



# **Terve Urheilija -ohjelman Kymppiympyrä arviointityökaluna**



# Terve Urheilija -ohjelma

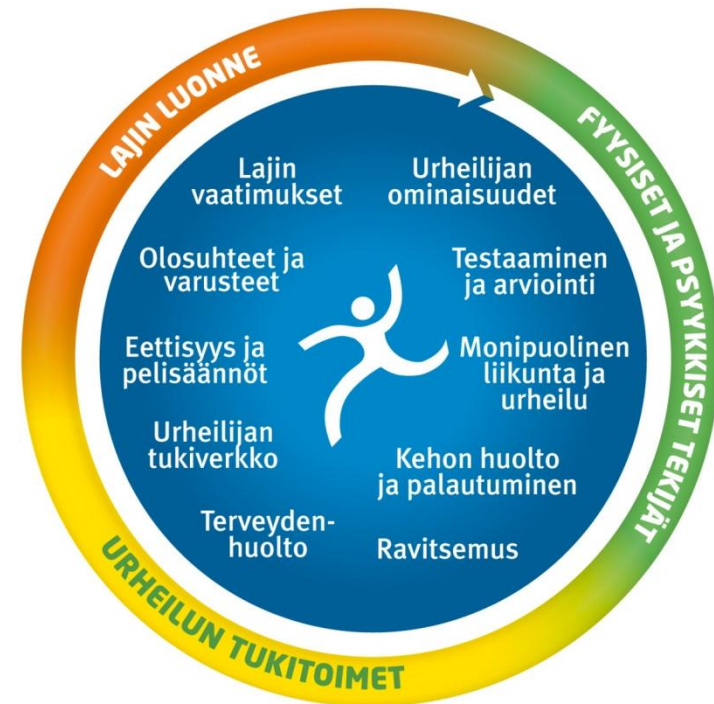
- Terve Urheilija -ohjelman tavoitteena on edistää urheilijoiden laadukasta ja terveyttä tukevaa valmennusta ja ohjausta.
  - Valmentajien osaamisen kehittäminen ja syventäminen
  - Urheilijan yksilöllisyyden huomioinnin lisääminen valmennuksessa
  - Arkiharjoittelun laadun kehittäminen
  - Tiiviimpään vuorovaikutteisuuteen rohkaiseminen eri toimijoiden kesken
- Tutkittu tieto valmennuksen tueksi!
  - Yksi tärkeimmistä tehtävistä on viedä urheiluun liittyvien luotettavien tutkimusten ja selvitysten tuloksia käytännön valmennukseen.
  - Teoreettisen tiedon lisäksi ohjelma tarjoaa käytännön taitoja kokonaisvaltaiseen ja urheiluvammoja ehkäisevään harjoitteluun.
  - **Terve Urheilija menestyy!**

# Terve Urheilija -ohjelman Kymppiympyrä



- Terve Urheilija -ohjelman ydinsisältö on koottu Kymppiympyrään.
- Ympyrän kymmenen osa-alueita pitävät sisällään kehittävään, turvalliseen ja monipuoliseen harjoitteluun liittyvät keskeiset asiat.

## Kymppiympyrä®



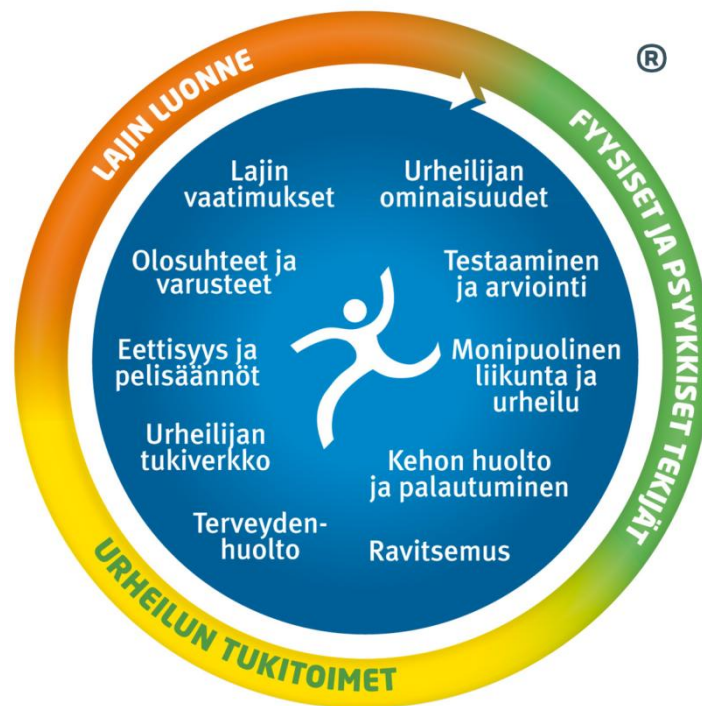
terveurheilija.fi

UKK-instituutti



# Terve Urheilija -kysely työkaluna lajiliitoissa tai urheiluseuroissa

- Kymppiympyrän ydinalueiden pohjalta on laadittu sähköinen kyselylomake urheilijoille.
- Kyselyllä selvitetään kuinka Kymppiympyrän osa-alueet on huomioitu urheilijan näkökulmasta katsottuna (lajissa tai seurassa).
- Kyselyn tuloksia voidaan hyödyntää kehityssuunnitelmien ja sisältöjen laadinnassa esimerkiksi:
  - lajiliiton koulutuksissa
  - seuran tukitoimintojen hankinnassa
  - seuran valmentajakoulutuksissa





# KYMPPIYMPYRÄN ANALYYSI



# Kymppiympyrän analyysi valmentajille

1. Tutustu Kymppiympyrän sisältöalueisiin: [www.terveurheilija.fi](http://www.terveurheilija.fi)
2. Arvioi eri sisältöalueiden osalta millainen on tilanne omassa toimintaympäristössäsi
  - Omassa lajissa yleisesti
  - Omassa seurassa
  - Omassa valmennusryhmässäsi / joukkueessasi
  - Omissa valmennuskäytännöissäsi
3. Käy läpi seuraavat Tarkistuslistat (1.-10.) ja kirjaa ylös keskeiset kehityskohteet jokaisesta sisältöalueesta
  - Kehityskohteet omassa lajissa yleisesti
  - Kehityskohteet omassa seurassa
  - Kehityskohteet omassa valmennusryhmässäsi / joukkueessasi
  - Kehityskohteet omissa valmennuskäytännöissäsi
4. Mieti lopuksi mitkä Kymppiympyrän sisältöalueet kaipaavat mielestäsi eniten kehitystoimenpiteitä

# 1. Urheilijan ominaisuudet



## Tarkistuslista

- Valmennuksessa huomioidaan urheilijan biologinen ikä**  
(oikeita asioita oikeaan aikaan)
- Valmennuksessa huomioidaan kasvuun liittyvät vammariskit**  
(tuki- ja liikuntaelimistön kehittyminen)
- Valmennuksessa huomioidaan sukupuoleen liittyvät vammariskit**  
(esim. ruumiin rakenteen erot, hermolihaskäytännön toiminnan erot)
- Valmennuksessa huomioidaan urheilijan kunto- ja taitotaso**  
(esim. yksilöllisyys huomioitu vaikka harjoiteltaisiin ryhmässä)
- Valmennuksessa huomioidaan tyypillisimmät ruumiinrakenteeseen ja asentolinjauksiin liittyvät vammariskit**  
(esim. notkoselkä, polven hallitsemattomuus liikkeissä)
- Valmennuksessa huomioidaan urheilijan vammahistoria**  
(esim. mitä harjoitteita tulee erityisesti tehdä ja mitä tulee välttää)
- Valmennuksessa huomioidaan urheilijan krooniset sairaudet**  
(esim. mitä harjoitteita tulee erityisesti tehdä ja mitä tulee välttää)
- Valmennuksessa huomioidaan urheilijan henkiset ominaisuudet**  
(henkisten ominaisuuksien kehittymisen tukeminen)
- Valmennuksessa huomioidaan urheilijan sosiaaliset ominaisuudet**  
(sosiaalisten taitojen kehittymisen tukeminen)

# 1. URHEILIJAN OMINAISUUDET

## Kehityskohteet

Kehityskohteet omassa lajissa

Kehityskohteet omassa seurassa

Kehityskohteet omassa harjoitusryhmässä / joukkueessa

Kehityskohteet omassa valmennustyössä



# 2. Testaaminen ja arviointi



## Tarkistuslista

- Urheilijan fyysisten ominaisuuksien kehittymistä testataan / arvioidaan säännöllisesti** (kuten voima, nopeus, kestävyys, liikkuvuus...)
- Urheilijan lajitaitojen kehittymistä seurataan / arvioidaan säännöllisesti**
- Urheilijan kehonhallintaa ja yleisiä liiketaitoja arvioidaan säännöllisesti** (esim. juoksutekniikka, kyykkytekniikat, hyppyjen alastulojen ja suunnanmuutosten tekniikka, keskivartalon ja lantion hallinta, alaraajojen linjaukset)
- Urheilijan palautumistilaa arvioidaan etenkin kovilla harjoitusjaksoilla** (esim. syke seuranta)
- Urheilijan harjoittelua seurataan harjoituspäiväkirjalla**
- Urheilijan ravitsemusta seurataan ravintopäiväkirjalla**
- Urheilijan henkistä hyvinvointia seurataan esim. keskusteluin** (kuten tavoitteet urheilussa, motivaatiotaso, menestymisen / vastoinkäymisten läpikäynti)
- Testien, arviointien ja seurannan tulokset huomioidaan yksilöllisesti urheilijan kokonaisvaltaisen harjoittelun suunnittelussa ja toteutuksessa**

## 2. TESTAAMINEN JA ARVIOINTI

### Kehityskohteet

Kehityskohteet omassa lajissa

Kehityskohteet omassa seurassa

Kehityskohteet omassa harjoitusryhmässä / joukkueessa

Kehityskohteet omassa valmennustyössä

# 3. Monipuolinen liikunta ja urheilu



## Tarkistuslista

- Urheilijan eri ominaisuuksia kehitetään viikoittain (yksilö ja lajin tarpeet huomioiden)**
  - Aerobista ja anaerobista kestävyyttä
  - Liikkuvuutta ja notkeutta
  - Kehonhallintaa ja yleisiä taitoja
  - Kimmoisuutta
  - Lajitaitoja
  - Lajitaktiikkaa
  - Voimaa
  - Nopeutta
  - Nopeuskestävyyttä
  - Sosiaalisia taitoja
  - Psykkisiä ominaisuuksia
  
- Urheilijan harjoittelu on ympärivuotista**  
(liikuntaa/harjoittelua on myös siirtymä- / ylimenokaudella)
  
- Harjoittelun laatuun ja riittävään määrään panostetaan**
  - Oikeisiin suoritustekniikoihin kiinnitetään huomiota lajiharjoittelussa
  - Oikeisiin suoritustekniikoihin kiinnitetään huomiota oheisharjoittelussa
  - Urheilijoita kannustetaan / ohjataan omatoimiseen harjoitteluun ja muuhun liikuntaan
  
- Suunnitellut lämmittelyt ja jäähdyttelyt kuuluvat jokaiseen harjoitukseen**

# 3. MONIPUOLINEN LIIKUNTA JA URHEILU

## Kehityskohteet

Kehityskohteet omassa lajissa

Kehityskohteet omassa seurassa

Kehityskohteet omassa harjoitusryhmässä / joukkueessa

Kehityskohteet omassa valmennustyössä

# 4. Kehon huolto ja palautuminen



## Tarkistuslista

- Kuormituksen ja palautumisen perusteet ovat tiedossa**
  - Väsymismekanismit ja palautuminen elinjärjestelmittain
  - Fyysisten ominaisuuksien kehittäminen
  - Harjoittelun rytmitys ja jaksotus
  
- Valmennuksessa huomioidaan kuormitukseen ja palautumiseen vaikuttavat tekijät**
  - Harjoittelun ohjelmointi
  - Huoltavat harjoitukset
  - Lämmittelyt ja jäähdyttelyt
  - Ravinto
  - Elämäntavat ja elämäntilanteet
  - Terveystilanne
  - Uni ja lepo
  - Sosiaaliset suhteet
  - Henkinen hyvinvointi
  - Muut palautumisen tukitoimet tarvittaessa käytössä (fysioterapia, kylmähoidot, hieronta...)

## 4. KEHON HUOLTO JA PALAUTUMINEN

### Kehityskohteet

Kehityskohteet omassa lajissa

Kehityskohteet omassa seurassa

Kehityskohteet omassa harjoitusryhmässä / joukkueessa

Kehityskohteet omassa valmennustyössä

# 5. Ravitsemus



## Tarkistuslista

- Valmentaja ymmärtää urheilijan ravitsemuksen perusteet**
  - Ateriarytmi
  - Arkisyömisestä ja juomisesta merkitys suorituskyvyn kehittämisessä ja terveenä pysymisessä
  - Kilpailuihin / peleihin valmistautuminen
  - Kilpailu- / pelipäivien ruokailut
  - Syömisestä asenne (Ei STRESSIÄ eli tietoisuus siitä, että syömisestä voi tulla helposti ongelma, etenkin tytöillä)
  
- Urheilijoille järjestetään ohjausta oikeasta ravitsemuksesta**
  
- Urheilijoiden perheille järjestetään ohjausta oikeasta ravitsemuksesta**
  
- Urheilija ohjataan tarvittaessa urheiluravitsemuksen asiantuntijalle**

## 5. RAVITSEMUS

### Kehityskohteet

Kehityskohteet omassa lajissa

Kehityskohteet omassa seurassa

Kehityskohteet omassa harjoitusryhmässä / joukkueessa

Kehityskohteet omassa valmennustyössä



# 6. Terveystarkastus



## Tarkistuslista

- Urheilijoiden terveystarkastukset ovat säännöllisessä käytössä**  
(urheilijalle räätälöity lääkärintarkastus)
- Urheilijoiden lihastasapainokartoitukset ovat säännöllisessä käytössä**  
(urheilijalle räätälöity fysioterapeutin tarkastus)
- Valmentaja ottaa selvää miten toimia, jos urheilijalla on jokin urheiluun vaikuttava pysyvä / pitkäaikainen sairaus tai vaiva**  
(esim. astman, allergian, diabeteksen, välilevyn pullistuman tai Osgood Schlatterin taudin huomioiminen harjoittelussa)
- Valmentaja tietää kuinka toimia, jos urheilijalla on flunssa tai muu infektiosairaus**
- Valmentajalla on urheiluvammojen ensiapuvalmius**
- Urheiluvammat kuntoutetaan asiantuntijoiden (lääkäri, fysioterapeutti) neuvojen mukaan huolellisesti ennen lajiin palaamista**
- Valmentaja tietää vastuunsa terveystarkastajana**  
(esim. hygieniaan, tupakointiin, nuuskaan ja päihteisiin liittyvät kasvatukselliset asiat)

## 6. TERVEYDENHUOLTO

### Kehityskohteet

Kehityskohteet omassa lajissa

Kehityskohteet omassa seurassa

Kehityskohteet omassa harjoitusryhmässä / joukkueessa

Kehityskohteet omassa valmennustyössä

# 7. Urheilijan tukiverkko



## Tarkistuslista

- Vuoropuhelu valmentajan, urheilijan ja urheilijan ympärillä olevien muiden toimijoiden kesken toimii
  - Urheilija
  - Seuravalmentaja(t)
  - Vanhemmat
  - Liitto- / maajoukkuevalmentaja(t)
  - Koulu- / akatemiavalmentaja(t)
  - Opettaja(t)
  - Fysioterapeutti
  - Lääkäri
  - Hieroja
  - Huoltaja(t)
  - Manageri
  - Joukkueenjohtaja
  - Muu, kuka? \_\_\_\_\_
- Urheiluseurassa suunnitellaan ja kehitetään urheilijan terveyttä edistäviä käytäntöjä
- Urheiluseurassa noudatetaan urheilijan terveyttä edistäviä periaatteita
- Valmentaja tietää keneen ottaa yhteyttä urheilijan terveyteen liittyvissä tilanteissa
  - Urheilijan ravitsemukseen liittyvissä asioissa
  - Urheilijan sairastuessa
  - Urheilijan loukkaantuessa
  - Vammojen kuntoutuksessa

# 7. URHEILIJAN TUKIVERKKO

## Kehityskohteet

Kehityskohteet omassa lajissa

Kehityskohteet omassa seurassa

Kehityskohteet omassa harjoitusryhmässä / joukkueessa

Kehityskohteet omassa valmennustyössä

# 8. Eettisyys ja pelisäännöt



## Tarkistuslista

- Keskeisistä eettisistä toimintatavoista on sovittu (ks. Reilu Peli)**
  - Urheiluseurassa
  - Harjoitusryhmässä / joukkueessa
  - Lajiliitossa
  
- Lajin säännöt ovat selvillä ja niitä noudatetaan**
  - Omassa harjoitusryhmässä / joukkueessa
  - Kilpailuissa / peleissä yleensä (urheilijat, valmentajat, muut)
  - Tuomaritoiminta on hyvällä mallilla
  
- ADT-ohjeistukset ovat kunnossa**
  - Urheiluseurassa
  - Harjoitusryhmässä / joukkueessa
  - Lajiliitossa

## 8. EETTISYYS JA PELISÄÄNNÖT

### Kehityskohteet

Kehityskohteet omassa lajissa

Kehityskohteet omassa seurassa

Kehityskohteet omassa harjoitusryhmässä / joukkueessa

Kehityskohteet omassa valmennustyössä

# 9. Olosuhteet ja varusteet



## Tarkistuslista

- Valmennuksessa huomioidaan olosuhdetekijät ja niiden muutokset**
  - Urheillaanko sisällä vai ulkona
  - Sääolosuhteet (lämpötila, kosteus, tuuli)
  - Vuorokaudenaika milloin harjoitellaan / kilpaillaan
  - Harjoitusvuoden tai -kauden ajankohta
  - Urheilupaikan sopivuus kyseiseen harjoitukseen
    - Urheilualustan ominaisuudet (kitka / jousto / tasaisuus)
    - Tilan koko
    - Valaistus
    - Välineiden turvallisuus (esim. telineet, laitteet)
  
- Urheilijan henkilökohtaiset varusteet ovat kunnossa**  
(esim. vaatetus, jalkineet, suojavarusteet, tuet)
  
- Valmennuksessa on tehty eri harjoituspaikkoja koskevat turvallisuus-suunnitelmat** (esim. ensiapuvälineiden sijainti tiedossa)

## 9. OLOSUHTEET JA VARUSTEET

### Kehityskohteet

Kehityskohteet omassa lajissa

Kehityskohteet omassa seurassa

Kehityskohteet omassa harjoitusryhmässä / joukkueessa

Kehityskohteet omassa valmennustyössä



# 10. Lajin vaatimukset



## Tarkistuslista

- Valmentaja ymmärtää mitä laji edellyttää urheilijalta**
  - Fyysismotoriset ominaisuudet (mm. fyysinen kunto, taidot)
  - Henkiset ominaisuudet (mm. keskittymiskyky, paineensieto)
  - Sosiaaliset ominaisuudet (mm. ryhmässä toimiminen, muiden huomioonottaminen)
  
- Valmennuksen tavoitteena on kehittää kokonaisvaltaisesti urheilijan fyysisiä, henkisiä ja sosiaalisia ominaisuuksia**
  
- Valmentaja ymmärtää lajin vaarat ja vamma-alttiudet**
  - Valmentaja tietää mitä vammoja lajin kilpailuissa/peleissä, lajiharjoittelussa ja oheisharjoittelussa tyypillisesti sattuu
  - Valmentaja tietää miten ja missä tilanteissa lajin tyypivammat yleensä tapahtuvat (vammamekanismit)
  - Valmentaja tietää mitkä sisäiset ja ulkoiset tekijät lisäävät tyypivammojen riskiä
  
- Valmentaja osaa valita harjoituksellisia toimenpiteitä vammojen välttämiseksi**
  
- Valmentaja osaa valita kasvatuksellisia toimenpiteitä vammojen välttämiseksi**

# 10. LAJIN VAATIMUKSET

## Kehityskohteet

Kehityskohteet omassa lajissa

Kehityskohteet omassa seurassa

Kehityskohteet omassa harjoitusryhmässä / joukkueessa

Kehityskohteet omassa valmennustyössä

# Kymppiympyrän analyysin yhteenveto



Kirjaa ylös 3–5 eniten kehittämistä kaipaavaa sisältöaluetta

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_



# terveurheilija.fi

- Erityisesti valmentajille ja ohjaajille suunnatuilta Terve Urheilija -ohjelman kotisivuilta löytyy runsaasti tietoa kehittävästä ja turvallisesta harjoittelusta.
- Kymppiympyrän sisältöalueiden lisäksi sivusto tarjoaa erilaisia käytännön työkaluja harjoitusvideoista koulutusmateriaaleihin, joita valmentajat ja ohjaajat voivat käyttää urheilijoidensa kanssa arjen työssä

Tutustu Terve Urheilija -nettiin ja ota tutkittu tieto avuksi omaan valmennus- tai ohjaustyöhösi!