



Nuorisovalmennuksen kulmakivet

Lotta Kemppinen 22-
vuotias pikajuoksija ja
elintarviketieteiden kandi

Ennätykset: 100m 11.45, 200m
23.56 ja 60m 7.28

Mervi Brandenburg

Erityisluokanopettaja
yläkoulussa ja
valmentaja(ammattivalmentaja-
koulutus)

Valmennussuhde Lotan kanssa
kestänyt 11 vuotta



Tapaustutkimus nuorten yleisurheilijoiden kokemuksista ryhmävalmennuksen merkityksestä lahjakkuuspotentiaalin ja urheilu-uran kehittymisen kannalta

- 1. Harjoittelun merkitys lahjakkuuspotentiaalin kehittymiselle**
- 2. Motivaation yhteys urheilun harrastamiseen ja menestymiseen**
- 3. Ryhmädynamiikan ja ryhmäkoheesion merkitys urheiluharrastukseen ja siinä menestymiseen**
- 4. Ympäristötekijöiden merkitys lahjakkuuspotentiaalin kehittymiselle**

Urheilulahjakuus

”Jokainen erityislahjakas on synnynnäisesti riittävän lahjakas, mutta jokainen, jolla olisi mahdollisuuksia synnynnäisesti, ei läheskään aina kehitä kykyjään erityislahjakkuudeksi (Kari Uuusikylä, 2009)

- Erityislahjakkuudeksi kasvaminen vaatii: urheilijan tulee iloita harjoittelusta ja ymmärtää sen tarkoitus
- Luontaiset ominaisuudet voidaan muuttaa harjoittelun kautta lahjakkuudeksi->tavoitteellinen harjoittelu
- Urheilijan lahjakkuuden kehittämisessä ovat avainasemassa koti, valmentajat ja ryhmätoverit

Harjoittelun merkitys

“Jos haluaa maailmanmestariksi, on harjoiteltava enemmän kuin piirinmestarit.”(Hakola 2007)

- Harjoittelun määrä ja laatu sopiva:taustat huomioon ottaen (ei pelkkä ikätaso), kokonaisuormituksen huomioiminen
- Harjoittelu monipuolista-> ei pelkästään eri lajeja vaan eri variaatioita ja ärsykeitä lajitekniikoiden ja ominaisuuksien kehittämiseen
- Myös aivojumppaa eli haasta urheilijaa, jotta mielenkiinto pysyy yllä
- Nuorisourheiluvaiheessa valmennustiimin kasaaminen:
lihashuolto/fysioterapeutti(lihastasapainokartoitus/ennaltaehkäisy),
urheilulääkäri(urheilijavakuutus), tietoa ravinnon ja henkisen hyvinvoinnin merkityksestä urheiluun ja sparrivalmentaja/valmentajia, joilta voi kysyä neuvoja ja saa tukea

Motivaation merkitys

- Sisäinen motivaatio: urheilija nauttii harjoittelusta, kilpailusta ja päämääränä heillä on oman suorituksen parantaminen ja positiiviset kokemukset
- Ulkoinen motivaatio: ulkoiset palkinnot, sosiaaliset arvostukset, uhkailut ja jopa rangaistukset
- Motivaatioon vaikuttaminen:
 - Valmennustyyli: luottamus ja arvostus molemminpuolista, tasapuolisuus, vaikuttamismahdollisuus, yhteinen maali
 - Valmennusryhmän taso: samantasoinen, ikäjakauma ei liian suuri
 - ryhmädynamiikka/koheesio: valmentajalla suuri merkitys
 - perhe/ystävät

Ryhmädynamiikan ja ryhmäkoheesion merkitys

Ryhmään kuulumisella on ihmisen elämälle merkittävä vaikutus.

Ryhmädynamiikka syntyy ryhmän jäsenten välisestä vuorovaikutuksesta ja kommunikaatiosta.(Kopakkala 2011)

Koheesio tarkoittaa ryhmän taipumusta pysyä yhdessä ja säilyttää yhtenäisyytensä.(Aho&Laine 1997)

- Hyvä yhteishenki &ryhmän kiinteys->yhteinen tavoite-> parempi menestys,joka tuottaa tyytyväisyyttä ja lisää entisestään ryhmän kiinteyttä
- Yhteenkuuluvuus->sitoutuneisuus (vaikeinakin hetkinä)
- Ehkäisee drop out-ilmiötä

Ympäristötekijöiden vaikutus

- Vanhemmilla, ystävillä ja muulla lähipiirillä on suuri merkitys urheilijan urakehitykselle-> henkinen ja taloudellinen tuki
- Valmentajan vaikutus kiistaton-> panostus(ajankäyttö, suunnitelmallisuus, tavoitteellisuus), läsnä oleminen,intohimo ja halu kehittyä, tiimi
- Urheiluseura ja lajiliitto-> taloudellinen tuki, uran edistämisen mahdollistaminen
- Lajikulttuuri ja sen arvostaminen

Nuorten kommentteja

- Kavereiden tuki treeneissä kehittää, suorituskyvyn nosto ja itsensä ylittäminen
- Kaverit motivoivat ja tukevat vaikeina hetkinä-> pitävät kiinni urheilussa
- Urheilijana ja ihmisenä kasvaminen: esimerkin voima, toisten huomioon ottaminen, sisäinen kilpailu kehittää
- Yhteinen tavoite: kehittyminen ja menestyminen ilon kautta
- Omien rajojen kokeilu ja itsensä kehittäminen
- Rakkaus lajia kohtaan ja viihtyminen valmennusryhmässä
- Valmennus koettiin mielekkääksi tuossa ikävaiheessa
- Ryhmän koon merkitys on suuri eli ei liian suurta ryhmää, jotta valmentajalla riittää aikaa ottaa huomioon jokainen yksilöllisesti
- Terve kilpailullisuus



Harjoittelun pohjana moniottelu

- Nopeus edellä lajitreeneihin
- Lajitaitojen opettelu oikein (käytä lajieksperttejä)
- Monipuolista ominaisuusharjoittelua (mielikuvitus käyttöön) -> ei ehdi kyllästyä
- Ponnistamista/heittämistä/aitomista molemmilla jaloilla/käsillä eli koko kropan tasapuolista vahvistamista ja kehittämistä
- Harjoitettavuuden kehittäminen vuosi vuodelta
- Kokonaisrasituksen huomioiminen
- Monipuolinen kilpaileminen eri lajeissa

Ennätykset eri lajeissa

200m 24.99 14v.SE (22v. 23.56)

300m 39.87(15v.)

800m 2.26.61 (17v.)ottelussa

60m aj. 8.69 hallissa(17v.)

80m aj. 11.57 (14v.)

100m aj. 14.41 (17v.) ottelussa

200m aj. 29.68 (14v.)

pituus (17v.) 559 ottelussa

korkeus 162 (16v.)

kuula 3kg 13.47 (17v.)

kuula 4kg 12.22 (19v.)

kiekko 0.75kg 41.36 (15v.)

kiekko 1kg 40.69 (22v.)

keihäs 400g 37.38 (14v.)

keihäs 500g 40.03 (17v.)

keihäs 600g 34.20 (19v.)



Lotan vinkit nuorille urheilijoille

- Tosissaan, mutta ilon kautta
- Kilpailuihin valmistautuminen itselle sopivalla tavalla (kilpakumppaneita kunnioittaen)
- -> Miten toimia jännityksen kanssa?
- Taustat kuntoon(ravinto, uni,kokonaiskuormitus, lepo)
- Oikealla asenteella treeneihin
- Hyvä tiimi: hieroja, fysioterapetti, lääkäri jne.
- Valmentaja-urheilija kommunikointi (puolin ja toisin)
- Tunteiden käsittely(laidasta laitaan)