# Vammat Veks -koulutus

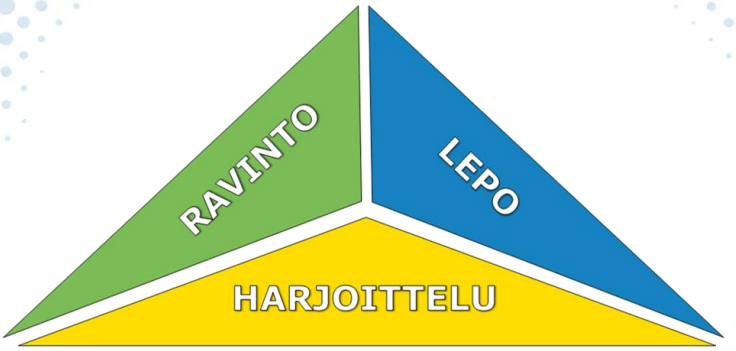
## Valmennuksellisia näkökulmia

Tavoitteena urheilijan kehittyminen ja terveenä pysyminen

Erik Piispa
Suomen Valmentajat ry

SUOMEN VALMENTAJAT RY — Valmentajien asialla

## Urheilijana kehittyminen




Hyvä harjoittelu, ravinto ja lepo ovat urheilijan kehittymisen perusteet. Niiden täytyy olla hyvässä tasapainossa, että urheilija kehittyy optimaalisesti.



# Jokapäiväinen tekeminen ratkaisee !

## Huippu-urheilijan elämäntapa

- Elämäntavat muotoutuvat vahvasti jo lapsuusiässä ja omaksutut tottumukset vaikuttavat myös siinä nuoruusvaiheessa, jolloin harjoittelumäärää kasvatetaan.
- Nuoren urheilijan kohdalla elämäntapojen terveellisyyden lisäksi olennainen tekijä on niiden päivittäinen rytmi.
  - Ruokailurytmin säännöllisyys
  - Nukkumaanmenoaika, joka ei saisi vaihdella päivästä toiseen tuntia enempää.
  - Nuoren urheilijan viikoittainen aikataulu tulee huolellisesti rytmittää, ei ainoastaan harjoittelun, vaan myös muiden elämäntapojen suhteen eli milloin syödään, nukutaan tai on urheilusta vapaata aikaa.



## EPÄTERVEELLISET ELÄMÄNTAVAT JA NIIDEN VAIKUTUKSIA URHEILIJAN ARKEEN

- univaje
- epäterveellinen tai epäsäännöllinen ruokailu
- päihteidenkäyttö
- liiallinen ruutuaika tai energiajuomien nauttiminen

→ harjoitustilanteen psykofyysinen valmius heikkenee
→ rasituksesta palautuminen hidastuu
→ oppiminen heikkenee
→ vamma- ja sairastumisriski kasvaa

- **Urheilijan on opittava pitämään huippu-urheilijan elämäntavasta voidakseen toteuttaa sitä!**

## Ravinto

- Monipuolinen ja riittävä ravinto kuuluu olennaisena osana urheilulliseen elämäntapaan. Urheilija kehittyy, kun harjoittelu, lepo ja ravinto ovat tasapainossa.
- Ruokarytmi on sisällön lisäksi tärkeä
  - aamupala – lounas – välipala – päivällinen - iltapala
- Jos yksi tekijä pettää, vamma- ja sairastumisriski lisääntyy ja urheilullinen kehittyminen kärsii.



## Kiireetön päivärytmi

- Nykypäivän nuorilla urheilijoilla on paljon motivaation kohteita ja se aiheuttaa aikapulaa
- Huipulle tähtäävän urheilijan on opittava asettamaan urheilun ohjelmointi ykkössijalle ja muut elämän tärkeät asiat aikatauluttuvat sen mukaan
- Kiireetön päivärytmi mahdollistaa keskittymisen niin harjoitteluun kuin koulunkäyntiinkin
- Kiireettömän päivärytmin saavuttaminen vaatii hyvää suunnittelua

# Harjoitteleminen



## Laadukas harjoituskokonaisuus

1. Monipuolinen alkulämmittely, joka tehdään ajatuksella ja keskittyneesti – ja palvelee tulevaa harjoitusta

2. Monipuoliset harjoitteet, jotka palvelevat harjoituksen tavoitetta ja yksilöä
   → jokainen yksittäinen harjoite ja toisto tehdään teknisesti puhtaasti, halutulla intensiteetillä ja keskittyneesti
   → Omat tuntemukset/ kehon kuuntelu, miltä tuntuu / miltä pitäisi tuntua ?
   → Valmentaja ja urheilija → Harjoituksen arviointi
   → Valmentajan antama palaute ja urheilijalta sen huomioiminen

- Huolellinen loppujäähdyttely

**POSITIIVINEN ILMAPIIRI JA TEKEMISEN MEININKI**

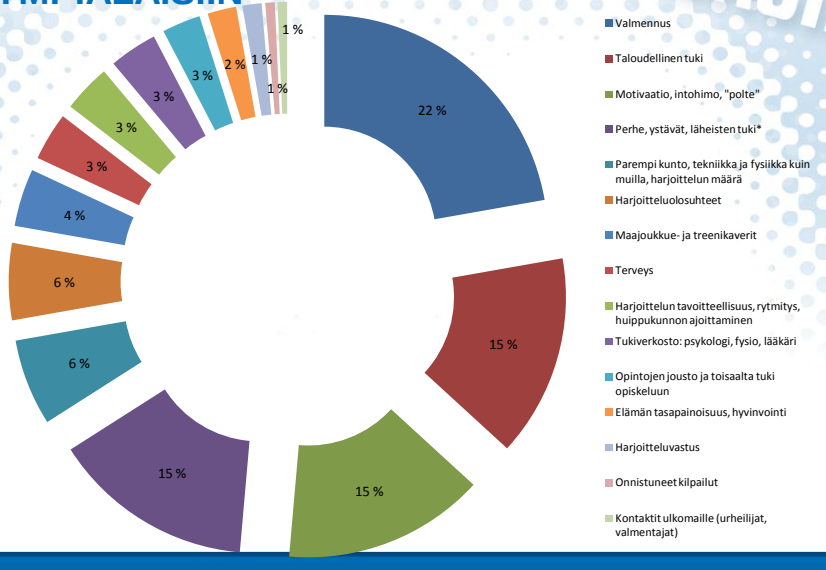
SUOMEN VALMENTAJAT RY
Valmentajien asialla

## Valmentajan rooli ja vaatimukset

- **Tukea urheilijan kehittymistä:**
  - Hallitsee valmennuksen perusasiat
    - Fyysiset perusominaisuudet
    - Lajin fyysiset vaatimukset, tekniset ja taktiset asiat
  - Tietää ja tuntee urheilijan vahvuudet ja heikkoudet
    - Osaa valita oikeita harjoitteita oikeaan aikaan urheilijan polulla → urheilija pysyy terveenä ja kehittyy
  - Harjoittelun suunnitelmallisuus - pitkäjänteisyys
  - Hyvät vuorovaikutustaidot
  - Luoda luottamuksellinen suhde urheilijaan
  - Uskoa urheilijaan
  - Osaa luoda motivoivan ja rennon harjoitusilmapiirin

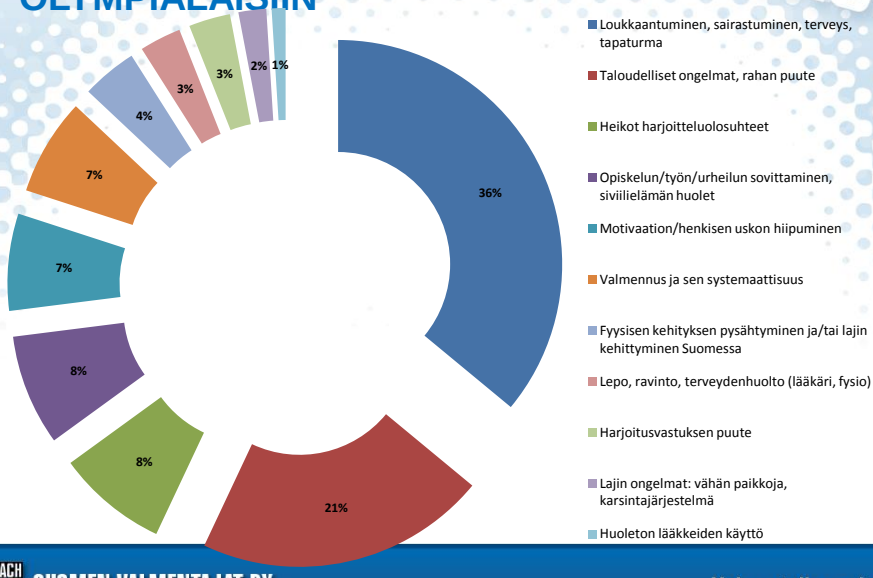
SUOMEN VALMENTAJAT RY — Valmentajien asialla

## TÄRKEIMMÄT TUKIPILARIT MATKALLA OLYMPIALAISIIN




SUOMEN VALMENTAJAT RY — Valmentajien asialla

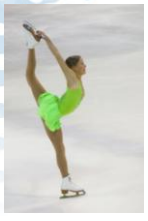
## SUURIMMAT UHKATEKIJÄT MATKALLA OLYMPIALAISIIN




SUOMEN VALMENTAJAT RY

Valmentajien asialla

## VAMMOJA ENNALTAEHKÄISEVÄÄN HARJOITTELUUN NUORTEN LIIKETAITOHARJOITTELU-OHJELMA



SUOMEN VALMENTAJAT RY

Valmentajien asialla

# LIIKETAITOHARJOITTELUN TAVOITTEET

- **Kehittää nuoren urheilijan liikunnallisia perustaitoja- ja valmiuksia**
- **Tukea lajiharjoittelua ja lajitaitojen kehittymistä**
- **Vammojen ennaltaehkäiseminen – Tavoitteena terve urheilija**



# LIIKETAITOHARJOITTELU-OHJELMA

**1. OSA** perustuu kuuteen liiketaitoon
1. Valmiusasento
2. Liikeaskel
3. Ponnistaminen ja alastulo
4. Suunnanmuutosaskel
5. Olkavarren- ja lavan liike
6. Heittäminen

**2. OSA** keskittyy fyysisten ominaisuuksien kehittämiseen liiketaitojen kautta
1. Kehonhallinta
2. Nopeus
3. Voima

**3. OSA** kehittää urheilijan kykyä liikkua monipuolisesti
- Liiketavat: Juoksu, Laukka, Ristiaskel, Vuorohyppely
- Liikekuviot: Suoralinja, Ympyrä, 8-kuvio

**4. OSA** yhdistää kaikkien edellisten liiketaitoharjoittelu osien harjoitteita
- Pääroolissa ovat erilaiset hypyt, loikat ja kinkat sekä heitot yhdistettynä perusliikemalleihin kuten juoksuun, sivulaukkaan ja ristiaskellukset
- Siirtovaikutus

## NUORTEN LIIKETAITOHARJOITTELUOHJELMA

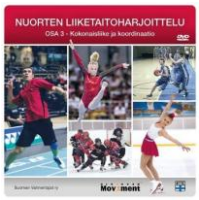
1 OSA

Liiketaitoharjoittelun perusteet

2 OSA

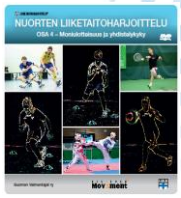
Kehonhallinta, nopeus, voima

3 OSA




Kokonaisliike ja koordinaatio

4 OSA




Moniulotteisuus ja yhdistelykyky

**KOULUTUKSEN TUEKSI JA OPPIMISEN VARMISTAMISEKSI LIIKETAITOHARJOITTELU DVD:t**

SUOMEN VALMENTAJAT RY — Valmentajien asialla

## NUORTEN LIIKETAITOHARJOITTELU KOULUTUKSET

- 3-tunnin koulutus
- Teoriaa ja käytännön harjoittelua
- Tavoitteena Liiketaitoharjoittelun perusteiden ja ideologian oivaltaminen
- Liiketaitoharjoitteiden tekninen suorittaminen ja harjoitteiden ydinkohtien hahmottaminen

Lisätietoja: www.suomenvalmentajat.fi

SUOMEN VALMENTAJAT RY — Valmentajien asialla