

Fyysisen valmennuksen olosuhteiden luominen

LTS, Valmennuksen extra-päivä

21.3.2015

Asko Härkönen

Kisakallion Urheiluopisto

Urheilun suorituspaikat Suomessa

Valtion liikuntaneuvoston liikuntapaikka-rakentamisen suunta-asiakirjasta poimittua:

”Suomen liikuntapaikkaverkosto on asukasmäärään suhteutettuna ainutlaatuisen kattava. Liikuntapaikkoja on n. 33.000 ja niiden jälleenhankinta-arvo on arvioiden mukaan n. 14,5 miljardia euroa.”

”Avustuspolitiikassa painotetaan hankkeita, jotka palvelevat laajojen käyttäjäryhmien liikuntatarpeita. Liikuntapaikkojen tulee olla monipuolisia ja mahdollisimman monen liikuntamuodon käyttöön soveltuvia.”

Väistyneen hallituksen ohjelmassa liikuntapolitiikan osalta tavoitteeksi asetettiin koko **elämänkaaren mittaisen liikunnallisen elämäntavan** edistäminen.

Tavoitteena erityisesti **liikkujien määrän** ja osallisuuden lisääminen.

Harrastusmahdollisuuksien tasa-arvoon erityisesti lasten ja nuorten osalta kiinnitetään erityistä huomiota.

Olympiakomitean huippu-urheiluyksikön yhteydessä toimii olosuhderyhmä, joka valmistelee valtakunnallisen huippu-urheilurakentamisen linjaukset sekä liikuntapaikkarakentamisen rahoitussuunnitelman ja avustamiseen liittyvän Suomen Olympiakomitean lausunnon.

Liikuntapaikkojen lukumäärät pääliikuntapaikkatyypeittäin

Liikuntapaikkatyyppi

- Ulkokentät ja liikuntapuistot 13 704
- Sisäliikuntatilat 6 471
- Maastoliikuntapaikat 6 382
- Vesiliikuntapaikat 2 824
- Virkistyskohteet ja palvelut 2 543
- Eläinurheilualueet 732
- Veneily, ilmailu ja moottoriurheilu 305
- **Yhteensä 32 961**

Harjoitusolosuhteet urheilijanpolun erivaiheissa

Lapsuusvaihe

- Kodin lähellä pitää olla mahdollisuus leikkiin ja ”pihaurheiluun”
 - Välineiden/varusteiden ei tarvitse olla ”viimeistä huutoa”
 - Ohjattuja harjoituksia vain muutamia viikossa
 - Urheilupaikoille matkustamiseen ei saa kulua paljon aikaa
 - Liikkumista rajoittavat tekijät minimiin

Nuoruusvaihe

- Arvioitava asiantuntijoiden kanssa harjoittelupaikkojen riittävä laatu ja niiden käytettävyys
- Tarvittaessa oltava valmius muuttaa olosuhteiden takia toiselle paikkakunnalle
 - Lajikohtainen arvio
 - Yksilökohtainen arvio

Huippuvaihe

- Olosuhteet oltava huipputason vaatimusten mukaiset ja niiden käytettävyys täytyy olla hyvä
- Tarvittaessa muutettava paikkakuntaa olosuhteiden takia

Harjoitusolosuhteet fyysisten ominaisuuksien kannalta

Nopeus

- Turvallinen suorituspaikka tehon/rentouden varmistamiseksi ja vammojen välttämiseksi
- Teholajeissa kehittyneille urheilijoille riittävän lämpimät olosuhteet vammojen ehkäisemiseksi

Voima

- Ehjät välineet ja turvallinen suorituspaikka

Kestävyys

- Asianmukaiset varusteet ja harjoitusta tukevat mittalaitteet
- Harjoitusalueesta asianmukainen vammojen ehkäisemiseksi ja rentouden varmistamiseksi

Taitoharjoittelun olosuhteet

- Varsinkin lapsuus vaiheessa mahdollisimman monipuoliset ja vaihtelevat liikkumisolosuhteet
- Vaativimpien taitojen harjoitteluun apulaitteita/-välineitä
- Kehitysvaiheesta riippuen harjoitusolosuhteen rauhoittaminen tai häiriötekijöiden lisääminen



Aarhus Gymnastics and Motor Skills Hall





Urheilijoiden ajatuksia harjoitteluolosuhteista

Andreas Romar

”Lapsuudessa aina suksilla kun oli lunta. Kavereiden kanssa omia hyppyreitä metsässä, suksilla ja lumilaudalla. Hauskaa, kaikkia lajeja, ei ohjelmoitua”.

”Nuoruudessa alkoi huipulle tähtäävä systemaattisempi harjoittelu, oli pakko muuttaa rinteiden äärelle, Rukan alppilukioon. Paljon laskemista, toiminta edelleen hauskaa.”

”Aikuisiällä huippu-urheiluvaiheessa lajiharjoittelu käytännössä kokonaan ulkomailta olosuhteita hakien”.

Tuomas Sammeltu

”Lapsuudessa urheilupaikat oli lähellä ja sinne pääsi aina, oli tervetullut ja helppo mennä. Urheilua monipuolisesti (jalka- ja lentopallo, tennis, yleisurheilu jne), eikä vanhempien tarvinnut maksaa itseään kipeäksi.”

”Nuoruudessa alkoi syntyä unelmia, joita valmentaja sopivasti ruokki. Lajin perässä piti lähteä toisaalle, missä oli olosuhteet, koulu ja valmennus samassa. Iso ratkaisu itselle ja vanhemmille. Pitäisi kasvaa paitsi hyväksi urheilijaksi, niin myös hyväksi kansalaiseksi.”

” Huippu-urheilussa kaikki seikat on tärkeitä, myös olosuhteet. Palloilussa yleensä ammattilaisseuroihin, joissa olosuhteet kunnossa. Suomeen kaivattaisiin liigaseuroille isompia halleja.”

”Lapsuusvaiheessa kaikkien lajien harjoittelun suhteen oli hyvä tilanne. Liikuntapaikat olivat pääosin maksuttomia ja valmentajat olivat kekseliäitä soveltamaan olosuhteita. Uimahallivuorot oli ilta kymmeneen, mikä ei ollut oikein hyvä juttu.”

”Nuoruusvaiheessa hyvät harjoitteluolosuhteet. Aamuharjoittelu Märskyn uimakeskuksessa pääosin klo 8-10 ja kotiharjoitus Keravalla klo 14-16.”

”Huippuvaiheessa kotimaan harjoittelu hiukan vaikeutui, kun aamuharjoitus piti tehdä klo 8 mennessä ja iltapäivätreeni ennen klo 13:sta. Sittemmin akatemiavuorot paransivat tilannetta.”

Tommi Evilä

”Lapsena leikittiin kerrostalon isolla pihalla. Juostiin, keinuttiin, tehtiin kaikenlaista fyysistä. Vanhemmat saattoivat valvoa meitä ikkunasta käsin. 5 -vuotiaana ensimmäisiin fudistreeneihin. Pääosin (paljon) urheilua omalla ajalla, paljon erilaisia lajeja. Varusteet eivät olleet viimeistä huutoa. Fudista pelattiin paljon hiekalla ja epätasaisilla alustoilla, samoin jääkiekkoa paljon ulkokentillä. Jäähalliin päästiin harvoin.”

”Nuoruudessa edelleen paljon urheilua epätäydellisissä olosuhteissa. Levytankoharjoittelun opettelua 14-vuotiaana. Jalkapalloa 17-vuotiaaksi asti, sen jälkeen yleisurheilua (pituus, 3-loikka ja ottelut). Isä –valmentaja suunnitteli huolella ohjelmat, mutta joutui usein niitä soveltamaan, koska Pirkkahallissa oli paljon messuja yms.”

”Huippu-urheiluvaiheessa isän lihashuolto tärkeä osa harjoittelun kokonaisuutta. Jos raha ei rajoittaisi, aikuisen huipun kannattaisi harkita muuttoa Etelä-Eurooppaan lämpimiin olosuhteisiin , josta olisi lyhyt matka myös Euroopan kilpailuihin.”

**Valmentajalla iso vastuu
fyysisen valmennuksen
olosuhteiden luomisessa!**

https://www.youtube.com/watch?v=7x03T0YccdM&feature=player_detailpage#t=2