyshyppyjä tuoreilta voimin kontaktimatolla. Tämä kuvaisi puhtaasti räjähtävää voimantuottoa jaloissa. Toiseksi esitin, että tehtäisiin kymmenen rentoa jännehyppyä ennen yksittäisiä kontaktimattohyppyjä. Kymmenen jännehyppyä on vielä sellainen määrä, että maitohappoa ei niiden aikana kerry elimistöön. Näin saisimme siis selville Sakun jalkojen maitohapottoman voimantuoton ja räjähtävyyden säilymistä. Kolmanneksi esitin, että tehtäisiin kolmekymmentä rentoa jännehyppyä ennen yksittäisiä kontaktimattohyppyjä. Näiden kolmekymmenen jännehyppyn aikana elimistöön kertyy maitohappoa. Tästä testin osasta saisimme siis tietoa jalkojen maitohapollisen voimantuoton ja räjähtävyyden säilymisestä.

Testivaiheiden kehittelyn jälkeen mietimme Jukan kanssa, miten kokonaisuus toteutettaisiin käytännössä. Testin toteuttamisen tuli olla aina vakio ja testin tuli kuvata niitä asioita, joita Sakun

### Kuinka kauan kestää palautuminen erilaisista harjoituksista?

Palautumisessa tulee ottaa huomioon eri elinjärjestelmien palautumisaika riippuen harjoittelun laadusta, tehosta ja kestosta. Huomioitavia elinjärjestelmiä ovat lihaskudos, aineenvaihdunta, hormonitoiminta sekä ääreis- ja keskushermosto. Harjoittelu tulee ohjelmoida niin, ettei peräkkäisinä päivinä kuormiteta samaa järjestelmää voimakkaasti.

Energiantuottojärjestelmät palautuvat nopeasti. Välittämät energiavarastot palautuvat lähes täydellisesti kolmen minuutin aikana. Hiilihydraattivarastojen palautuminen kestää minuuteista tunteihin riippuen harjoituksen aikana kulutetuista energiavarastoista. Myös kuona-aineiden poistuminen elimistöstä tapahtuu nopeasti muutamissa tunneissa aktiivisen palautumisen kautta. Sen sijaan harjoittelun aiheuttamien lihassoluvaurioiden ja tulehdusten palautuminen kestää yleensä 24–72 h.

Hermoston palautuminen riippuu paljolti harjoituksen tehosta. Ääreishermoston palautuminen kovan kuormituksen kuten pudotushyppyjen jälkeen voi kestää tunneista useisiin päiviin. Keskushermoston palautuminen kestää yleensä 4–36 tuntia.

koko ajan hyvänä ja irtonaisena. Näin myöhemminkin ajatellen optimaalisen harjoittelun jatkuva tavoittelu on ollut ehkä yksi suurimpia kulmakiäviä sille, että Sakun harjoittelu on kehittynyt koko ajan lähes kymmenen vuoden yhteistyön aikana. Yhteisen matkan varrella Saku on muutaman keran hyvin osuvasti kysynyt minulta: ”Kyösti, onko han se täysin optimaaliseen harjoitteluun pääsy koskaan mahdollista?”. Vastaukseni tähän kysymykseen on ollut, että en ole varma, mutta siihen tavoitteeseen kannattaa jatkuvasti pyrkiä.

Osa optimaalisen harjoittelun tavoitetta oli, että käytimme palautumisen seurantaan alusta lähtien aamuisin tehtävää ortostaattista sykekontrollia. Kontrolli kertoisi meille, onko Saku palautunut edellisestä vuorokaudesta. Aamuinen sykekontrolli on hyvä keino palautumisen seurantaan erityisesti siksi, että se ei kerro vain harjoittelun rasittavuudesta. Se huomioi kaiken muunkin tekemisen vuorokauden aikana kuten esimerkiksi syöminen ja nukkumisen riittävyys.

*”Mielestäni tietynlaista lahjakkuutta on myös se, että kun harjoitellaan, niin harjoitellaan kunnolla. On paljon sellaisia pelaajia, jotka eivät koskaan harjoittele tarpeeksi paljon ja laadukkaasti. En pidä itseäni mitenkään erityisen lahjakkaana, vaan olen tehnyt paljon töitä kehittymisen eteen. Olen ehkä lahjakas oppimaan ja sisäistäen asioita nopeasti. Sitten teen paljon töitä kehittymisen eteen.”*

SAKU KOIVU

### Miten urheilijan oman minän johtamista voidaan kehittää?

Avainasia oman minän johtamisen kehittämisessä on urheilijan tiedollinen ja toimintaohjelmallinen auttaminen. Tärkeää on urheilijan tietoisuus oman minän johtamisesta ja valmistautuminen johtamiseen eli käyttämättömien kykyjen, minäkuvan, itsemotivoinnin, rajoittuneisuutemme ja ympäristön merkityksen ymmärtäminen. Tärkeää on myös ymmärtää motivaatiomme perusteet kuten perustarpeemme, tunteet ja järki, vaihtoehtoperiaate, pelkomotivaation haittavaikutukset, palkkiomotivaation rajoitukset sekä asennemotivaation voimat.

### Sakun käyttöteorian laajentaminen

Yhteistyömme ensimmäisen, kuten myöhempienkin kesien, iso tavoite oli lisätä Sakun tietoisuutta harjoittelun vaikutuksista, vaikutusmekanismeista ja asioiden syy-seuraus –suhteista. Tähän tavoitteeseen päästiin kuntokontrollien, kaksisuuntaisen vuorovaikutuksen ja harjoitusohjelmien laatimistavan avulla. Tämä oli osaltaan antamassa Sakulle lisää motivaatiota ja sitoutumista itsensä kehittämiseen. Yritimme Jukan kanssa yhdessä kehittää Sakun kognitiivisia valmiuksia. Tavoitteemme oli kehittää Sakulle edelleen laajempaa käyttöteoriaa oman valmentautumisen laadun kehittämiseen.

### YTK-analyysi

Syksyn lähestyessä kesällä saavutettujen yhteisten onnistumiskokemusten seurauksena päätimme jatkaa yhteistyötä ainakin seuraavan pelikauden ajan. Halusimme kehittää ja syventää yhteistyötämme ja tapaamme toimia. Tästä syystä teimme kaikki YTK-analyysin (Yksilön toimintavalmiuksien kartoitus), jonka pohjalta saimme työkaluja ja valmiuksia parantaa hyvin toiminutta yhteistyötä. Analyysi antoi meille valmiuksia ymmärtää paremmin itseämme ja toisiamme.

YTK-analyysin mukaan vahvoja piirteitä Jukalla ja minulla olivat analyttisyys, uudistushakuisuus, kokonaisuusien hahmotus, asioiden ymmärtämisyrittäminen ja korkea itseluottamus. Sakun vahvoja piirteitä olivat muotosidonnaisuus, sosiaalisuus, tunteisuus, asioiden ymmärtämisyrittäminen, asioiden yksityiskohdat, pohtiminen ja korkea itseluottamus. Olimme kaikki vahvoja persoonia, jotka eivät muuta omia toimintatapojaan ja käsityksiään ilman tarvitsemiaan perusteluja. Kuitenkin meillä kaikilla vireystila ja oppimisaktiivisuus olivat keskimääräistä korkeammalla. Tämä tarkoitti sitä, että olimme liikkeessä ja sopivassa määrin vaikuttelle alttiita.

YTK-analyysin mukaan Sakun valmentautumi-

sen tulee perustua faktoihin. Käytännössä oleellista on toimia siten, että Sakun kanssa keskustellaan fyysisistä tuntemuksista. Ohjeiden on aina oltava yksityiskohtaisia, tarkkoja ja selkeitä. Saku on hyvä kuuntelija, joten puhelinkeskustelut toimivat hänen kohdallaan erinomaisen hyvin.

Sakun kannalta katsottuna me valmentajat perustimme asiat faktoihin, olimme analyttisiä ja uudistushakuisia keskittyen sekä kokonaisuuksiin että yksityiskohtiin. Havainnoimme tekemistä sekä kuulemalla että näkemällä. YTK-analyysi vahvisti niitä valintoja, joita olimme tehneet yhteisissä toimintatavoissamme kesällä.

### Saku -viekkaus avain kaikkeen Mitä on Saku-viekkauden taustalla?

Kun Montreal Canadiens aikoinaan teki sopimuksen Saku Koivun kanssa, joukkue osti itselleen pelitaitoa. Sakun kohdalla se tarkoitti yksi vastaan yksi tilanteiden voittamista, hyvää kiekonkäsittelyä ja hyvää pelinrakentelua sekä pelinlukukykyä. Se tarkoitti myös kykyä ratkaista pelitilanteita ja pelejä. Se tarkoitti johtajuutta esimerkin voimalla. Edellä mainitut asiat ovat Sakun vahvuuksia, joiden varaan hänen menestyksensä on perustunut ja perustuu myös tulevaisuudessa.

### Mitä YTK-analyysistä selviää?

Yleinen tiedonkäsittelytapa tarkoittaa ihmisen ja/tai ryhmän tapaa käsitellä asioita yleensä. Keskeisiä muuttujia yleisessä tiedonkäsittelytavassa ovat analyttisyys, muotosidonnaisuus, sosiaalisuus ja uudistushakuisuus.

Keskeisiä jokaisen yksilön taustalla olevia taipumuksia ovat yleinen suuntautuminen sisään- tai ulospäin, käyttäytymisen ohjautuminen aistihavainnoista tai intuitiosta, tunteen ja järjen painottuminen toiminnassa sekä nopeus tehdä päätöksiä.

YTK-analyysin avulla voidaan selvittää seuraavia asioita liittyen ihmisen tapaan omaksua uusia asioita.

Mikä on näkemisen ja kuulemisen osuus tiedonhankinnassa? Näkö suosii kirjoja, muistioita, filmejä ja kalvoja. Kuulo suosii kuuntelemista, ryhmätöitä ja keskusteluja.

Miten yksityiskohdat ja kokonaisuudet painottuvat? Yksityiskohtiin suuntautunut huomaa uusissa asioissa paljon yksityiskohtia kiinnittämättä huomiota niiden välisiin yhteyksiin. Kokonaisuuksiin suuntautuva hahmottaa uusissa asioissa niiden päälinjat kiinnittämättä huomiota yksityiskohtiin.

Painottuuko uusien asioiden oppimisessa muistiin painaminen vai ymmärtämisyrittäminen? Muistiinpainaja opiskelee, jotta muistaisi opitun asian sillä hetkellä, kun sitä kysytään (tentti, koe, käytännön toiminta). Ymmärtäjä opiskelee ymmärtääkseen asioiden todellisen luonteen.

Muita henkisiä ominaisuuksia, jotka vaikuttavat yksilön tiedonkäsittelytapaan ovat henkinen vireys eli tiedonkäsittelytapojen ja taustalla vaikuttavien taipumusten intensiteetti, oppimisaktiivisuus eli uusien asioiden omaksumisen intensiteetti ja itseluottamus eli käsitys omista mahdollisuuksista menestyä elämässä.

## Esimerkki Saku Koivun harjoittelun suunnittelusta vuositasolla

Valmentautumisen ja harjoittelun perusteet sekä konkreettiset harjoitusohjelmารungot NHL- kauden.

### Ohjelman sisältö:

- A. Huomioitavia asioita NHL-kauden toteuttamiseen
- B. Tavoitteita tekemiseen kaudelle
- C. Kauden perusohjelmointia eri asioissa
- D. Harjoitusten sisältöjä
- E. Muuta esille tulevaa/sovittavaa

### A. Huomioitavia asioita NHL-kauden toteuttamiseen

Harjoitteluun ja valmentautumiseen liittyvät ongelmat sekä mahdollisuudet, jotka on huomioitava, ratkaistava

#### A.1 Fyysinen harjoittelu

##### Ongelmat, mahdollisuudet

###### Yleistä

- Pelimäärät ovat suuret ja matkustamista on erittäin paljon.
- Vieraspelien yhteydessä, vieraspelimatkoilla on rajalliset mahdollisuudet toteuttaa oheisharjoittelua.
- Kun joukkue harjoittelee, niin harjoittelu tapahtuu lähes aina vain aamupäivällä, henkilökohtaiset lisät ja kokonaisuudet on rakennettava aamuharjoittelun ympärille, joukkueen perusharjoitteluun liittyen.
- Joukkue harjoittelee pelien lomassa jäällä 2–3 kertaa viikossa.
- Oheisharjoittelu on liitettyä jääharjoitteluun (*ennen jäätä ja jään jälkeen*).
- ”Kotijaksoilla” on mahdollisuus monipuolisempaan harjoitteluun.
- ”Välineistö/olosuhteet”, joka on käytössä oheisharjoitteluun lähes kaikkialla (*kotona ja vieraisissa*) ovat jää, polkupyörä, hotellihuone, jäähalli, hotellin/jäähallin ympäristö (*ulkoilma/kadut*).

###### Ongelmia, joihin törmätty

- Pelikauden aikana voi olla jaksoja, jolloin ei ehdi juoksemaan/lenkkeilemään lähes kahteen viikkoon. Kun sitten juoksee, niin paikat kipeytyvät jo palauttavasta hölkästä.
- Pelikauden aikana voi olla jaksoja, jolloin ei ehdi tekemään erillisiä voimaharjoituksia lähes kahteen viikkoon. ja kun sitten tekee voimaharjoituksen, niin paikat kipeytyvät.
- Pelikauden aikana hieronta ei ole säännöllistä, matkojen vuoksi ja pelirytmiin liittyen ei sitten enää uskalla hierontaa, koska sitten ei jaksa pelata pariin päivään.
- Pelit ja matkustus aiheuttavat sen, että huoltava harjoittelu ja ravinto on puutteellista.
- Harjoittelu ”meren takana” on sekä jäällä että jään ulkopuolella pääasiassa ”anaerobista”. Lisäksi ”maitohapollisen” harjoittelun jälkeen tehdään vielä voimaa.

### Ratkaisumalleja ongelmiin

#### Huoltava harjoittelu:

- Koska joka paikassa on polkupyöriä, kannattaa koko ajan tehdä palauttavat harjoitukset polkupyörällä (*tai kävelemällä*) Lisäksi polkupyöräilyssä käytetään lihaksia samantapaisemmin kuin luistelussa verrattuna juoksemiseen.
- Lihasten kipeytymisen estäminen (*juoksu, voimaharjoittelu yms*):
  - vieraspelimatkoilla jalkojen voimaharjoitus tehdäänkin polkupyörällä.
  - ennen harjoituksia/peliä on nopeusvoimaharjoitteita, jotka valmistavat elimistöä peliin + punttihyppelyt/hyppelyt varmistavat säännöllisen ”eksentrisen työn” (*eksentrisyys on syy kipeytymiseen, eksentrisellä voimatuotolla eli esivenytyksellä saadaan voimaa tuotettua enemmän kuin puhtaasti konsentrisella tavalla (vain lihassupistus)*)
  - kaikissa jääharjoituksissa, jääharjoittelun päätyttyä on aina 5 minuuttia hyppelyitä tai puntti-hyppelyitä + 25 minuuttia huoltavaa pyöräilyä joka toinen treeni ja 15 min joka toinen treeni

Kun koko ajan tehdään hieman hyppelyitä/punttihyppelyitä (*ennen jäätä muutamia hyppysarjia*) säilyy koko ajan voimantuottonopeus ja on koko ajan eksentristä voimantuottoa. Kun sitten ollaan ”kotijaksolla” voidaan todennäköisesti tehdä sekä punttitreeniä että juoksua ilman että lihakset kipeytyvät.

Avainasiat on ”huoltava aerobinen harjoittelu jään jälkeen ja yleensä” ja huoltavan harjoittelun ollessa kunnossa voi löytää tehoa (*järkeä*) voimaharjoitteluunkin. Voimaharjoittelun oltava lyhyttä 20 min kerrallaan ja 10 päivän aikana oltava 2–3 kertaa 20 min voimaa + rutiinihyppelyt ennen jäätä.

*HUOM:* Jääharjoituksissa aina 1–3 minuuttia ”nopeusharjoite”, jossa keskityt erityisesti 1–4 ensimmäiseen luistelupotkuun.

#### A.2 Lajiharjoittelu/taitoharjoittelu

##### Ongelmat, mahdollisuudet

###### Yleistä

- Lähes joka päivä käydään jäällä joukkueen yhteisharjoituksissa.
- Jääharjoitusten lopussa on ”aikaa, jolloin voi harjoitella yksilöllisiä asioita”.
- Jääharjoitusten alussa on ”muutamia minuutteja” aikaa tehdä itsekseen jotain, jos on jäällä ensimmäisten joukossa.

###### Ongelmia, joihin törmätty

- Kauden kestäessä ei tule tehtyä riittävästi toistoja ”omissa avainasioissa” kuten laukaukset, harhautukset, kulumista nousut ja ”lenkki niihin liittyen”, jotta ”taitotaso” vahvistuu ja/tai kehittyy.
- Ajatus/toimintamalli ”ratkaisumalli 1–1” joskus hukassa.
- Tulee rakennettua tilanne siten, että ajautuu kohti laitaa/laidan puolelta ohi

### Ratkaisumalleja ongelmiin

- Jokaisessa lajiharjoituksessa (*harjoituksen jälkeen*) omat henkilökohtaiset harjoitteet avainasioissa. Ennen peliä aamujäillä omat henkilökohtaiset asiat ”avainasioiden läpikäynti/oma tsekkauslista ja sen läpikäynti muutamilla toistoilla.
- Ratkaisumallit 1–1 tilanteisiin selvemäksi → rytminmuutos, monipuolisella luistelulla (*esim. potkulauta*) - liike eteen-sivulle puolustaja liikkeelle/reagoimaan
- Tilanteiden rakentaminen siten, että kasvaa mahdollisuudet ohittaa pakki sekä keskeltä että laidalta.