

Sisällys

JOHDANTO	15
----------------	----

1. Lasten ja nuorten valmennuksen suomalaiset mallit..... 19

1.1. Suomalainen valmennusosaamisen malli *Kirsi Hämäläinen*..... 21

1.1.1. Toimintaympäristö	22
1.1.2. Mihin valmentaja urheilijassa vaikuttaa?	23
1.1.3. Valmentajan osaamistarpeet	25

1.2. Urheilijan polku – lasten ja nuorten urheilun suomalainen malli *Useita kirjoittajia* .. 26

1.2.1. Lapsuusvaiheesta mukaan menestyksen mahdollistajia	27
1.2.1.1. Ennustaminen turhaa	27
1.2.1.2. Kiinnostus ja innostus tärkeimmät tunnusmerkit.....	28
1.2.1.3. Monta erilaista polkua huipulle.....	29
1.2.1.4. Monilajinen harrastaja viihtyy ja menestyy.....	29
1.2.1.5. Yhden lajin harrastamisessa haasteita	29
1.2.1.6. Lasten poluilla paljon muutakin kuin urheilua.....	30
1.2.1.7. Lasten urheilun laatutekijät mahdollistavat kasvun urheilijaksi	31
1.2.1.8. Yhteistyöllä hyvät puitteet lapselle	31
1.2.1.9. Lapsuusvaiheen tiivistelmä.....	34
1.2.2. Valintavaiheessa laatutekijät jalostuvat huippuvaiheen menestystekijöiksi	34
1.2.2.1. Innostuksesta intohimoon	35
1.2.2.2. Monipuolisista liikuntataidoista vahvoihin lajitaitoihin	36
1.2.2.3. Hyvästä harjoitettavuudesta systemaattiseen harjoitteluun	36
1.2.2.4. Urheilullisesta elämäntavasta terveeksi urheilijaksi	36
1.2.2.5. Nuorta urheilijaa tukeva toimintaympäristö.....	37
1.2.2.6. Arkivalmennus – tavoitteena hyvä päivä!	39
1.2.2.7. Valintavaiheen tiivistelmä	41
1.2.3. Vammaisurheilun erityispiirteitä	41

1.3. Valmentajan polku – Valmentajana kehittyminen *Kristiina Danskanen* 43 |

1.3.1. Valmentajaksi ryhtymisen motiivit	43
1.3.1.1. Urheilija-valmentaja tai jäähyttelevä urheilija.....	44
1.3.1.2. Oma lapsi harrastaa lajia	44
1.3.1.3. Valmentaminen kiinnostaa ammattina	45
1.3.1.4. Valmentaminen kiinnostaa harrastuksena	45
1.3.2. Valmentajan polun vaiheet	45
1.3.2.1. Harkintavaihe – valmentajaksi herääminen	45
1.3.2.2. Valmistava vaihe – oppiva valmentaja	45
1.3.2.3. Jalostusvaihe – kehittyvä valmentaja	46
1.3.2.4. Hallintavaihe – uudistava valmentaja	46
1.3.3. Valmentajana kehittymisen ulottuvuudet.....	46
1.3.4. Osaamistarpeet	47
1.3.5. Toimintaympäristö	47
1.3.6. Oppimistavat – toiminnassa oppiminen keskeistä	48
1.3.7. Valmennusfilosofia	49

2. Urheilijaksi kehittyminen	51
2.1. Syntymän jälkeinen fyysinen kasvu, kehitys ja kypsyminen <i>Harri Hakkarainen</i>	53
2.1.1. Fyysisen kasvun, biologisen kypsymisen ja kehittymisen yleispiirteistä	53
2.1.1.1. Elinjärjestelmien suhteellinen kasvu ja kypsyminen	55
2.1.1.2. Pituuskasvun yleispiirteitä	56
2.1.1.3. Odotuspituus ja aikuispituuden ennustaminen	59
2.1.1.4. Kehon mittasuhteiden suhteellinen kasvu	61
2.1.1.5. Massan lisääntyminen ja kehonkoostumuksen muutokset kasvun aikana	62
2.1.1.6. Kasvun ja kypsymisen säätelymekanismeista	63
2.1.2. Biologisen iän ja kypsymisasteen arviointimenetelmiä	65
2.1.2.1. Luustoikä	66
2.1.2.2. Pituuskasvun huippuvaihe	66
2.1.2.3. Sukupuoliominaisuuksiin perustuva kypsyysarvio	67
2.1.2.4. Muita arviointimenetelmiä	68
2.1.3. Hermolihasjärjestelmän kasvu ja kehitys	69
2.1.3.1. Hermojärjestelmän kasvu ja kehitys	69
2.1.3.2. Lihaksiston kasvu ja kehitys	69
2.1.4. Luuston, nivelrustojen ja jänteiden sekä nivelsiteiden kehittyminen	71
2.1.5. Rasvakudoksen kasvu	72
2.1.6. Hengitys- ja verenkiertoelimistön kasvu ja kehitys	73
2.1.7. Energia-aineenvaihdunnan kehittyminen	75
2.1.8. Yhteenvedo	78
2.2. Lapsen ja nuoren psyykinen kehitys <i>Taru Lintunen</i>	79
2.2.1. Pätevyyskokemusten kehittyminen ja liikunta	79
2.2.2. Urheilijoiden autonomian kokemusten tukeminen	84
2.2.3. Yhteenkuuluvuuden tunteen tukeminen urheilussa	85
2.2.4. Yhteenvedo	87
2.3. Harjoittelu, ravinto ja lepo – kehittymisen kulmakivet <i>Harri Hakkarainen</i>	91
2.3.1. Ravinto, ravintorytmi ja nesteytys	91
2.3.1.1. Monipuolinen ravinto ensisijainen ravintolisiin nähden	91
2.3.1.2. Tasainen ravintorytmi pitää ravintoaineiden pitoisuudet optimaalisina ..	92
2.3.1.3. Nestetasapaino vaikuttaa lämmönsäätelyyn	93
2.3.2. Lepo kehittää ja unessa palaudutaan	93
2.3.3. Yhteenvedo	96
TEEMA-ARTIKKELIT	
Urheilulliseen elämäntapaan ja -rytmiin kasvetaan ja kasvatetaan – <i>Sami Kokko</i>	101
Lahjakkuus junioriurheilussa – <i>Timo Jaakkola</i>	103

3. Lasten ja nuorten valmentaminen	107
3.1. Motivaatio – ilo, innostus ja intohimon synnyttäminen <i>Timo Jaakkola</i>	109
3.1.1. Mitä motivaatiolla tarkoitetaan?	109
3.1.2. Sisäinen ja ulkoinen motivaatio	111
3.1.2.1. Autonomia, pätevyys ja yhteenkuuluvuus sisäisen motivaation kulmakiviä	112
3.1.2.2. Valmentajan antama palaute vaikuttaa urheilijoiden motivaatioon	115
3.1.3. Tehtävääorientaatio motivaation lähteenä	115
3.1.4. Viihtyminen ja flow-tila	117
3.1.5. Ilo, innostus ja intohimo lasten ja nuorten urheilun arjessa	118
3.1.6. Yhteenveto	120
3.2. Valmennuksen pedagogiikka ja didaktiikka <i>Timo Jaakkola</i>	125
3.2.1. Mitä pedagogiikalla ja didaktiikalla tarkoitetaan?	125
3.2.2. Pedagogiset ja didaktiset periaatteet lasten ja nuorten urheilussa	126
3.2.2.1. Tehtäväsuuntautunut ilmapiiri laadukkaan toiminnan lähtökohta	126
3.2.2.2. Motivointi harjoitteiden avulla	128
3.2.2.3. Toistot olennaisia oppimisen kannalta	129
3.2.2.4. Opetustyyli – vaihtoehtoisia tapoja opettaa	130
3.2.2.5. Opettaminen harjoitteluympäristöjä luomalla ja muokkaamalla	130
3.2.2.6. Liiketekijät monipuolistavat toimintaa	134
3.2.2.7. Valmentajan käyttämät ohjeet	134
3.2.2.8. Näytöt valmennustilanteissa	136
3.2.2.9. Valmentajan antama palaute	137
3.2.2.10. Tekniset apuvälineet liikuntadidaktiikan tukena	140
3.2.2.11. Osaharjoittelu vai kokonaisharjoittelu?	141
3.2.3. Perinteinen vs. kognitiivinen harjoittelu	142
3.2.4. Yhteenveto	142
3.3. Lapsen ja valmentajan välinen ihmissuhde <i>Kirsi Hämäläinen</i>	145
3.3.1. Hyvän valmennussuhteen määreet	147
3.3.2. Urheilijan ja valmentajan välinen ihmissuhde	147
3.3.2.1. Valmentaja kurin ja rajojen luojana – urheilijan vastuulla totteleminen... ..	147
3.3.2.2. Ankarat valmentajat – kun pelko on päällimmäinen tunne	148
3.3.2.3. Valmentaja idolina – urheilija fanina	149
3.3.2.4. Valmentaja kuin vanhempi	151
3.3.2.5. Valmentaja ystävänä – urheilija rooliristiriidassa	152
3.3.3. Yhteenveto	152
3.4. Ryhmän ja joukkueen toiminnan kehittäminen <i>Taru Lintunen, Kim Forsblom ja Seppo Pulkkinen</i>	154
3.4.1. Tavoitteenasettelu joukkueurheilussa	154
3.4.2. Roolien selkiyttäminen joukkueessa	157
3.4.3. Vuorovaikutuksen edistäminen ryhmässä	157
3.4.4. Yhteenveto	160
TEEMA-ARTIKKELIT	
Juniorit valitsevat – <i>Outi Aarresola</i>	162

Turvallinen toimintaympäristö laadukkaan harjoittelun edellytys – <i>Karoliina Ketola</i>	164
Urheilukäsitys ohjaa ajattelua ja toimintaa – urheilun erilaiset eetokset – <i>Kirsi Hämäläinen</i>	166
Sukupolviosaaminen valmentajan taitona – <i>Outi Aarresola</i>	171
4. Fyysisten valmiuksien ja ominaisuuksien kehittäminen	175
4.1. Fyysisen harjoittelun yleiset periaatteet <i>Harri Hakkarainen</i>	179
4.1.1. Monipuolisuus fyysisessä harjoittelussa	179
4.1.2. Pitkäjänteisyys ja suunnitelmallisuus fyysisessä harjoittelussa	182
4.1.3. Yhteenveto	185
4.2. Liikuntavammojen ehkäisy <i>Kati Pasanen</i>	187
4.2.1. Vammojen syntymekanismeista ja riskitekijöistä	187
4.2.2. Lasten ja nuorten liikuntavammojen erityispiirteitä	190
4.2.3. Liikuntavammojen ehkäisy monien tekijöiden huomioimista	191
4.2.4. Yhteenveto	193
4.3. Taidon harjoittaminen <i>Sami Kalaja ja Timo Jaakkola</i>	194
4.3.1. Monipuolisuus keskeisintä lasten ja nuorten taitoharjoittelussa	194
4.3.2. Lasten motorinen kehitys	195
4.3.3. Taidon ja taitojen oppimisen perusteita	197
4.3.3.1. Taitojen oppimisen nykyaikainen malli	198
4.3.3.2. Taitojen oppiminen – havaitsemisen, päätöksenteon ja toiminnan kokonaisuus	199
4.3.3.3. Vireystila, muisti ja tarkkaavaisuus taitojen oppimisessa	199
4.3.3.4. Siirtovaikutusilmiö motoristen taitojen oppimisessa	201
4.3.3.5. Sukupuolierot taidoissa	202
4.3.3.6. Taitojen oppimisen vaiheet	203
4.3.4. Taitoharjoittelusta käytännössä	204
4.3.5. Yhteenveto	206
4.4. Voiman harjoittaminen <i>Harri Hakkarainen</i>	212
4.4.1. Voimantuoton luonnollinen kehittyminen lapsuudessa ja nuoruudessa	212
4.4.2. Voimaharjoittelun vaikutus voimantuottoon lapsuudessa ja nuoruudessa	215
4.4.3. Motorisen yksikön merkitys voimantuotossa	217
4.4.4. Voimantuottoon vaikuttavia tekijöitä kasvuiässä	219
4.4.4.1. Hermolihasjärjestelmän kasvu	219
4.4.4.2. Hermolihasjärjestelmän fysiologinen kehittyminen	220
4.4.5. Voiman lajit – maksimivoima, kestovoima ja nopeusvoima	220
4.4.6. Voimaharjoittelu lapsuudessa ja nuoruudessa	222
4.4.6.1. Voimaharjoittelu ennen murrosikää	224
4.4.6.2. Voimaharjoittelu murrosiän alkuvaiheessa	224
4.4.6.3. Voimaharjoittelu murrosiän kasvupyrahdysvaiheessa	224
4.4.6.3. Voimaharjoittelu murrosiän jälkeen	228
4.4.7. Voimaharjoitusesimerkkejä lapsille ja nuorille	228
4.4.8. Voimalahjakkuuksien arvioinnista	231

4.4.9. Yhteenveto	234
4.5. Nopeuden harjoittaminen <i>Harri Hakkarainen</i>	236
4.5.1. Nopeuden luonnollinen kehittyminen lapsuudessa ja nuoruudessa	236
4.5.2. Nopeuden lajit ja nopeusharjoittelun peruseriaatteet	238
4.5.3. Nopeuden osatekijöiden harjoittaminen	238
4.5.4. Nopeusharjoittelu lapsuudessa ja nuoruudessa	244
4.5.4.1. Nopeusharjoittelu ennen murrosikää	244
4.5.4.2. Nopeusharjoittelu murrosiän alkuvaiheessa	245
4.5.4.3. Nopeusharjoittelu murrosiän kasvupyrähdysvaiheessa	245
4.5.4.4. Nopeusharjoittelu murrosiän loputtua	246
4.5.5. Nopeusharjoitusmerkkejä lapsille ja nuorille	247
4.5.6. Nopeuslahjakkuuksien arvioinnista	248
4.5.7. Yhteenveto	252
4.6. Liikkuvuuden harjoittaminen <i>Sami Kalaja</i>	255
4.6.1. Miksi venyttely on tarpeen?	256
4.6.2. Liikkuvuuden lajit ja liikkuvuusharjoittelu eri ikävaiheissa	257
4.6.3. Nivelen liikkuvuuteen vaikuttavia tekijöitä	260
4.6.4. Liikkuvuusharjoittelu käytännössä	260
4.6.4.1. Kaikki venyttely ei ole hyväksi	262
4.6.4.2. Oikeanlainen venyttely oikeaan aikaan	263
4.6.5. Liikkuvuuden testaamisesta	263
4.6.6. Yhteenveto	268
4.7. Kestävyden harjoittaminen <i>Jarmo Riski</i>	272
4.7.1. Hengitys- ja verenkiertoelimistön kehittymisen perusteita	272
4.7.2. Energia-aineenvaihdunnan perusteita harjoittelussa	276
4.7.3. Kestävyysharjoitteluun liittyviä käsitteitä	278
4.7.4. Kestävyysominaisuudet ja kasvu	279
4.7.5. Kestävyysominaisuuksien periytyvyys	282
4.7.6. Kestävyyslahjakkuuksien arvioinnista	283
4.7.7. Kestävyden lajit ja kestävyysharjoitusmenetelmiä	285
4.7.7.1. Peruskestävyys	286
4.7.7.2. Vauhtikestävyys	289
4.7.7.3. Maksimikestävyys	289
4.7.7.4. Eri kestävyden lajien painotukset harjoittelussa	291
4.7.8. Kestävyden harjoittaminen lapsuudessa ja nuoruudessa	293
4.7.9. Kestävyysharjoittelu eri ikävaiheissa	295
4.7.9.1. Ennen alakouluikää 1–6-vuotiaana	296
4.7.9.2. Alakouluikässä 7–13-vuotiaana	296
4.7.9.3. Murrosiässä	297
4.7.9.4. Murrosiän jälkeen	298
4.7.10. Yhteenveto	299
4.8. Nopeuskestävyyden harjoittaminen <i>Jarmo Riski</i>	301
4.8.2. Nopeuskestävyyden luonnollinen kehittyminen	305

4.8.3. Nopeuskestävyysominaisuuksien periytyvyydestä.....	308
4.8.4. Nopeuskestävyyslahjakkuuksien arvioinnista	309
4.8.5. Nopeuskestävyyden harjoittelun perusteita	311
4.8.6. Nopeuskestävyysharjoittelu eri ikävaiheissa	315
4.8.6.1. Ennen alakouluikää 1–6-vuotiaana	316
4.8.6.2. Alakouluikässä 7–13-vuotiaana	316
4.8.6.3. Murrosiässä.....	316
4.8.6.4. Murrosiän jälkeen.....	317
4.8.7. Yhteenveto	318

TEEMA-ARTIKKELIT

Toiminnallinen alkulämmittely – <i>Kati Pasanen</i>	320
Näkökulmia monipuolisuuteen ja monilajisuuteen – <i>Jarkko Finni</i>	322
Pienpelit – havaintomotorista leikkiä – <i>Martti Iivonen</i>	325

5. Psykkisten taitojen harjoittaminen *Paula Arajärvi ja Terhi Lehtoviita*

5.1. Mitä on valmennuksen psykologia?

5.1.1. Psykkisten ominaisuuksien ja taitojen määrittely	335
5.1.2. Valmennuksen psykologia osana lajivalmennusta	336
5.1.3. Lapsuusvaiheen ja valintavaiheen valmennuspsykologiset tavoitteet tiivistettynä	340
5.1.4. Yhteenveto	342

5.2. Nelitasomalli: Valmentajan kehittyminen psyykkisen valmennuksen toteuttajana. 343

5.2.1. Taso 1: Psykkisten valmiuksien luominen.....	343
5.2.2. Taso 2: Perustaitojen harjoittaminen	344
5.2.3. Tasot 3 ja 4: huipputaitavuuden ja automaation saavuttaminen.....	346
5.2.4. Yhteenveto	347

5.3. Harjoituksia psyykkisten ominaisuuksien ja taitojen kehittämiseksi

5.3.1. Keskittyminen ja sen harjoittaminen	348
5.3.1.1. Keskittymisen harjoittaminen lapsilla	348
5.3.1.2. Keskittymisen harjoittaminen valintavaiheen urheilijoilla.....	349
5.3.1.3. Keskittymisen harjoittaminen käytännössä	350
5.4.2. Tunnetaidot ja niiden harjoittaminen	355
5.4.2.1. Tunnetaitojen valmiuksia lapsuusvaiheessa	356
5.4.2.2. Tunnetaitojen kehittäminen valintavaiheen urheilijoilla	356
5.4.2.3. Tunnetaitojen harjoittaminen käytännössä	356
5.4.3. Itseluottamus ja sen harjoittaminen	361
5.4.3.1. Lasten itseluottamuksen valmentaminen	362
5.4.3.2. Nuoren itseluottamuksen valmentaminen valintavaiheessa	362
5.4.3.3. Itseluottamuksen harjoittelu käytännössä	363
5.4.4. Kilpaileminen ja kilpailuun valmistautuminen	366
5.4.4.1. Kilpailemisen valmiuksia lapsuusvaiheessa	367
5.4.4.2. Kilpailemisen harjoittelu valintavaiheen urheilijoilla	368
5.4.4.3. Kilpailemisen harjoittelu käytännössä	368
5.3.5. Yhteenveto	375