



INTOHIMO
PASSION



ENERGIA
ENERGI

DUAL
CAREER



KAKSOIS
URA



www.vsua.fi
#VsuaVria

Kasvata urheilijaksi luentosarjan ensimmäinen luento

- **Monipuolinen fysiikkaharjoittelu sekä harjoitettavuusmalli vanhempien näkökulmasta**
 - Martin Grandell, fystränare och yrkestränare inom Vasaregionens idrottskademi (VRIA), friidrottsförbundet (SUL) Team Finland – nuoret utbildare (deltid)
 - David Söderberg, fystränare och yrkestränare inom Vasaregionens idrottsakademi (Vörå idrottsgymnasium och idrottens skolläger). Träningsbarhetsguru





Urheiluakatemioiden tehtävä Idrottsakademiernas uppgift

Varmistamme, että urheilijoille on kansainvälisen vertailun kestävä päivittäisvalmennus ja toimintaympäristö. Lahjakkaat nuoret voivat saavuttaa oman potentiaalinsa urheilussa. Kansainvälisesti menestyviä urheilijoita ja joukkueita on enemmän. Toimimme eettisesti kestävästi. Koulutus ja siviiliuraan valmistautuminen hoidetaan vastuullisesti ja suunnitelmallisesti.

Vi ser till att idrottarna har en internationellt jämförbar tränings- och verksamhetsomgivning. Talangfulla idrottare kan uppnå sin potential inom idrotten. Finland har fler internationellt framgångsrika idrottare och lag. Vi har etiskt hållbar verksamheten. Förberedelser för utbildning och civilkarriär sköts ansvarsfullt och planerat.



Päivän teema / dagens tema

- Miten vanhemmat voivat tukea nuoren urheilijan urheilullista kehittymistä? Mikä on tärkeätä tässä vaiheessa tavoitteellisen nuoren urheilijan alkua? Eri esimerkkejä valmentautumisen arjesta esim. harjoitettavuusmallista.
- Hur kan föräldrarna stöda unga idrottaren att utveckla olika fysiska egenskaper? Vad är viktigt i det här skedet av den unga idrottarens fysiska kapacitet? Olika exempel från vardagen inom idrotten i VRIA t.ex träningsbarhetsmodellen.



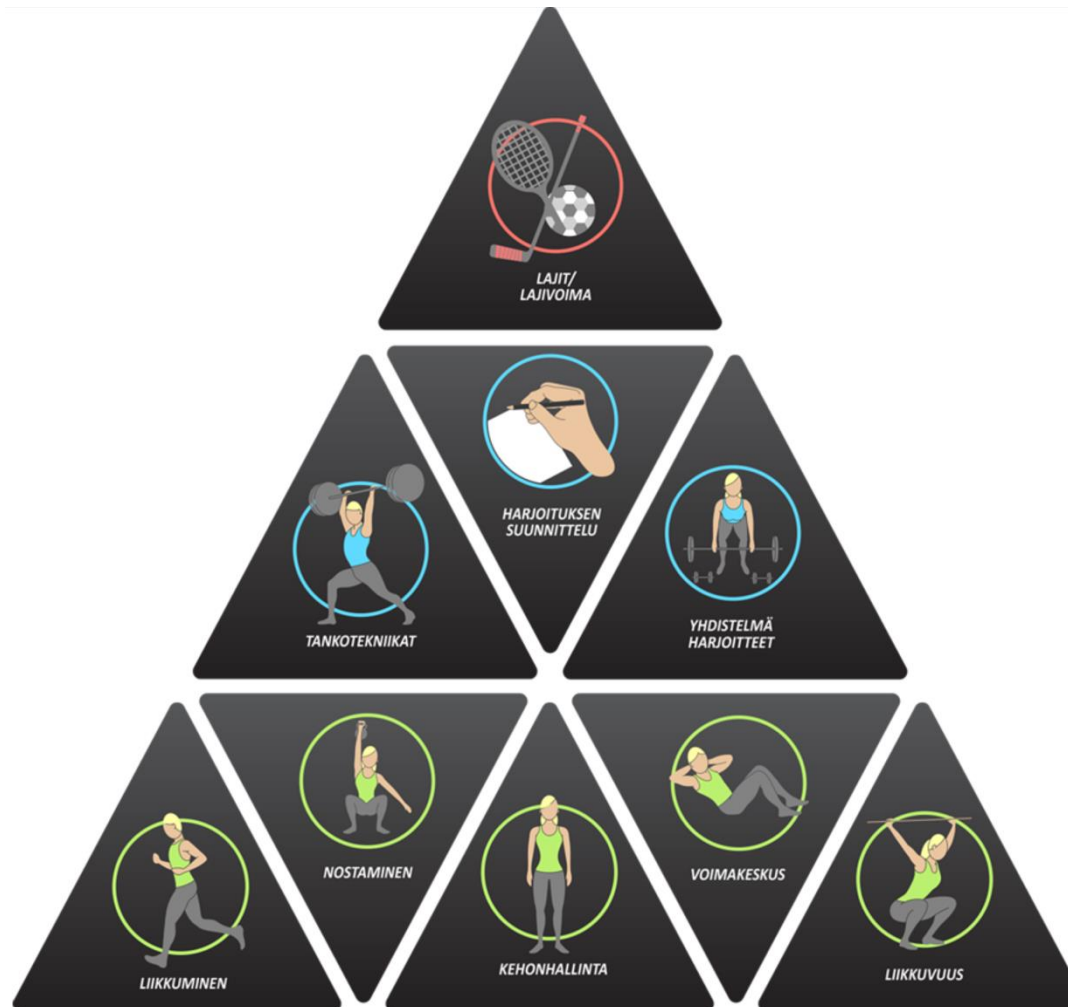
Urheilussa opitun sanoittaminen

URHEILUSSA OPITTUA	TYÖELÄMÄN SANASTOA
Pystyn parhaimpaani myös paineen alla.	Paineensietokyky
Tuen ja autan seurakavereitani, kun heillä on ongelmia. Uurastan yhteisten tavoitteiden ja päämäärien eteen.	Yhteistyötaidot
Osaan toimia osana joukkuetta, antaa ja vastaanottaa palautetta.	Vuorovaikutustaidot
Varmistan, että olen harjoitellut mahdollisimman hyvin, ja että kaikki on täydellistä ennen kilpailua.	Yksityiskohtaisuus ja huolellisuus
Haluan menestyä ja suoriutua kilpailuista mahdollisimman hyvin.	Kunnianhimo
Olen toiminut joukkueen kapteenina/apuvalmentajana.	Tiimin johtaminen
Hoidan kaikki yhteistyötapaamiset mahdollisimman hyvin ja luon kontakteja kilpailuissa, tapahtumissa ja tilaisuuksissa, joihin osallistun.	Verkostoituminen
Tulen aina sovittuihin harjoituksiin ja tapahtumiin.	Luotettavuus
Osaan tehdä nopeita ratkaisuja ja päätöksiä harjoitus- ja kilpailutilanteissa.	Päätöksentekokyky
Osaan reflektoida omaa tekemistäni ja seurata kehittymistäni ja tehdä niiden pohjalta ratkaisuja sekä kehittää omaa toimintaani.	Itsensä kehittäminen
Valmistaudun aina kilpailuihin mahdollisimman hyvin. Suunnittelen valmistautumiseni niin, että pystyn kilpailussa parhaimpaani.	Valmistelu- ja suunnitteluosaaminen
Suunnittelen arkeni/aikatauluni siten, että minun on päivittäisen toimintani seurauksena mahdollista saavuttaa asettamani tavoitteet. Osaan kiinnittää harjoittelussani ja toiminnassani huomiota olennaisimpiin asioihin.	Ajanhallinta- ja priorisointitaidot

Liikuntataidot

- “Liikunnallisen elämäntavan edut terveydelle ja hyvinvoinnille ovat kiistattomat. Kuitenkin yhä useampi suomalainen liikkuu vähemmän kuin on suositeltavaa. Liikkumisen ilon olisi hyvä syntyä jo lapsuudessa. Ellei yllykkeitä liikkumiseen tule kotoa, liikuntaan kasvattaminen jää koulun ja vapaa-ajan liikunnanohjauksen varaan.”
- → Ilo ja innostus
- → Monipuolisesti
- → Motivaatio
- → Riittävästi
- → Ympäri vuotisesti





Liikkuminen ja liikkumisen taidot

Rörelse och rörelseförmåga

- Kävely / gång
- Juoksu / löpning
- Loikka / hopp
- Rytm ja koordinaatio / rytm och koordination
- Kiipeäminen / klättring
- Nostaminen / lyft



Välineenkäsittelytaidot

Förmåga att hantera redskap

- Heittäminen / kast
- Vangitseminen / fånga
- Vierittäminen / rullning
- Pomputtaminen / dribbling
- Iskeminen välineellä / slå med redskap
- Potkaiseminen / sparka



Tasapainotaidot Balansfärdigheter

- Pyöriminen / rullning
- Alastulo ja pysähtyminen / landning och stopp
- Ylösalaiset asennot / positioner upp- ner
- Tasapainoilu / balansering
- Väistäminen / väjning
- Kääntyminen / Svängning
- Heiluminen / att hänga





Kehityksen vaiheet

Kalenteri-ikä ja biologinen ikä

- Kalenteri-ikä ja biologisen iän välillä voi olla usean vuoden vaihtelu samana vuonna syntyneiden urheilijoiden välillä. Biologisen ja kronologisen iän välillä voi olla eroa neljäkin vuotta. Tähän kun lisätään vielä kalenterin tuomat ero – toinen on syntynyt tammikuussa ja toinen joulukuussa – voi biologiseksi eroksi samana vuonna syntyneillä muodostua jopa viisi vuotta.

Kehityserot haaste valmentajalle

- Vaihe-erot kasvussa ja kehityksessä asettavat urheilijat väliaikaisesti eriarvoiseen asemaan ja tämä on valmentajalle haaste. Valmentajalle on haastavaa kyetä suhteuttamaan eri kehitysvaiheissa olevat lapset ja nuoret toisiinsa. Kehityserot tasaantuvat ajan myötä. Tytöillä nopean kehityksen tuomat edut tasaantuvat 15–16-vuotiaana, pojilla vasta 18–19-vuotiaana. Vasta silloin ollaan ”samalla viivalla”. Junnuhuipuista kehittyikin tämän takia harvoin aikuisena huippuja.
- Hitaammin kehittyvät yksilöt olisi hyvä kyetä pitämään valmennuksen piirissä riittävän pitkään, jotta esimerkiksi lahjakkaat, mutta hiukan hitaammin kasvaneet ja loppuvuodesta syntyneet yksilöt eivät putoa ohimenevien kehityserojen takia lajin parista.
- Kehitysvauhdin erot yksilöiden välillä tuottavat eroja myös kehon hallintaan. Kasvunsa kiihkeimmässä vaiheessa olevat urheilijat ovat usein kankeita ja kömpelöitä verrattuna niihin, joilla kasvupyrähdys ei ole vielä alkanut tai se on jo vuoden tai kaksi takana.



Monipuolisten taitojen tarkoitus / mångsidiga träningens betydelse

- Taito- ja fysiikkaharjoittelun tavoitteena on saada aikaan pysyviä muutoksia urheilijan kyvyssä tuottaa liikkeitä. Tällöin taito on tallennettu enemmän tai vähemmän pysyvästi pitkäkestoiseen muistiin esim polkupyörällä ajo.
- Liikuntataitojen oppimista tapahtuu sekä tiedostaen että tiedostamatta.

Eksplisiittinen oppiminen: Tietoisesti opetellaan ja opitaan jotakin
Esim: Tekniikkaharjoitus, jossa erilaisten harjoitteiden ja drillien avulla pyritään parantamaan suoritustekniikkaa.

Yllättävän suuri osa liikunta- ja urheilutaitojen oppimisesta on tiedostamatonta. Urheilija oppii, vaikka hän ei välttämättä itse sitä tiedosta. Esimerkkinä voisi olla vaikka epätasaisella alustalla pihapeleissä opittu hyvä pallonkuljetustaito.

- **Runsas harjoittelu.** Oppiminen on siis vahvasti kytköksissä harjoittelun määrään → harjoittelun alussa eteneminen on nopeaa, kun taas taidon ja fysiikan huipputasolla pienetkin edistysaskeleet edellyttävät runsaasti työn tekoa.
- Perusliikuntataitojen merkitystä ei voi ylikorostaa. Hyvät perustaidot ovat se kivijalka, jonka varaan luova huippusuoritus rakentuu. Laaja liikevarasto mahdollistaa myös todennäköisesti isomman mahdollisuuden kehittää parempaa lajitaitoa.



Yksipuolinen harjoittelu / liikkuminen

- Yksipuolinen harjoittelu on yksi urheiluvalmennuksen suurimmista sudenkuopista. Yksipuolisesti toteutettu taito- ja fysiikkaharjoittelu kaventaa urheilijan potentiaalia tuottaa eri tilanteisiin tarkoituksenmukaisia ongelman ratkaisumalleja. Monipuolisen harjoittelun mukanaan tuoma laaja liikevarasto erilaisine liikevariaatioineen mahdollistaa urheilijan sopeutumisen tilanteeseen kuin tilanteeseen.
- Yksipuolisen harjoittelun haittatekijöitä ovat myös ylikuormitus- ja rasitusvammat, lihasepätasapaino ja psyykkinen väsyminen.
- Taitotason kohentuessa vastuu palautteesta siirtyy valmentajalta urheilijalle. Lopullisena tavoitteena on urheilija, joka kykenee itse analysoimaan omaa suoritustaan omien aistimustensa perusteella.
- Poikkeuksia löytyy mutta..



Varhainen erikoistuminen vs. monipuolisuus

- Samanlainen vai erilainen oheislaji?
- Yksilölaji vs joukkuelaji? Parhaassa tapauksessa seuran sisällä voidaan tehdä yhteistyötä yli lajirajojen
- Omakin laji voi olla monipuolinen
- Varhaisen erikoistumisen lajeissa tärkeä pitää huolta kuormituksen hallinnasta ja psyykkeestä (koti-koulu-seura-valmentaja yhteistyö)



Esimerkki Mikaela Ingberg

- Varsinkin Mikaela Ingberg “From junior to senior medallist” on kiinnostava koska:
 - 1) Juniorimenestys auttaa mutta ei takaa mitään. Kestänee 3-8 vuotta
 - 2) Olosuhteet ja ympäristö ratkaisevia
 - a) Harjoitusryhmä / duo / tiimi hyvässä kehittävässä hengessä missä on parhaimmillaan roolimalleja
 - b) Johdonmukainen kulttuuri ja selkeät etenemistavat
 - c) Koulu-seura / valmentaja – perhe vetävät samaan suuntaan
 - 3) Psykologinen ja elämänhallinta erottavat “jyvät akanoista”.
 - a) Sisäinen motivaatio, resilienssi, kärsivällisyys, itseluottamus, työmoraali, selvitytymistaidot
 - b) Elämän tasapaino



Esimerkki Mikaela Ingberg

- Tunnistetut keskeiset **estävät tekijät** juniorimenestyksesät aikuismenestykseen:
 - Paine suorittaa ja aikainen kansainvälinen menestys lisää stressiä
- Puutteita järjestössä ja epäselvät polut
- Valmentaja – urheilija konfliktit, huono dialogi ja epäoikeudenmukaiset valintajärjestelmät
- Ainoastaan urheilijaidentiteetti ja vaikeuksia selvittää takaiskuja



*JUNIOR MEDALS OPEN THE DOOR; LONG-TERM
PLANNING + MENTAL RESILIENCE AND A
SUPPORTIVE ENVIRONMENT DECIDE WHO WALKS
THROUGH IT*

**Millä tavalla
haluamme
huomioida
urheilullisuuden ja
harjoitettavuuden
kehittämistä
Vaasanseudulla?**

- Yhteistyö seurojen kanssa
- Urheiluylläkoulut (Olympiakomitean suositukset)
- Lajivalmennus (Yhteistyö seura, valmentaja, koulu).
- Ylläkoululeiritykset (Folkhälsan, VsuaVria, lajiliitot)
- Toisen asteen urheilupainotukset (Vöyrin urheilulukio, Vaasan urheilupainotus, Vamia)
- Harjoitettavuusmalli



Urheiluyläkoulu

- Urheiluyläkoulu: liikuntaa ja urheilua 10h / viikko + treenit + liikkumiset kouluun ja harjoituksiin + muu arkiliikunta
- Urheiluyläkoulutoiminnan tavoitteena on oppilaitosten, seurojen ja urheiluakatemian suunnitelmallisella yhteistyöllä mahdollistaa noin 20 tunnin viikoittainen liikkumisen, harjoittelun ja urheilun kokonaismäärä.
- ilo ja innostus → muut urheilulliset oppilaat saavat enemmän irti urheiluluokan tunteista → motivaatio → kehitys.
- Valmentajat ja vanhemmat → korostakaa nuorille liikunnan, liikkumisen ja URHEILUluokan tarkoituksesta. Taitojen kehitys ei tarvitse aina tapahtua organisoidussa seuraharjoituksessa.

Urheiluyläkoulu esimerkki

Perus harjoitusviikko:

- Korsholms högstadium 10h/ viikko liikuntaa / harjoittelua + yleisvalmennus + yläkoululeiritys + omat harjoitukset (myös kouluajalla) → tuntimäärät riittäviä tässä vaiheessa urheilijanpolkua.
- Viestintä koulun koordinaattorin, vanhempien, valmentajien ja opettajien kesken → menestyvä kaksoisura
- Urheiluyläkoulussa monipuolisten liikuntataitojen hankkiminen fokuksessa → hyvät perustat mikä mahdollistaa seuraavan askeleen kohti vieläkin kovempaa ja laadukkaampaa lajiharjoittelua toisella asteella.



Urheilupainoitteiset koulut toinen aste

- Tavoitteena on saada perustat ja yleiset liikkumistaidot riittävälle tasolle tässä vaiheessa urheilijanpolkua
- Enemmän kovempia ja laadukkaampia lajiharjoituksia verrattuna yläkouluun. Esim hiihtäjät Vöyrillä ma, ti, ke, to maastohiihtoryhmän harjoitukset + viikonlopun harjoitukset → 6-9 harjoituskertaa/ viikko



Harjoitettavuus ja harjoitettavuuskartoitustesti

- Harjoitettavuus tarkoittaa lajissa kuin lajissa tarvittavien monipuolisten perusominaisuuksien tasapainoa, joka mahdollistaa urheilijan omassa lajissa tarvittavien lajispesifien ominaisuuksien kehittämisen
- Harjoitettavuuskartoitus toimii valmentajalle yhtenä ”kenttätestinä”, joka antaa omalta osaltaan informaatiota urheilijan urheilullisuudesta sekä harjoitettavuudesta
- Kohderyhmänä harjoitettavuuskartoituksessa ovat pääsääntöisesti valintavaiheen urheilijat
- Harjoitettavuuskartoitus on helppo ja nopea toteuttaa ja sillä on hyvä toistettavuus. Kartoituksella haetaan urheilijan harjoitettavuutta, ei maksimisuorituskykyä. Kartoituksen kokonaisuudesta urheilijasta syntyy karkea harjoitettavuusprofiili, joka toimii myös yhtenä harjoittelua ohjaavana tekijänä



Davidin teesit

- Idrottarna blir bättre på sina grenar → otroligt bra på sin gren i ett tidigt skede
 - Idrottsligt blir unga idrottare sämre än förut → Belastningsskadorna ökat
 - Tidig specialisering, beredskap till hård träning är sämre i jämförelse med tidigare
 - Ungdomarna verkar inte hållas skadefria på samma sätt som förut när vi försöker lyfta ungdomarna till nästa nivå inom sin egen gren i idrottsgymnasiet
 - Det kan innebära att vi på andra stadiet måste "träna för att träna" första 1-2 åren
- Därför större satsning på träningsbarhet i Vasaregionen
- En orsak varför träningsbarhetstestets behov lyfts fram → "lättare" att börja träna och belasta unga idrottare vid andra stadiet om vissa kriterier uppfylls → riktlinjer i fysträningen → friskare och framgångsrikare idrottare i framtiden
 - Träningsbarhetstestet kan visa att vissa eller många egenskaper är röda eller gula → visar åt tränare att det inte är på tillräcklig nivå → tränare ger feedback på vad som kunde förbättras
 - Samspel mellan föräldrar t.ex skjuts. Aerobiska förmågan viktig för återhämtning och orken till exempel i skolan. T.ex cykling till träning. "Föräldrarna och tränarna talar samma språk"
 - "Kanootista ei ammuta kanuunalla"



Vanhempien tuki urheilullisuuden ja harjoitettavuuden edistämiseen

- Muistuttaa, puhua ja keskustella esim “me ei koskaan pelata”-aiheesta → avata yleistaitojen merkityksestä. Pelit ovat tärkeitä mutta... Koulun liikunnassa myös kunnolla mukana yläkoulussa
- ”Vanhempien rooli on tärkeä, nuoret urheilijat ovat vanhempiensa peilikuva, ilman vanhempia minulla ei olisi näin hienoja pelaajia”
- Pidemmän ajan lomamatkat ja mökkeilyt nuoren tavoitteellisen urheilijan kehittymisen kannalta. Miltä nuoren urheilijan perusharjoitteluviikko näyttää milloinkin?
- Vanhemman tehtävä on ennen kaikkea olla turvallinen ja kannustava aikuinen, ei toinen valmentaja. Muistaa ettei aina ole kyse maksimoida tulosta vaan perustaa
- Kotona eri mahdollisuudet. Omatoimiset harjoitukset eivät tarvitse olla raskaita esim taitoharjoittelu. Kysy valmentajalta mitä voisitte tehdä kotona/ omatoimisesti jos lapsesi haluaisi kehittää itseään urheilijana. Ja milloin.
- Hampaiden pesu pienellä instabiilillä pallolla, istuminen /tasapainoilu pilatespallolla, yhteiset haasteet kotona esim jonglööraus, pingishaasteita, keskivartalo, hyppynaru, liikkuvuus, tarkkuus, km-kisat, visualisointi ja muiden ammattilaisten seuraaminen...
- Leikkikenttä, parkour, skateboard, frisbeegolf, lumen kolaus ja kaikki muu spontaani urheilu / liikkuminen kunniaan yläkoulussa
- Painottakaa ja kannustakaa yleistaitojen ja yleisfysiikkaharjoituksen sisällöstä ja kehittymisestä! Yläkouluvaiheessa ei tarvitse hifistellä mutta menestyä voi laadukkaalla ja määrällisellä perustaitojen kehittämisellä. Arki rullaa ja intohimoa kasvatatetaan yhdessä perheenä.
- Oikea tapa lähestyä ja puhua eri vaatimustasoista ja testeistä→ esim “punainen” → “Hyvä, nyt tiedämme missä sinulla on kehitettävää. Tämä on hyvä asia. Mieti kuinka hyvä olet kun saadaan asia etenemään”



All utveckling förutsätter



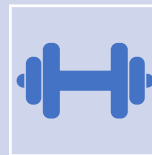
God sömn och återhämtning



God och mångsidig kost



Balans



Rolig och mångsidig rörelse
/ träning men utanför
bekvämlighetszonen sker
den största utvecklingen



Yhteenvedo / sammanfattning

- Kannustakaa monipuolisuuteen ja spontaaniurheiluun yläkoululaisille. Perus liikuntataidot muodastavat pohjan varsinaisille lajitaidoille. Huomioikaa kuitenkin kokonaisuus.
- Kannustakaa ja keskustelkaa nuorten sekä heidän valmentajien kanssa → mahdollistaa omatoimisen taito- ja tekniikkaharjoittelun
- Löytäkää kotona joko yhdessä valmentajan kanssa tai omatoimisesti eri "porkkanoita" millä toteuttaa liikkumista, oppimista ja harjoittelua mitä voitte tehdä urheilija ja vanhempi yhdessä--> yhteistä aikaa
- Vähintään 20 tunnin viikoittainen liikkumisen, harjoittelun ja urheilun kokonaismäärä
- Vanhemmat ovat "palautumisen manageri"?
- Uppmuntra till mångsidighet och spontanidrott/ rörelse. Viktigt för ungdomar i högstadiet. Allmänna rörelsefärdigheter skapar grunden för grenfärdigheterna.
- Uppmuntra samt diskutera med ungdomarna och deras tränare om möjligheter att utvecklas → möjliggör skicklighets- och teknikträning på egen hand.
- Hitta "morötter" som sporrar till rörelse, lärande och träning som ni kunde göra tillsammans där hemma → gemensam tid
- Minst 20h rörelse, träning och idrott i veckan
- Föräldrar är "återhämtningens managers"?
- (Lähteet: Kasva-urheilijaksi kirja ja taitovalmennus.info)



Tips på informativa sidor

- www.terveurheilija.fi
- www.voimanpolku.info
- @ylmsportscience
- Kasvata urheilijaksi kirja
(<https://olympiakomitea.kuvat.fi/kuvat/Materiaalipankki/Urheiluaakatemioidelle+ja+valmennuskeskuksille/Vanhempien+materiaali/Kasvata+urheilijaksi+-+vanhemmat+nuoren+tukena.pdf>)
- Sami Kalaja
- Källa: Mikaela Ingberg “From junior to senior medallist” presentation i World Javelin Conference 2025