

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

Hannele Forsman ja Kyösti Lampinen

Sisältö

Kirjan taustaa	9
Kiitokset	9
Lukijalle	10
LUKU 1 OLEELLISEN OIVALTAMINEN	12
Valmentajalle	13
Urheilijalle	13
Vanhemmille	14
LUKU 2 VALMENNUKSEN ISO KUVA	17
Mitä on hyvä valmennus ja minkälainen on hyvä valmentaja?	18
Ihmisenä kasvu – pitkäjänteisyys – pienin askelin	18
Lahjakkuuden mukaista toimintaa urheilijalle	18
Monipuoliset ärsykkeet ja aistien käyttö oleellista	18
Perusitsemättömät ratkaisee henkisen vahvuuden	19
Testit ja kontrollit kertovat harjoittelun järjestyksestä	20
Laatu toiminnan pyörittäjä tärkeämpää	20
Keskeisiä ”tutuksia” valmennuksesta	21
Fysiologian ja biomekaniikan perusteet hallittava	21
Valmennus edellyttää analyyttistä lähestymistapaa – maalaisjärjen käytöllä selviää pitkälle	21
Kestävää kehitystä kaksisuuntaisella vuorovaikutuksella	21
Harjoitusmäärät – ympärivuotinen lajiharjoittelu – missä iässä huipulle?	22
Vaatimuksia valmentajalle ja urheilijalle – kokonaisvaltainen valmennus	24
Päämäärätietoisuus ja itsensä johtaminen	24
Urheilija oman kehittämisensä 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
Matka valmentajaksi	28
Oma urheilija- ja valmentajataustani	28
Oman valmennustyöni arviointi	29
Millainen on sinun matkasi valmentajaksi?	33
LUKU 3 LAPSUUS – RAKASTUMINEN URHEILUUN – VALMIUKSIA MENESTYMISEEN	37
Avainasioita ja haasteita lapsuudessa	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
Kysymyksiä lasten valmentajille, vanhemmille ja lapsille	43
Kysymyksiä lasten valmentajille	43
Kysymyksiä lasten vanhemmille	46
Kysymyksiä lapsille	49
Turvallisuutta, taitoa ja onnistumisen ja iloa (alle 10-vuotiaat)	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
Kokonaisvaltaista ja systemaattista valmennusta (8–14-vuotiaat)	75
Laatua jalkapalloon Suomesta, Espanjasta ja Hollannista	75
Tarinan avainkohteiden soveltaminen omaan toimintaasi	92
Työkaluja omien valmiuksiesi kehittämiseen	97
Esimerkkejä 8–14-vuotiaiden poikajunioreiden harjoittelusta	106

LUKU 4 NUORUUS – PÄÄMÄÄRÄTIEOISTA HARJOITTELUA	119
Avainasioita ja haasteita nuoruudessa	120
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
Kysymyksiä nuorten valmentajille, vanhemmille ja nuorille urheilijoille	126
Kysymyksiä nuorten valmentajille	126
Kysymyksiä nuorten vanhemmille	129
Kysymyksiä nuorille urheilijoille	130
Taitoa ja tekniikkaa suurella harjoitusmäärällä (12–16-vuotiaat)	133
Peten ja Empun tavoitteellista harjoittelua alppiihhdossa	133
Esimerkinä alppiihtäjän 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 alppiihtäjien harjoittelusta	169
Perusitsemuutusta, asennetta ja taitojen sopeuttamista kansainvälisissä harjoitusolosuhteissa ja kilpaluissa (16–20-vuotiaat)	174
Kalle Palander – urheilulukiosta kohti kansainvälistä tasoa	174
Tarinan avainkohteiden soveltaminen omaan toimintaasi	196
Työkaluja omien valmiuksiesi kehittämiseen	201
Esimerkkejä 16–20-vuotiaiden alppiihtäjien harjoittelusta	226
LUKU 5 AIKUISUUS – OMAN HUIPPUTASON SAAVUTTAMINEN	231
Avainasioita ja haasteita aikuisuudessa	232
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
Kysymyksiä aikuisten valmentajille ja aikuisurheilijoille	239
Kysymyksiä aikuisten valmentajille	239
Kysymyksiä aikuisurheilijoille	242
Yksilölajissa maailman huipulle	244
Sami, Pena ja Marko – joukkueiden MM-mitalille squashissa	244
Tarinan avainkohteiden soveltaminen omaan toimintaasi	255
Työkaluja omien valmiuksiesi kehittämiseen	260
Esimerkkejä squashjoukkueen ammattimaisesta harjoittelusta	271
Kohti kansainvälisyyttä joukkuepalloilussa	280
Haaste nimeltä HIFK	280
HIFK liigajoukkueen testipalautte kesäkuussa 2007	293
Tarinan avainkohteiden soveltaminen omaan toimintaasi	304
Esimerkkejä HIFK:n jääkiekkjoukkueen fyysisen kunnan harjoittelusta	314
Joukkuepelaajan nousu kansainväliselle tasolle	322
Mikko Koivu - maltilla huipulle	322
Tarinan avainkohteiden soveltaminen omaan toimintaasi	335
Työkaluja omien valmiuksiesi kehittämiseen	340
Esimerkkejä Mikko Koivun harjoittelusta	343
Joukkuepelaaja kansainvälisellä huipulla	346
Saku Koivu – sisukas kapteeni	346
Tarinan avainkohteiden soveltaminen omaan toimintaasi	367
Työkaluja omien valmiuksiesi kehittämiseen	372
Esimerkki Saku Koivun harjoittelun suunnittelusta vuositasona	388
LUKU 6 KOOSTE URHEILUVALMENNUKSEN OLENAISISTA FAKTOISTA	407
Biomekaniikan periaatteita	408
Energiantuottojärjestelmien toiminta	409
Energiantuottojärjestelmät	409
Energiantuotto eri pituisissa	410
Harjoittelun suunnittelu/ohjelmointi	412
Harjoittelun suunnittelun perusteet	412
Toistojen merkitys suunnittelussa	412
Harjoitus suunnitelman tasot	412
Henkisen kehittymisen vaiheet	414
Herkkyyksikaudet	415
Johtaminen valmennuksessa	417
Johtamisote	417
Persoonalliset johtamistyylit	417
Kasvu ja kehittyminen	418
Kestävyysharjoittelu	420
Kestävyys eri osa-alueiden harjoittamisen perusteet	420
Kestävyys harjoittelun vaikutukset	421
Lahjakkuuden/Älykkyyden lajit	422
Lihavoiman tuottaminen	423
Lämmittely/alkuverryttely	425
Mielentilan tunnistaminen	427
Motorinen yksikkö	428
Motorisen kehityksen vaiheet	429
Nopeusharjoittelu	430
Nopeuden eri osa-alueiden harjoittamisen perusteet	430
Nopeusharjoittelun periaatteet	431
Nopeusharjoittelun vaikutukset elimistöön	431
Oppiminen	432
Oppimiskäsityksiä	433
Humanistinen oppimiskäsitys	433
Konstruktivistinen oppimiskäsitys	434
Kokemuksellinen oppimiskäsitys	435
Taito/taitavuus	435
Mitä taito on?	435
Mitä taitavuus edellyttää?	435
Taidon oppimisen vaiheet	435
Tekniikan muutosprosessi	436
Taitavuuden osatekijät	437
Tunteet valmennuksessa	438
Tunnetietoisuus, tunneosaaminen, tunne vastuullisuus	438
Tunteiden luokittelu	438
Tunteiden ilmeneminen käytännössä	439
Venyttely	440
Venyttelyn merkitys	440
Käytännön vinkkejä venyttelyn toteuttamiseen	440
Voimaharjoittelu	441
Voiman eri osa-alueet	441
Voiman eri osa-alueiden harjoittamisen perusteet	442
Erialaisten voimaharjoitusten vaikutus liikuntakoneiston osiin	443
Voimantuottotavat	444
Vuorovaikutus ja palaute	445
Vuorovaikutuksen merkitys palautteen annossa	445
Avaintekijöitä vuorovaikutukseen ja palautteen antoon	446
Väsymyksen aiheuttajat erilaisissa urheilu suorituksissa	447
KIRJAN KIRJOITTAJAT, HAASTATELLUT VALMENTAJAT JA HAASTATELLUT URHEILIJAT	447