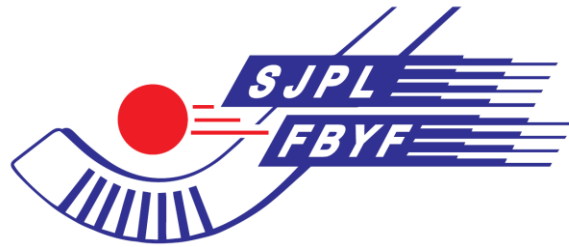


# *HUIPPUPELAAJAN POLKU*

*Esa Määttä*



# ***HUIPPUPELAAJAN POLKU***

- Maailma on täynnä erilaisia polkuja
- Huipulle on monta erilaista tietä
- Huippu-urheiluikä ja sen merkitys harjoittelussa
- Monipuolinen liikunta – Miksi?
  - Lajin sisällä
  - Useammat lajit
- Lahjakkuus – mitä se on?
- Miten huipulle tähtäävän polku eroaa harrastajasta
  - Urheilija
  - Vanhemmat
- HAAVE – TAVOITE

*”9-vuotias poika: minusta tulee ammattilainen”*



# ***MAAILMA ON MUUTTUNUT***

**Moni asia on muuttunut vuosien varrella ja näihin muutoksiin on vain sopeuduttava.**

**Muutokset on hyväksyttävä ja toimintamalleja muutettava.**

*"Ennen me oltiin aina kentillä pelaamassa vapaa-ajalla"*

*"Kesäisin yleisurheiltiin paljon ja pelattiin paljon eri pallopelejä"*

*"Meidän aikana harrastettiin aina useita lajeja"*

*"Ei ne vanhemmat meitä koskaan treeneihin kuskanneet"*

*"Ennen pelaajat löi paljon kovempaa ja tarkemmin"*

*"Kyllä me oltiin paljon paremmassa kunnossa ja treenattiin enemmän kuin nykyään"*

*"Ennen pelattiin paljon parempaa syöttöpelejä"*

*"Sarjan taso oli ennen paljon parempi kuin nyt"*

*"Juniorijoukkueet oli paljon parempia ennen"*

*"Ei ne vanhemmat ennen olleet joka treenejä seuraamassa ja kommentoimassa"*

*"Ennen harjoituksista ilmoitettiin paikallisessa lehdessä"*

**JUURI NÄIN !**



# ***NUORTEN ELÄMÄ ON MUUTTUNUT***

- Koulut ovat usein paljon kauempana
- Harrastuspaikat ovat paljon kauempana
- Harrastusmahdollisuudet ovat muuttuneet
- Nuorilla on paljon muita kiinnostuksen kohteita
- Ohjattuja harjoituksia on nykyään paljon useammin
- Ohjatun liikunnan pariin siirrytään nykyään aikaisemmin kuin ennen
- Monissa lajeissa harjoitusten kesto on pidentynyt huomattavasti
- Harjoitusten alkamis- tai loppumisajat voivat olla haasteellisia
- Hyvin monista lajeista on tullut ympärivuotisia
- Lajivalinta pakotetaan tekemään jo aikaisessa vaiheessa (valmentajat/vanhemmat)
- Liikunnan merkitys nuorten elämässä on vähentynyt
- Kiinnostus urheilua kohtaan on laskenut selvästi.
- Yhä suurempi osa nuorten liikunnasta tapahtuu ohjatussa liikunnassa
- Vanhempien rooli on muuttunut

***Olemme uusien haasteiden edessä eikä paluuta  
menneeseen enää ole!***

***Meidän on kyettävä vastaamaan päivän haasteisiin  
mahdollisimman hyvin!***



# *Huippupelaajan polku ennen ja nyt*

*Tuleeko meiltä enää huippupelaajia?*

*Olivatko suomalaiset pelaajat ennenparempia?*

## **Ennen**

- Taidot pihapeleistä – valmennus ennen
- Paljon menestyviä pelaajia ulkomailla
- Seurajoukkueet menestyivät
- Mitkä olivat olosuhteet ja lähtökohdat kv-vertailussa

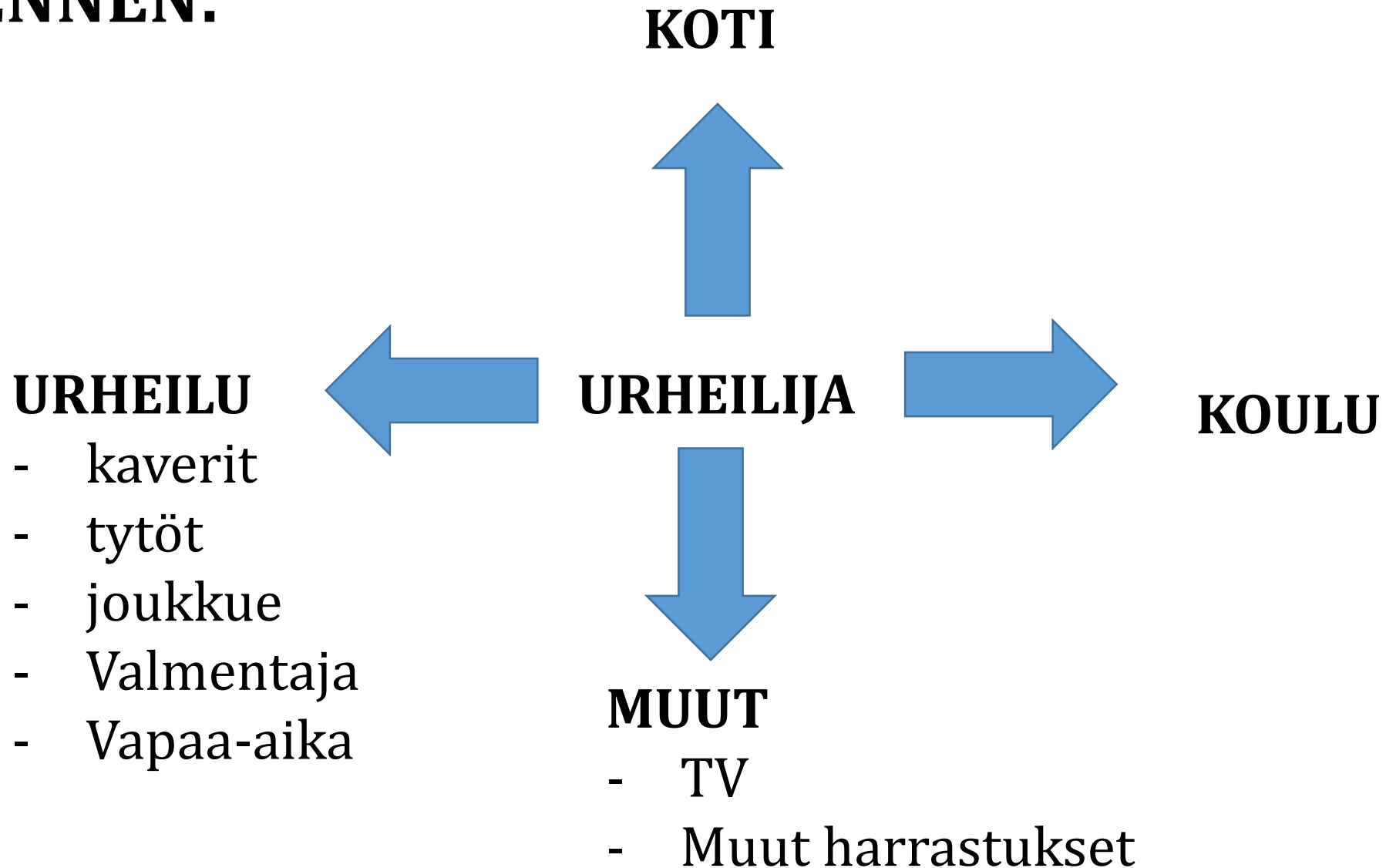
## **Nyt**

- Olosuhteet
- Suomalaisten arvostus ulkomailla
  - maajoukkuemenestys  
(A- / Nuorten maajoukkueet)
- ruotsalaisten hehkutus omistaan

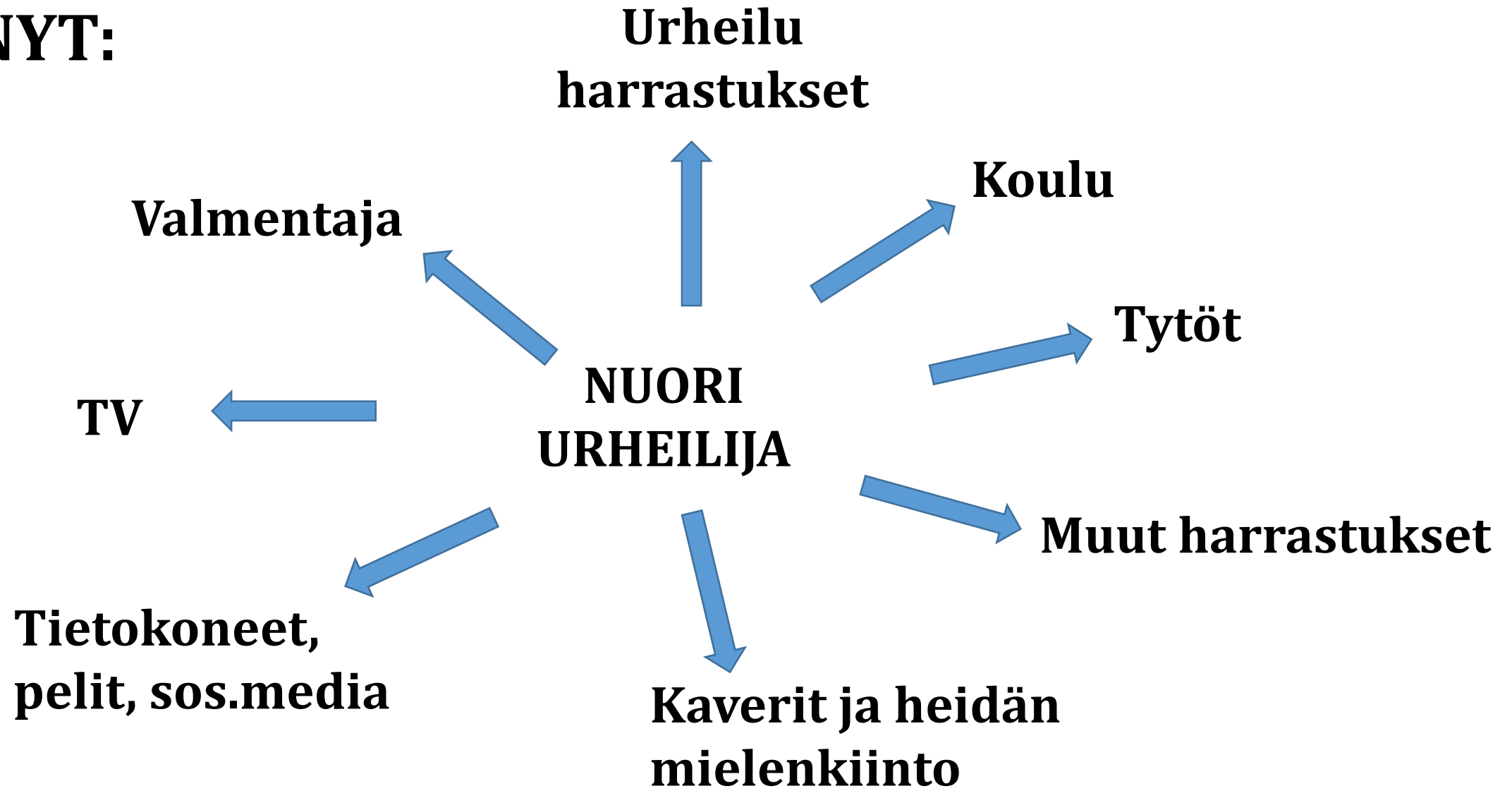
*”Polku tänä päivänä suomalaiselle pelaajalle on huomattavasti vaikeampi”*



# ENNEN:



**NYT:**



# ***VALMENNUKSEN MERKITYS ON KASVANUT VALTAVASTI***

*”Kyllä ne huiput sieltä tulevat läpi, vaikka olisi huonompikin valmennus”*

Näin se varmaan pitkään olikin, kun pelaajien pääasiallinen taitotason kehitys tapahtui pihapeleissä ja harjoituksia oli harvoin.

Tänä päivänä pääasiallinen kehitys tapahtuu harjoituksissa. Innokkaimmat jaksavat ehkä harjoitella omalla ajalla, mutta suurin osa lapsista tekee jotain muuta.

Opetanko pelaajia vai vedätkö harjoituksia?

Tämän tosiasian hyväksyminen asettaa valmennukselle aivan uudet haasteet, mikäli aiomme tuottaa huippupelaajia myös jatkossa.

Enää ei riitä se mitä tehtiin ennen vanhaan. Koutsit jakoi puolet ja pelattiin.

Valmennuksen laatu on usein lajivalintojakin tehtäessä hyvin tärkeässä osassa. Kuinka laadukasta valmennusta meidän lajissa tarjotaan.





# ***VALMENNUKSEN MERKITYS ON KASVANUT VALTAVASTI...***

Pystyvätkö meidän valmentajat vastaamaan ruotsalaisten ja venäläisten asettamaan haasteeseen.

Onko meillä kuvaa siitä miten pelaajia tulisi kehittää?

Mihin kansainvälinen peli on menossa?

Meillä vähäisten pelaajamäärien johdosta on valmennuksen oltava hyvin laadukasta.

Nämä eivät suoranaisesti liity päivän aiheeseen, mutta ovat huipulle tähtäävän pelaajan kannalta avainkysymyksiä



# TUTUSTUMINEN - SYTTYMINEN - INNOSTUMINEN (-12v)

## Monipuolisen harrastamisen ja kokeilun kausi

### Tutustuminen eri liikuntalajeihin

Lapsen innostus liikuntaa kohtaan syttyy ja syvenee

Lapsi tunnistaa itseään kiinnostavat lajit

Lajivalikoiman painopisteet hahmottuvat

Kavereilla suuri merkitys harrastamisessa

Tulevan huippupelaajan tunnistaminen erittäin vaikeaa

- liikunnallinen lahjakkuus voidaan tunnistaa
- havaita kiinnostus omatoimiseen harjoitteluun
- kyky ratkaista tilanteita näkyy
- Henkiset ominaisuudet näkyvät usein jo nuorena

*"Pystytkö tunnistamaan tulevat huiput?"*

### Valmennus

Innostava valmennus saa lapset syttymään

Kannustetaan monipuoliseen harrastamiseen - Järjestetään monipuolista harrastamista?

Laadukas valmennus sitouttaa lapsia ja vanhempia

Herkkyyskausien tunnistaminen

Lajin perustaidot sekä teknisesti että taktisesti

Lajiharjoituksia 2-3 krt/vko

Lajikausi max 6 kk sisältäen siirtymäkaudet



# ***URHEILUN MERKITYS ELÄMÄSSÄ KASVAA (-15 v)***

## ***HYVIN TÄRKEÄ VAIHE lajiin sitoutumisen kannalta***

- Sitoutuminen urheiluun
  - Lajivalikoima pienenee
  - Motivaatio voi heilahdella hyvin paljon
  - Tavoitteet ovat yleensä haaveita
  - Monipuolinen harrastaminen vaikeutuu
    - Lajiharjoitusmäärät lisääntyvät
  - Nuorta ”revitään moneen suuntaan” - jopa uhkaillaan
  - Urheilun ja muun elämän yhdistäminen herättää kysymyksiä
  - Kasvaminen urheilijaksi alkaa
  - Elimistön valmistaminen harjoitteluun alkaa
  - Opetellaan harjoittelemaan
  - Loppuvaiheessa lajivalinnat ovat usein selvillä
- Monipuolisuuteen kannustaminen
    - kuka toimintaa johtaa?  
(Nuori, vanhemmat vai valmentajat?)
  - Lajivalikoima supistuu – mitä voimme tehdä?
    - Laadukas ja motivoiva valmennus
    - Kansainvälinen toiminta motivoi
    - Kesäjäppällokoulut ja muut leirit
    - Lajikautta pidennettävä
    - Ei suljeta pelaajia pois lajin parista – pidetään heidät mukana



# ***URHEILUN MERKITYS ELÄMÄSSÄ KASVAA (-15 v)...***

Lajiharjoittelua lisättävä lajikauden aikana (3-5 krt/vko)

- Miten?

Akatemiat seuran sisällä

Aluejoukkueet

Eri -ikäluokat

Toiset lajit

Lajitaitojen syventäminen

- Taktinen osaaminen nousee isompaan rooliin

- Lajin perustaitojen opettelua ja syventämistä

Innostaminen omatoimiseen harjoitteluun

Internetin hyödyntäminen

- Mielikuvaoppiminen

Valmennuksessa tunnistettava

- Urheilijan fysiologinen kehitys

- Herkkyyskaudet

***"Älä Riko – kehitä ja valmista"***

→ Nuoren urheilijan motivoiminen ja oman halun herättäminen

→ Tulevan huippupelaajan tunnistaminen edelleen hyvin vaikeaa



# ***HUIPPUPELAAJAN PUBERTEETTIKAUSI***

## ***(-19v)***

**Urheilijalle hyvin haastava vaihe - Urheilijaksi kasvamisen murrosikä (Drop-out riski suuri)**

**- Kuva vaatimuksista selkiytyy**

*Olenko valmis tähän?*

*Mistä olen valmis luopumaan saavuttaakseni ehkä jotain?*

**- Mielialat vaihtelevat**

*Mitä järkeä tässä on?*

*Pitäiskö lopettaa?*

*Milloin näen kavereita?*

*Miten hoidan koulun?*

**- Muut häiritsevät/houkuttelevat tekijät**

*Sosiaalinen paine kaveripiiristä*

*Tytöt*

*Bilettäminen*

**- Urheilijan oma motivaatio nousee urheilussa ratkaisevaan rooliin**

*"Minä päätän"*

***Tähtääkö huipulle vai harrastanko?***



# ***HUIPPUPELAAJAN PUBERTEETTIKAUSI (-19v)....***

- Sitoutuminen lajiin ja harjoitteluun nousee uudelle tasolle
- Urheilija oppii ja sitoutuu henkilökohtaiseen harjoitteluun
- Harjoitusmäärät nousevat huomattavasti (7-10 krt/vko)
- Urheilija kykenee pitkäjänteisempään harjoitteluun
- Opettelu ja valmistautuminen harjoitteluun jatkuu
- Haaveista muodostuu tavoitteita
  
- Urheilijan elämäntavat ( harjoittelu – ravinto - lepo)
- Lajiharjoittelun määrää tulisi nostaa huomattavasti → lajikausi pidemmäksi
  
- URHEILUAKATEMIAT TODELLA TÄRKEÄSSÄ ROOLISSA
- harjoitusleirit syksyllä
- maajoukkuetoiminta
- vaihto-oppilaaksi
- jääpallolukio Ruotsissa



# ***HUIPPUPELAAJAN PUBERTEETTIKAUSI (-19v)....***

## **Valmennuksen näkökulmasta**

- Pelaajien motivointi erityisen tärkeää
- Ympärivuotinen useamman vuoden harjoitussuunnitelma
- Yksilöllinen valmennus
  - kehitätkö pelaajia vai joukkuetta?
- Harjoitusmäärien nousu vaatii tarkempaa suunnittelua
- Tunne pelaajien fyysinen kehitys – älä riko pelaajia
- Pelaajia opetettava analysoimaan omaa tekemistä ja olotilaa
- Pelaajien pelikäsityksen kehittämiseen panostettava paljon
  - henkilökohtainen palaute treeneissä ja peleissä
- Lajitaitojen syventäminen ja automatisointi
- Teknisten yksityiskohtien opettelua ja hionta



# ***ERITYISKYSYMYS***

**Onko tarvetta jarrutella?  
Kasvukaudet otettava huomioon!**

***”Älä polta pelaajaa loppuun!”***





# HUIPPUPELAAJAN VARHAISKAUSI (-22v)

*Suomalaisen huippupelaajan kulminaatiopiste - Haastavin ja ehkä ratkaisevin vaihe polulla*

- Tullaan sarjaan, jossa ovat kaikki muutkin edellisten vuosien "lahjakkuudet"
- Elämä muuttuu hyvin paljon – itsenäistyminen tuo haasteita
- Miten yhdistän urheilun ja muun elämän?
- Onko minusta oikeasti huippupelaajaksi?
- Mitkä ovat tavoitteeni elämässä?  
Opiskelu, työ, tyttöystävä....
- Epäröinti – pysynkö muiden maiden pelaajien mukana?
- Miten Venäjällä tai Ruotsissa tehdään?
- Miten lisään harjoitusmäärääni tai pidän edes samassa?
- Pystynkö kehittymään tässä seurassa tai Suomessa?
- Kuinka paljon olen oikeasti valmis tekemään töitä?
- Mitä minä oikeasti haluan?

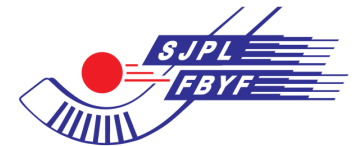
***Epäröinti – tuska – motivaatio***



# ***Urheilijan oma motivaatio on ratkaiseva asia***

**Motivoitunut urheilija**  
löytää ajan harjoitella- tietää mitä haluaa

On valmis tekemään ”uhrauksia”



# ***Päästetään urheilija irti – hän on valmis!***

- Urheilija on valmis sitoutumaan ja elämään urheilun ehdoilla
- Urheilijalla on selkeä kuva tavoitteista - hän tietää mitä se vaatii
- Urheilijan on henkisesti valmis kovaan harjoitteluun
- Urheilijan elimistö on valmis kovaan harjoitteluun
- Urheilijalla on selkeä useamman vuoden harjoitussuunnitelma
- Urheilijan valmennus on yksilöllistä ja kehittävää
- Urheilijaa kehitetään sekä taktisesti että teknisesti – opettamalla *"Pelaaja ei ole koskaan valmis"*
- Lajiharjoittelun määrää tulisi edelleen nostaa tai pitää ainakin samalla tasolla  
(Ruotsin leirit syksyllä, Urheilujoukot)
- Siirtyminen ulkomaille



# HUIPPUPELAAJAN VÄLIETAPIT

## EDUSTUSJOUKKUE

- Milloin oikea aika siirtyä edustusjoukkueen mukaan?
- Yleensä liian kiire, miksi?

*"Harjoittelu parempien kanssa kehittää pelaajaa"  
"Pelaaminen parempien kanssa kehittää"  
→ kenen kannalta tarkastellaan?"*

## HARJOITTELU EDUSTUSJOUKKUEEN MUKANA

- Kesäharjoittelu/talviharjoittelu
- Millaista on edustusjoukkueen valmennus?
- Toisinaan vai aina?
- Milloin pelaamaan edustusjoukkueeseen

## JUNIORIVUODET

- Pelaaminen useammassa ikäluokassa
- pelaanko junioreissa vaikka olen edustusjoukkueessa

## SIIRTYMINEN RUOTSIIN

- Milloin on oikea ajankohta
- Avainkysymykset
  - Olenko henkisesti valmis muuttamaan vieraaseen maahan
  - Kehitynkö Suomessa?
  - Joukkueen valmennus
  - Roolini suomalaisessa joukkueessa
  - Sarjan tarjoamat haasteet
  - Pystynkö panostamaan omaan kehittymiseen tarpeeksi
  - Onko olosuhteita kehittyä
  - Joukkueen ilmapiiri & tavoitteet



# *Mihin Ruotsissa?*

## **1. Oikea seura ja valmennus**

- Tavoite mennä eteenpäin
- Valmennuksen tavoitteena kehittää pelaajia - ei pelkästään peliä
- Millaista peliä joukkue pelaa
- Mikä on seuran perinne/asenne Suomalaisia pelaajia kohtaan
- Miten seura huolehtii pelaajista
- Mikä on minun todennäköinen rooli joukkueessa
- Seura ymmärtää mitä saa

## **2. Elitserie/Allsvenskan**

### **Allsvenskan**

- Todella tavoitteellinen toiminta
- Loistava valmennus
- Oltava halli

### **Elitserie**

- Huippujoukkueet/muut joukkueet
- Valmennuksen taso ja tavoitteet
- Millaista peliä joukkue pelaa
- Mikä on oletettava rooli



# ***MITÄ VAATII TULLA HUIPPUPELAAJAKSI***

- 1. OMA HALU - SITOUTUMINEN - MOTIVAATIO - KUNNIAANHIMO**
- 2. VVALMENTAJAT ALTAVASTI MÄÄRÄTIETOISTA JA PITKÄJÄNTEISTÄ TEKEMISTÄ**
- 3. OSAAVAT**
  - Yksilöllisyys
  - Oikeita asioita oikeaan aikaan
- 4. KANNNUSTAVAT PERHE JA YSTÄVÄT**
- 5. KAIKKI OSA-ALUEET HALLINNASSA**  
HARJOITTELU - LEPO - RAVINTO - ELÄMÄNTAVAT - SOSIAALINEN YMPÄRISTÖ
- 6. VALTAVASTI LUOPUMISTA JOSTAIN MUUSTA**
- 7. TUURIA**
  - Oikeassa paikassa oikeaan aikaan
  - Pelipaikka voi myös vaikuttaa asiaan
  - loukkaantumiset
- 8. MUUTTOA ULKOMAILLE**
  - Valtava muutos ja uhraus



# ***MITÄ VAATII TULLA HUIPPUPELAAJAKSI...***

***”Olen joukkueurheilija, mutta teen töitä kuin yksilöurheilija”***

***”Huippupelaajan polulla ratkaisevin asia on pelaajan oma halu!”***

***Perhe, puoliso, valmentaja, seura, liitto jne...  
voivat vain tukea urheilijan matkaa kohti huippua***



***Kiitos!***

***Kysymyksiä?***

