



Terve urheilija - ohjelman Kymppiympyrä arviointityökaluna

Materiaali: Terve urheilija -ohjelma / Kati Pasanen

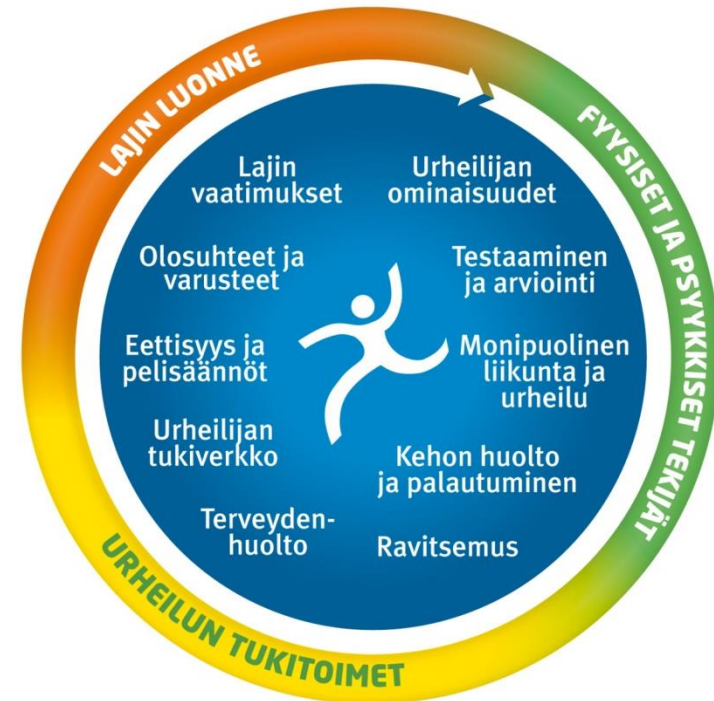
Terve Urheilija -ohjelma

- **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-aluea pitävät sisällään kehittävään, turvalliseen ja monipuoliseen harjoitteluun liittyvät keskeiset asiat.

Kymppiympyrä®

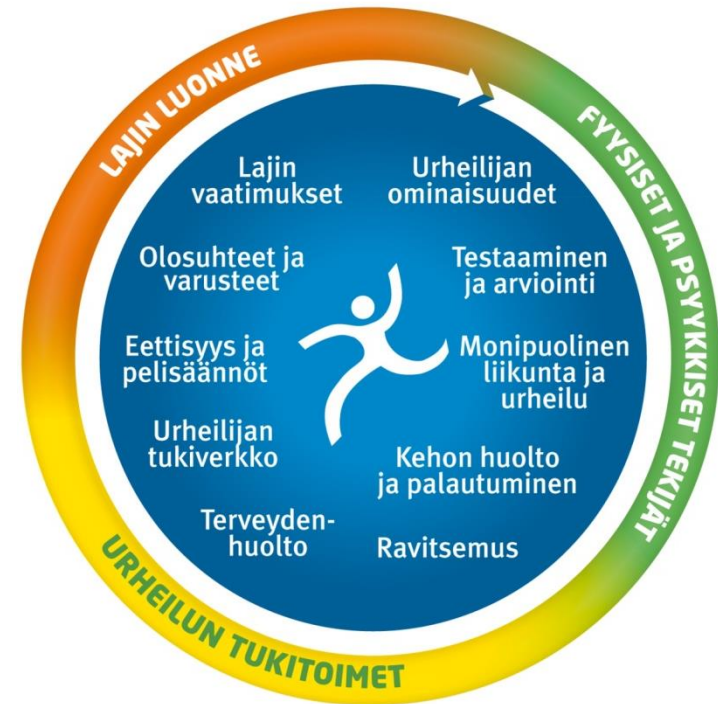


terveurheilija.fi

 UKK-instituutti

Terve Urheilija -ohjelman Kymppiympyrä

- 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.



A blue-tinted photograph of a volleyball game. In the center, a player in a dark jersey with the number 14 is jumping with her mouth open in a shout, her arms raised. To her right, another player in a dark jersey with the number 17 is also jumping with her arms raised. In the background, a player in a red jersey is diving on the court. A volleyball is visible in the air near the net. The net is visible in the foreground.

Kymppiympyrän analyysi

Kymppiympyrän analyysi valmentajille

1. Tutustu Kymppiympyrän sisältöalueisiin: 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 liikuntaelimestön kehittyminen)
- Valmennuksessa huomioidaan sukupuoleen liittyvät vammariskit**
(esim. ruumiin rakenteen erot, hermolihasjärjestelmän 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 elinjärjestelmittäin
 - 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. Ravitseminen

Tarkistuslista

- Valmentaja ymmärtää urheilijan ravitsemuksen perusteet**
 - Ateriarytmi
 - Arkisyömisestä ja juomisen 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, suojarusteet, 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!