

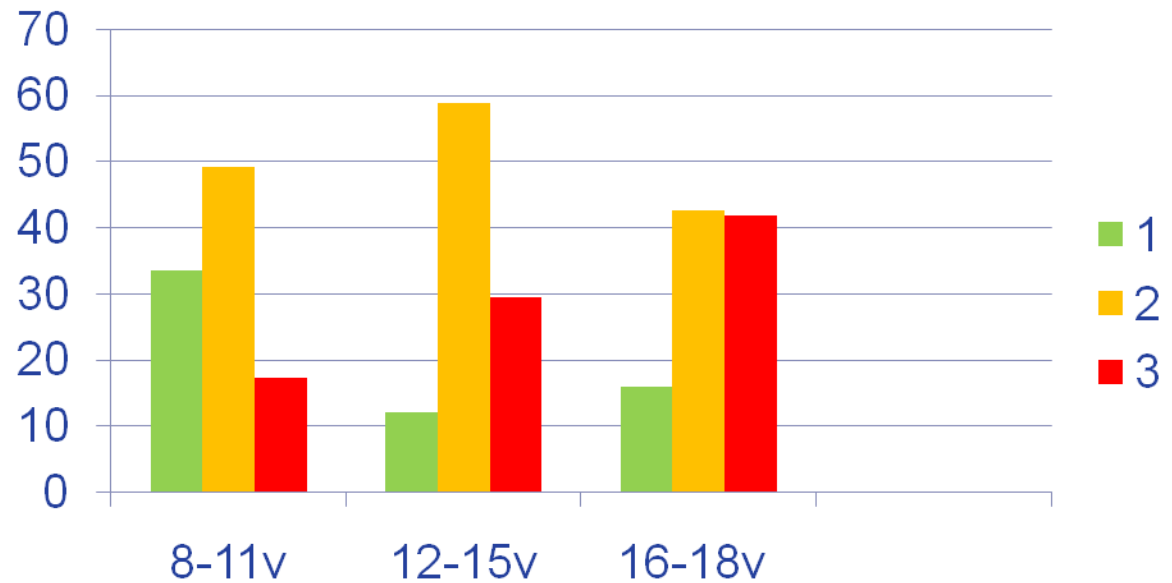
# URHEILIJAKSI KASVAMISEN EDELLYTYKSET

Ski Sport Finland 21.8.2008

Manu Kangaspunta, kehityspäällikkö  
11-15 – vuotiaiden kilpaurheilu

# TAVOITTEET URHEILUSSA

- **1 = ei varsinaisia kilpailutavoitteita (19,6%)**
- **2 = kilpailutavoitteita juniorisarjoihin (50,8%)**
- **3 = kilpailutavoitteita aikuisten sarjoihin (29,6%)**



## Hyvä lasten ja nuorten urheilu



# LIIKUNTAMÄÄRÄT

- Urheilevista pojista liikkuu terveytensä kannalta riittävästi:
    - 12-15-vuotiaat 66% ja 16-18-vuotiaat 75%
  - Urheilevista tytöistä liikkuu terveytensä kannalta riittävästi:
    - 12-15-vuotiaat 63% ja 16-18-vuotiaat 76%
- huippu-urheilun kannalta riittävä harjoitusmäärä toteutuu vain harvoilla 10-15% (12-18 -vuotiaat)

## Urheilevan lapsen ja nuoren liikkumis- ja harjoittelumäärä viikossa



Huipulle päästäkseen tulee harjoitella ja liikkua vähintään 18 tuntia viikossa:

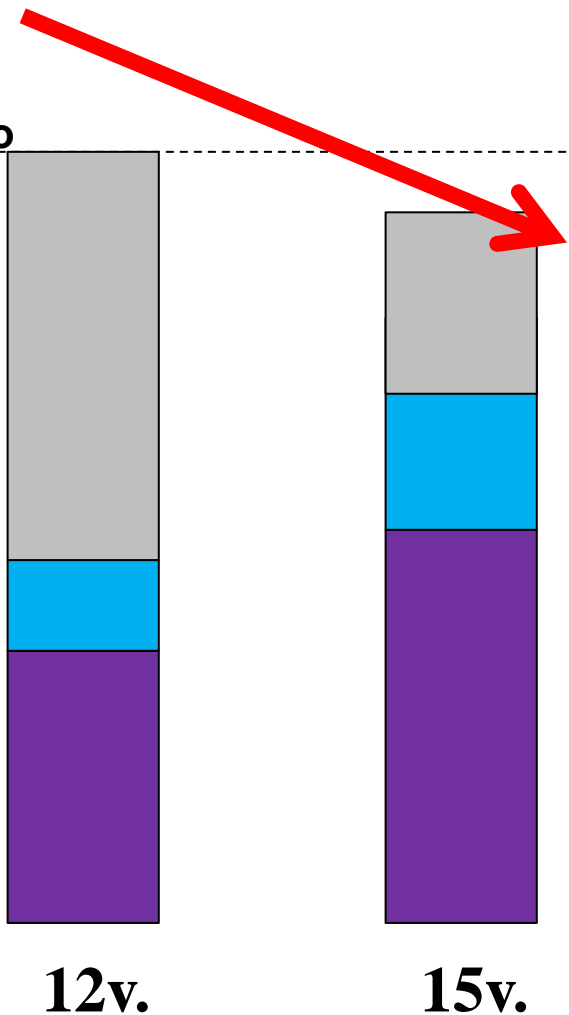
alle 11-vuotiailla 1/4 harjoittelua ja 3/4 liikkumista  
12-15-vuotiaille 1/2 harjoittelua ja 1/2 liikkumista  
16-19-vuotiaille 3/4 harjoittelua ja 1/4 liikkumista

Jokaisen urheilua harrastavan tulee harjoitella ja liikkua vähintään terveysliikuntasuosituksen mukaan:

14 tuntia viikossa (7-vuotiaat) –  
7 tuntia viikossa (18-vuotiaat)




# NUOREN URHEILIJAN HAASTEET - harjoitusmäärät

14 tuntia/vko



Kokonaisliikunnan määrä vähenee.

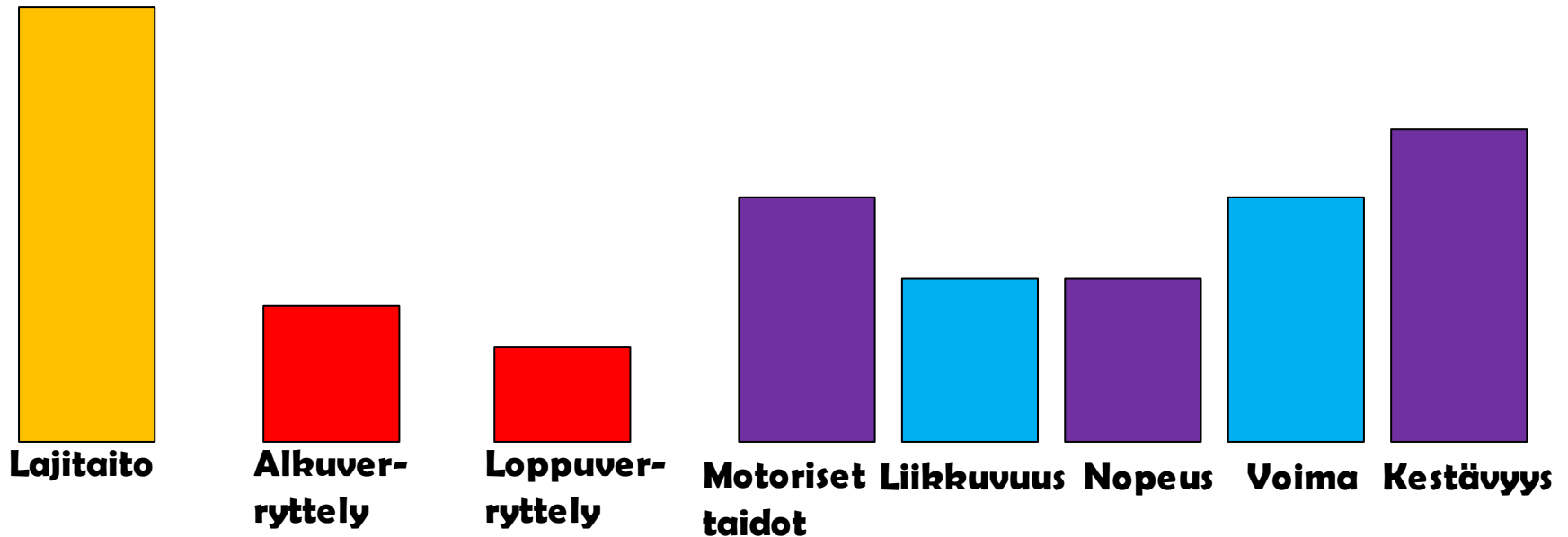
Määrän tulisi KASVAA!

-  Ohjattu harjoittelu
-  Omatoiminen harjoittelu
-  Muu liikunta ja harjoittelu

# NUOREN URHEILIJAN HAASTEET - harjoitussisällöt

Harjoittelun vähimmäistaso

---



# PÄÄVIESTIT JA JOHTOPÄÄTÖKSET



*Lahjakkuus on haasteellinen asia ymmärtää*

*Pikatesteistä pidemmän ajan profilointiin*

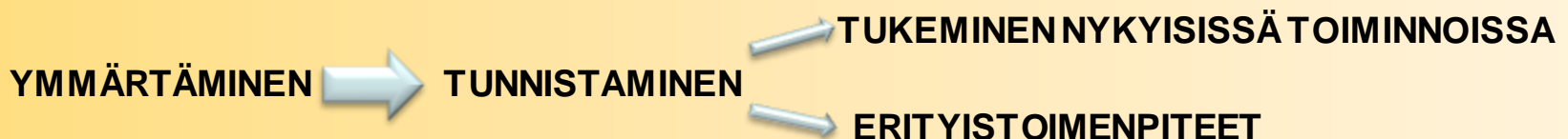
*Lahjakkuuden kehittyminen on yksilöllistä*

*Huomio toimintaympäristön kehittämiseen*

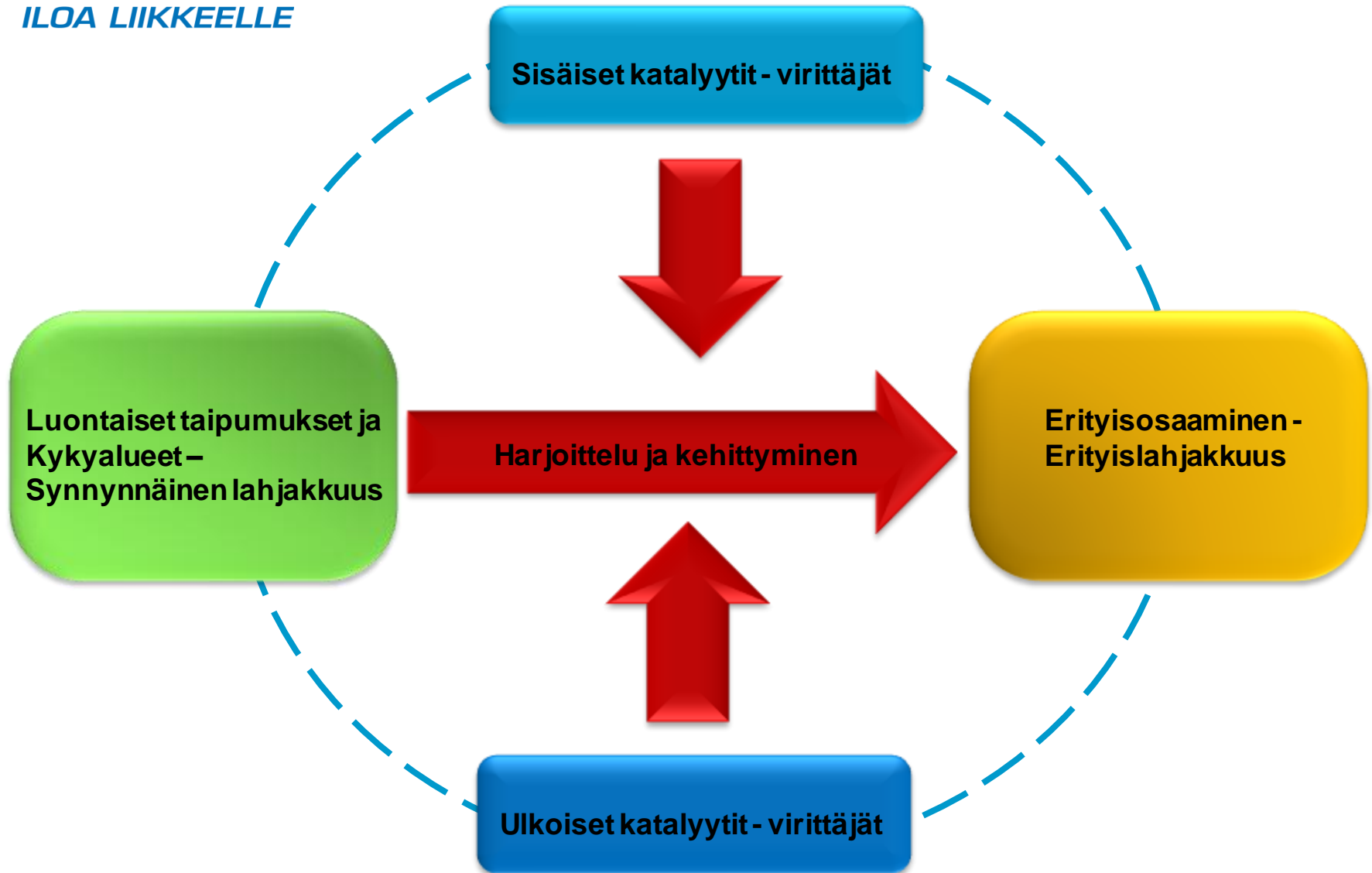
## *Lahjakkuus on haasteellinen asia ymmärtää*

- Lahjakkuus on osittain perinnöllistä ja osittain lahjakkuutta pystytään kehittämään
- Menestyminen urheilijana vaatii lahjakkuuden lisäksi, lahjakkuutta virittäviä tekijöitä
- Urheilullinen menestyminen ja lahjakkuus eivät ole samaa tarkoittavia asioita
- Etenkin lajikohtaisiin lahjakkuustekijöihin liittyen tarvitaan vielä tarkempaa ja syvempää perehtymistä

### Lahjakkuuden kehittämisen vaiheet:



# MITÄ ON LAHJAKKUUS



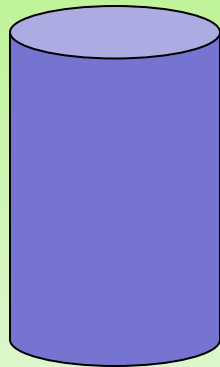
## *Pikatesteistä pidemmän ajan profilointiin*

- Ilman taustakartoituksen tekemistä arvioinnin kohteena on yleensä ainoastaan arviointihetkellä vallitseva taitotasoa tai suorituskyyky – ei lahjakkuus.
- Tämänhetkisen suorituskyyvyn arvioinnin sijaan pitäisi seurata kehittymistä - harjoitusvastetta.
- Luotettava lahjakkuuden määrittely vaatii yksittäisiä testejä tai arviointitilaisuuksia huomattavasti pitempää, urheilijan harjoittelutaustaan ja harrastushistoriaan perustuvaa arviointia.

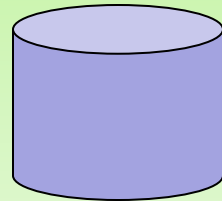
**Nuoren urheilijan profiloinnissa fyysisten ominaisuuksien ja motorisen suorituksen ohella myös psyykkiset ominaisuudet sekä havainto- ja ratkaisuntekotoitojen arvioiminen ovat tärkeitä.**

# Mikä on profiili ?

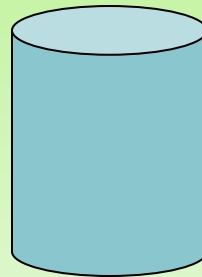
- lahjakkuus ei ole yksinkertainen ”on – off” –asia
- erityislahjakkuus on monen eri osatekijän summa
- erittäin harvoin kaikki lahjakkuuden osatekijät ovat urheilijalla hyvällä tasolla



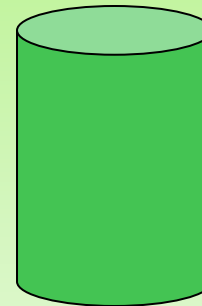
**Esim.**  
Fyysiset  
ominaisuudet



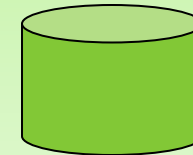
Motorinen  
oppiminen



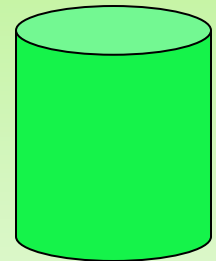
Lajin  
erityis-  
vaatimukset



Kyky innostua  
Vahvatahtoisuus



Sitkeys  
Pitkäjänteisyys



Itseluottamus  
Keskittymiskyky

## *Lahjakkuuden kehittyminen on yksilöllistä*

- Lasten ja nuorten urheilulahjakkuutta tulee tarkastella laajasti ja kokonaisvaltaisesti jokaisen urheilijanalun kannalta erikseen ja yksilöllisesti.
- Biologisen kehittyminen erot tulee huomioida fyysisesti ja psyykkisesti
- Elinympäristö, yksilön omat kiinnostuksen kohteet ja liikuntatottumukset luovat jokaiselle yksilöllisen kehittymispohjan.

**Yksilön kehittämiselle tulee antaa aikaa etenkin murrosiässä.**

## *Huomio toimintaympäristön kehittämiseen*

- Kokonaisvaltaisuus - urheilijaksi kasvamiseen liittyvien monipuolisten tekijöiden huomiointi
  - Elämäntavat, kulttuuri
  - Omatoimisen harjoittelun ja liikkumisen merkitys
  - Oman motivaation, kiinnostuksen ja halun merkitys
  - Henkilökohtaisiin tavoitteisiin perustuva suunnitelmallinen toiminta
- Lahjakkuuden arviointiin ja testaamiseen käytettävien resurssien tulee olla tasapainossa muun toiminnan kanssa ja niiden tulee toimia valmennuksen työkaluina – ei itsetarkoituksena.
- Seuraharjoittelussa laatuun keskittyminen ja motivaatioilmasto ovat avainasemassa.
- Lahjakkaiden ja motivoituneiden tulevaisuuden huippu-urheilijoiden harjoittelua ja valmentautumista on tärkeää kehittää kuitenkin heikentämättä niiden lasten ja nuorten asemaa, jotka liikunnan ja urheilun kautta etsivät muita kuin kilpailullisia päämääriä.

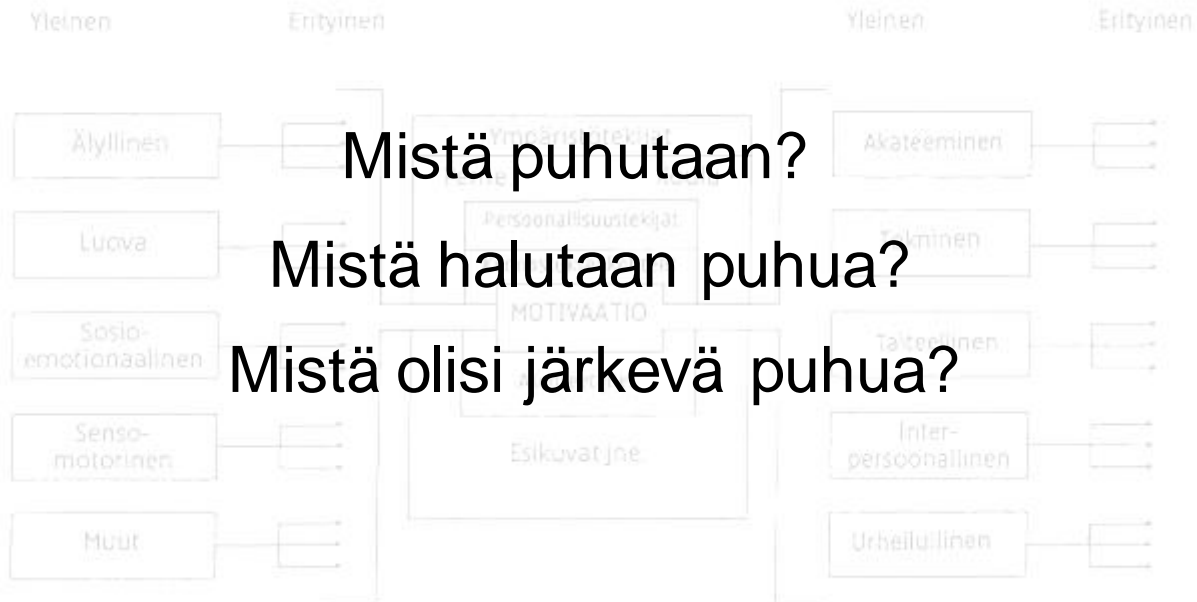
**Parempaa ja monipuolisempaa eriyttämistä !**

# YMMÄRTÄMINEN

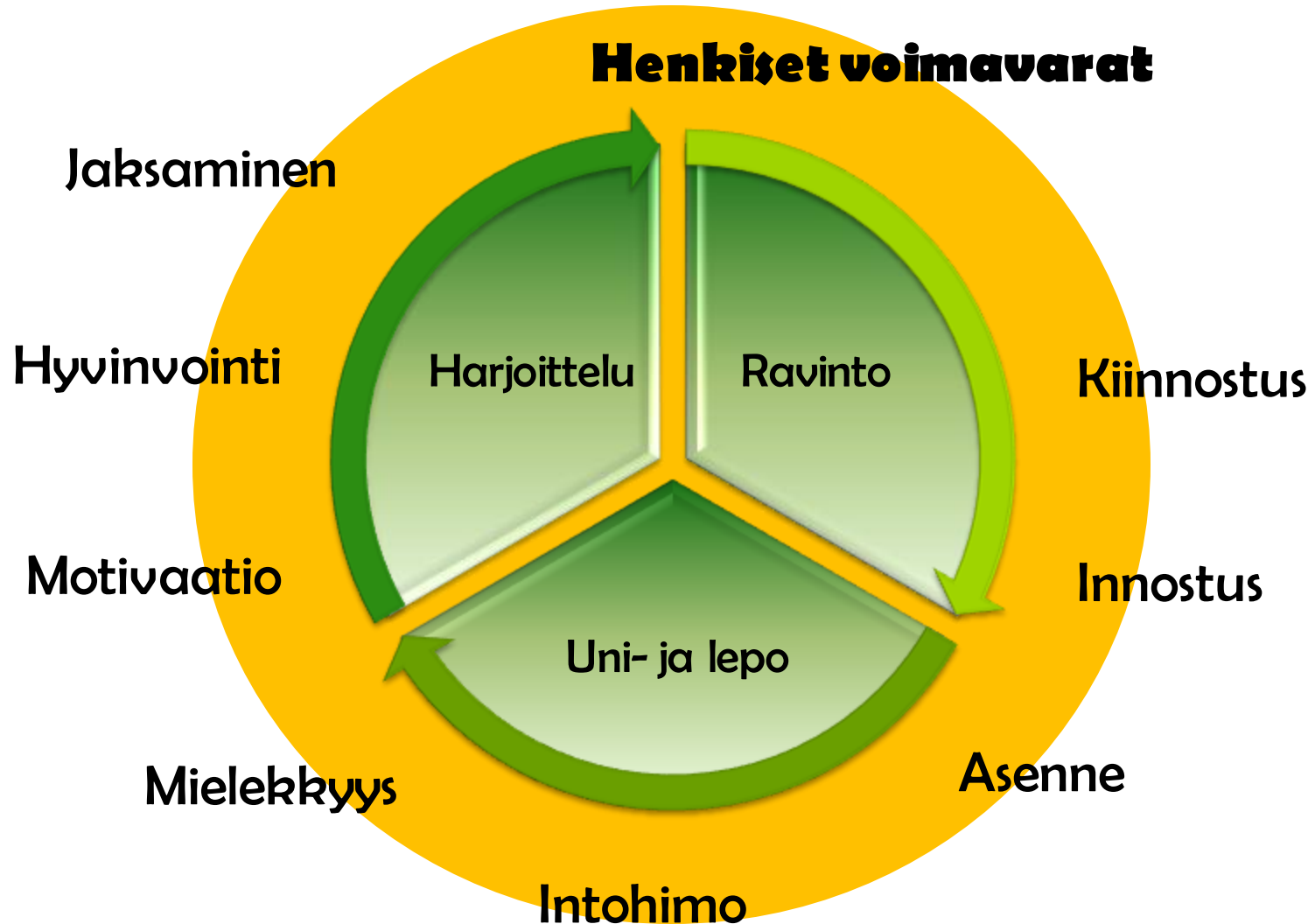
Syntyynäinen lahjakkuus (Giftedness)

KATALYYTIT

Kehittyynyt erityislahjakkuus (Talent)



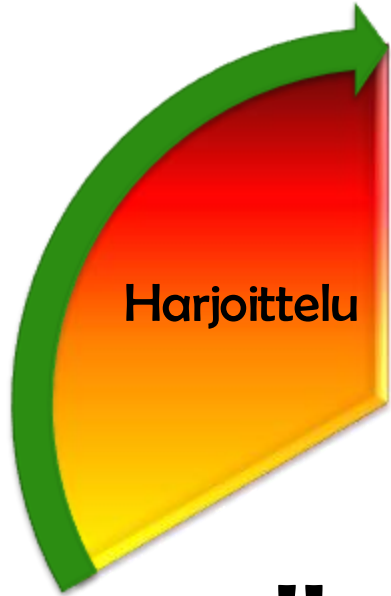
# KEHITTÄMISEN OSATEKIJÄT



# KEHITTÄMISEN OSATEKIJÄT



# KEHITTYMISEN OSATEKIJÄT: Harjoittelu



## Harjoittelun määrä

- Kilpaurheilun kannalta vähintään 18 h/viikko, jopa 25-30h/viikko
- Lajiharjoittelua ohjatusti ja omatoimisesti
- Oheisharjoittelua ohjatusti ja omatoimisesti
- Muu liikunta (pyöräily, kävely, uinti, pelit ja leikit)

## Harjoittelun laatu

- Monipuolinen lajitaitojen harjoittelu
- Lajin erityisvaatimukset
- Urheilemisen kannalta keskeisten perusominaisuuksien harjoittelu monipuolisesti
- Harjoittelu eri tehoilla: kehittävä, palauttava, huoltava

# KEHITTÄMISEN OSATEKIJÄT



## Ravinnon määrä

- Säännöllinen ravintorytmi
  - Aamupala, lounas, päivällinen, iltapala
  - Välipalat
- Ruoan ja nesteen määrä tulee olla suhteessa kulutukseen – harjoittelun määrä ja laatu

## Ravinnon laatu

- Nuori urheilija pärjää erinomaisesti perusruoalla
  - Monipuolinen ruokavalio on keskeisin laatutekijä
  - Energiajuomat ja lisäravinteet eivät ole tarpeen



# KEHITTÄMISEN OSATEKIJÄT



## Unen ja levon määrä

- Unen tarve on yksilöllistä, kasvuiässä unen tarve on noin 9 tuntia yössä.
- Uni- ja lepomäärä muodostuu rasituksen mukaan.

## Unen ja levon laatu

- Säännöllinen unirytmä on olennaisin asia
- Syvä uni palauttaa parhaiten
- Lepääminen ei aina tarkoita nukkumista
- TV ja muu ruutuaika ei ole laadukasta lepoaikaa

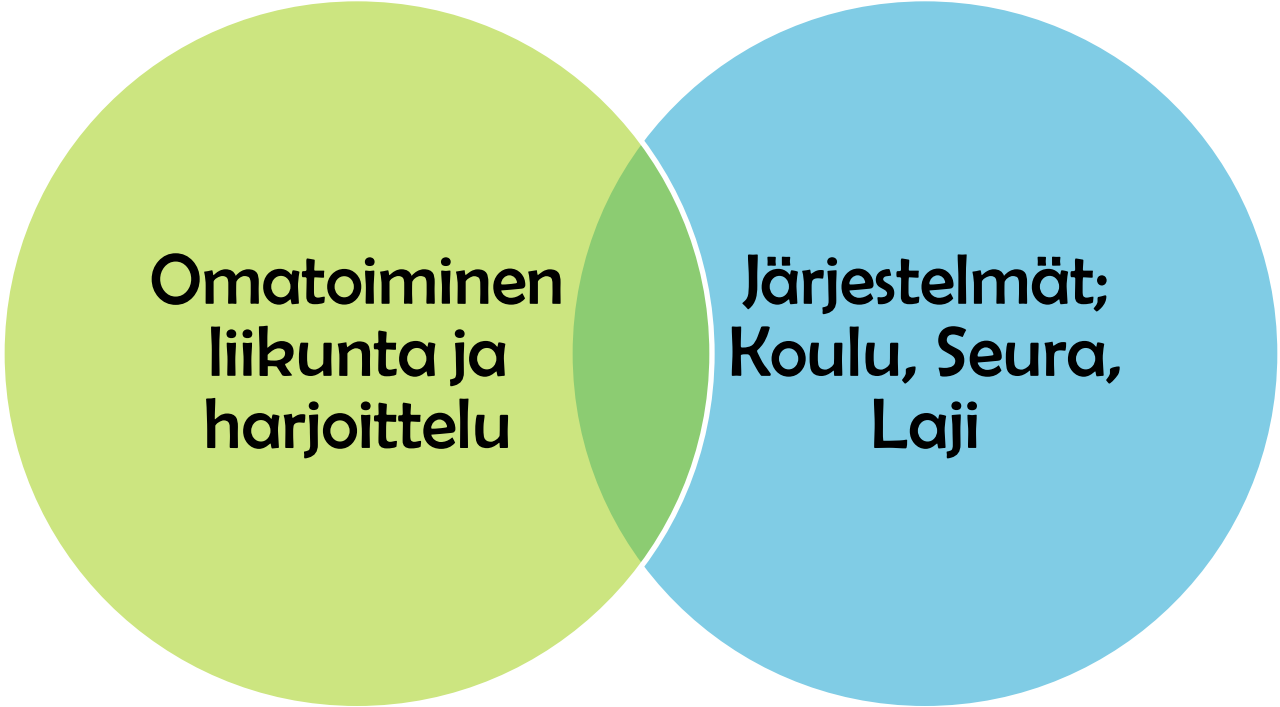


## Hyvä lasten ja nuorten urheilu



	MA	TI	KE	TO	PE	LA	SU
7:00							
8:00		heräämisaika					
9:00						omatoiminen harjoittelu	
10:00							
11:00							
12:00		ateriat					
13:00							
14:00						muu liikunta	
15:00		päiväunet					
16:00							
17:00					harjoitukset		
18:00							
19:00							
20:00		nukkumaanmeno-aika					
21:00							
22:00							

	MA	TI	KE	TO	PE	LA	SU
7:00							
8:00	Aamupala	Aamupala	Aamupala				
9:00				Muu liik.			
10:00				(koulu)			
11:00						Omatoim.	
12:00	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas		
13:00	Muu liik.						Lounas
14:00	(koulu)		Välipala			Lounas	
15:00			Pyöräily	Pyöräily			
16:00	Pyöräily		Harjoitus	Harjoitus		Pihapelit	
17:00	Harjoitus	Omatoim.			Päivällinen	Koripallo	
18:00			Pyöräily	Pyöräily			
19:00	Pyöräily		II. Laji				Harjoitus
20:00	Iltapala	Iltapala	Tennis		Iltapala		
21:00			Iltapala	Iltapala		Iltapala	Iltapala
22:00							



**Omatoiminen  
liikunta ja  
harjoittelu**

**Järjestelmät;  
Koulu, Seura,  
Laji**

## **”Valioliigan ja Championshipin pelaajien välillä suurin erottava tekijä on nuoruuden harjoittelumäärissä”**

Valioliigajoukkueeseen yltäneistä pelaajista löytyi sellaisia, jotka käyttivät jo hyvin nuorella iällä 18 tuntia viikossa omaehtoiseen harjoitteluun.

prof. Mark Williams , Liverpool

**KIITOKSIA!**