



URHEILIJAN POLKU

Kaisu Mononen

Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus KIHU



Urheilijan polku



Huippu-urheilun muutosryhmän loppuraportti, 2012.

Lajien omat urheilijan polut: <http://kihu.fi/urapolku/>

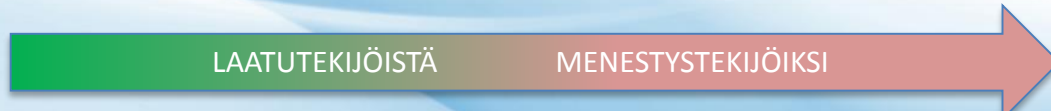
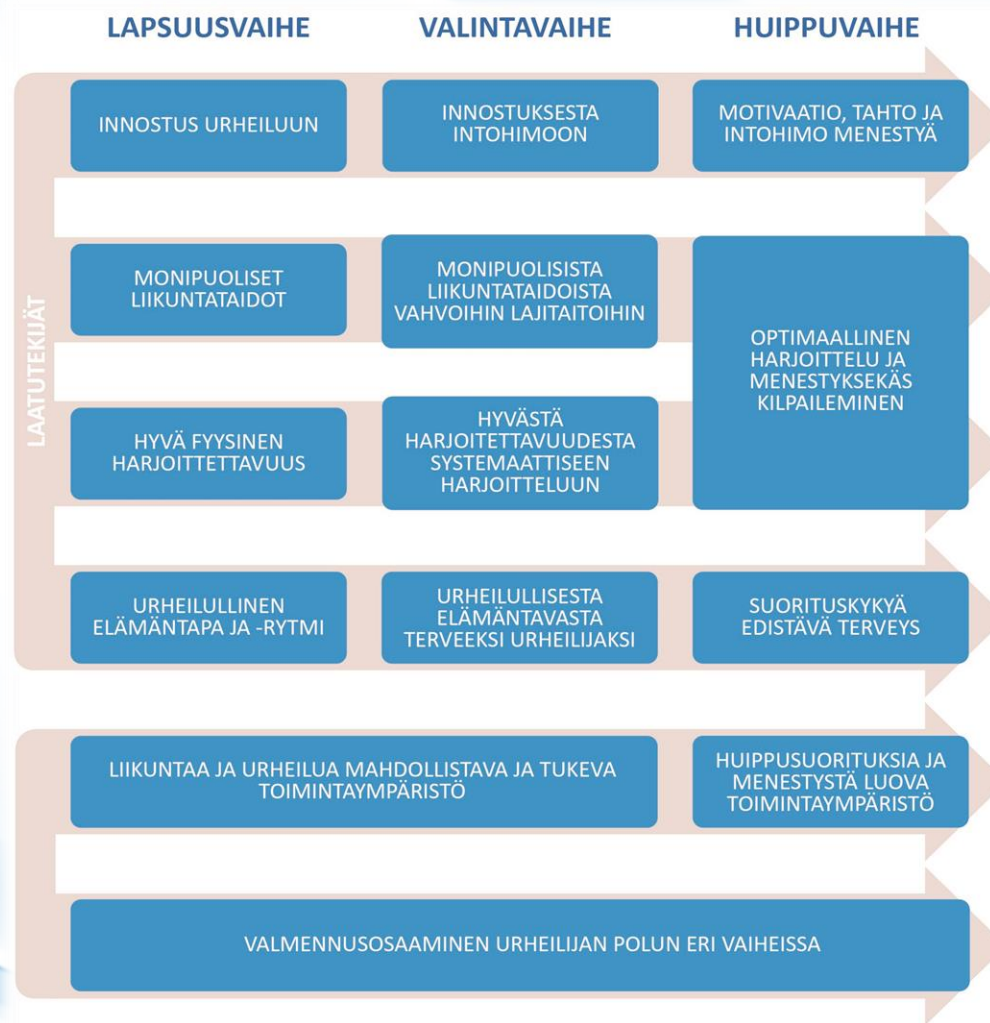


Urheilijan polun eri vaiheiden asiantuntijatyöt

- Asiantuntijatyöt muodostavat KIHUn ”Urheilijan polku” – julkaisusarjan
 - *Lapsuusvaihe: Asiantuntijatyö urheilijan polun lapsuusvaiheen määrittelemiseksi tutkimustiedon pohjalta* (Finni ym., 2012,2014)
 - *Valintavaihe : Tavoitteena nuoren urheilijan hyvä päivä* (Mononen ym., (toim.) 2014).
 - *Huippuvaihe: Urheilijan polun huippuvaihe: menestykseen vaikuttavat tekijät sekä tutkimus-, kehittämis- ja asiantuntijatoiminnan painopisteet 2013-2018* (Nummela ym., (toim.) 2016)
- Kirjoittajina tutkijoita ja asiantuntijoita
- Urheilija keskiössä
- Ei valmennusoppaita eikä käsikirjoja – ajattelun ja kehittämisen tueksi laaja-alaista ja monitieteistä tarkastelua
- Keskeisenä sisältönä laatu- ja menestystekijät sekä toimintaympäristö



Urheilijan polun laatu- ja menestystekijät

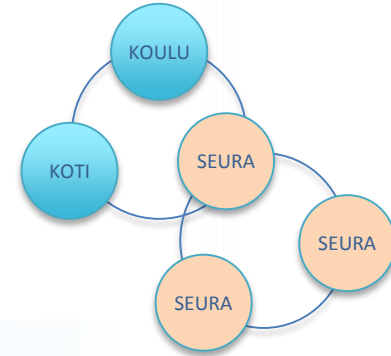


”Mahdollisimman moni lapsi innostuu urheilusta ja mahdollisimman monelle innostuneelle lapselle syntyy edellytykset urheilijaksi kasvamiseen”

Urheilijan polun

LAPSUUSVAIHE

-120



Reppu täyteen menestyksen mahdollistajia

1 000 h / v • 20 h / vko • 3 h / pv

Aikuiset mahdollistajina ja innostajina

Omaehtoinen
liikkuminen ja
urheilu

Fyysinen
harjoitettavuus

Innustus
urheiluun

Monipuoliset
liikuntataidot

Urheilulliset
elämäntavat

Tähtään
huipulle

Harrastan
kilpaillen

Harrastan

Harrastan monia
erilaisia lajeja

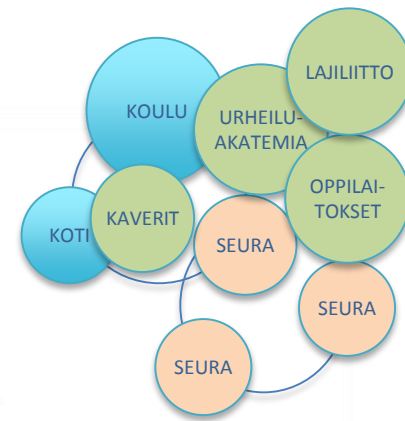
Laadukas ohjattu
harjoittelu ja kilpaileminen

Lapsuusvaihe

13 v. Nuoruus- /valintavaihe

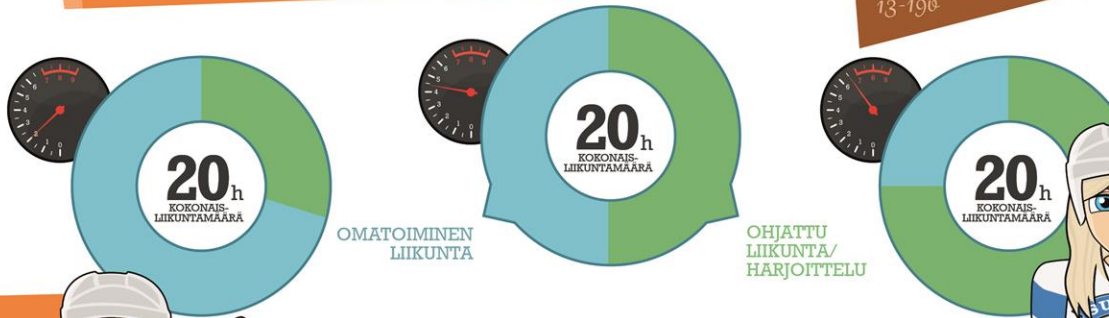
Kokonaisliikuntamäärä

"Tavoitteena nuoren urheilijan hyvä päivä"



Urheilijan polun VALINTAVAIHE

13-19v



- INNOSTUS
- HYVÄ FYYNINEN HARJOITETTAVUUS
- MONIPUOLISET LIIKUNTATAIDOT
- URHEILULLINEN ELÄMÄNTAPA



Tavoitteellinen kilpaileminen

Yksilöllinen ja laadukas valmennus

Valinta- ja valmennus-järjestelmät

Urheilua tukeva toimintaympäristö

- INTOHIMO
- SYSTEMAATTINEN HARJOITTELU
- VAHVAT LAJITAI- DOT
- TERVE URHEILIJA





”Innostuksesta intohimoon”



- Oma innostus, intohimo, päättäväisyys ja halu kehittyä mahdollistavat huippu-urheilijaksi kehittymisen
- Nuorta urheilijaa motivoi liikkumisen ilon lisäksi
 - harjoittelu ja itsensä kehittäminen
 - kilpaileminen ja menestyminen
- Sisäistä motivaatiota tuetaan mahdollistamalla kokemus
 - omasta pätevyydestä
 - autonomiasta
 - yhteenkuuluvuudesta



” Hyvästä harjoitettavuudesta systemaattiseen harjoitteluun”



- Nuoren koko elimistö muuttuu lyhyessä ajassa
- Yksilöllisen kasvun ja kehityksen ymmärtäminen ja kunnioittaminen
- Suunnitelmallisen ja tavoitteellisen harjoittelun määrä ja teho kasvaa
 - nousujohteisuus
 - kokonaisvaltaisesta kuormittumisen ja palautumisen suhteesta on huolehdittava nuoren urheilijan kohdalla tarkasti!
- Eri elinjärjestelmiä kuormittava harjoittelu - vaihtelu
 - erilaiset ärsykkeet, liikkumistavat, elementit, suoritusalueet, suoritusajat
- Kehittyminen ei ole lineaarista!



”Monipuolisista liikuntataidoista vahvoihin lajitaitoihin”



- Liikunnallisten perustaitojen hallinta on edellytys lajitaitojen oppimiselle!
- Keskeistä lajitaitojen syventäminen ja vahvistaminen
- Määrällisesti ja laadullisesti monipuolinen harjoittelu on ensiarvoisen tärkeää
 - ei saman toistamista vaan varioimista
 - harjoitteluympäristöjen muokkaaminen ja luominen
 - myös yhden lajin sisällä
- Taitoharjoitteluun liittyy myös lajin vaatimia havainto- ja päätöksentekotaitoja kehittävä harjoittelu
- Kilpailemisen taito



”Urheilullisista elämäntavoista terveeksi urheilijaksi”



- **Kokonaisvaltainen lähestymistapa**
 - fyysinen, psyykinen, sosiaalinen
 - terveystottumukset: päivärytmi, liikkuminen, ravinto, lepo, nautintoaineiden käyttö
- **Elämäntapaa haastavat nyky-yhteiskunnan trendit**
 - fyysisen aktiivisuuden väheneminen
 - ylipaino
- **Nuorten oman terveysosaamisen kasvattaminen tärkeää!**
 - terveyden edistämisen ja urheilussa kehittymisen välinen syy-yhteys
 - elämäntavoilla on suoria vaikutuksia nuoren kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin sekä terveyteen, jotka edelleen vaikuttavat harjoitusvasteeseen, kehittymiseen, oppimiseen sekä palautumiseen



International Olympic Committee consensus statement on youth athletic development

Bergeron M, Mountjoy M, Armstrong N, Chia M, Côté J, Emery C, Faigenbaum A, Hall Jr G, Kriemler S, Léglise M, Malina R, Pensgaard A-M, Sanches A, Soligard T, Sundgot-Borgen J, van Mechelen W, Weissensteiner J, Engebretsen L
BR J Sports Med, 49: 843-851, 2015

- Kansainvälinen Olympiakomitea on arvioinut nuorten urheilun nykytilaa sekä tutkimusnäyttöön että käytäntöön perustuen
- kansainvälinen asiantuntijapaneeli
- tavoitteena yhdenmukainen, näyttöön perustuva linjaus lasten ja nuorten urheilusta
- suosituksilla pyritään
 - edistämään sekä fyysisesti että psyykkisesti terveiden ja vahvojen urheilijoiden kehittymistä
 - mahdollistamaan menestys
 - mahdollistamaan osallistuminen liikuntaan ja urheiluun kaiken tasoille liikkujille



International Olympic Committee consensus statement on youth athletic development

Bergeron M, Mountjoy M, Armstrong N, Chia M, Côté J, Emery C, Faigenbaum A, Hall Jr G, Kriemler S, Léglise M, Malina R, Pensgaard A-M, Sanches A, Soligard T, Sundgot-Borgen J, van Mechelen W, Weissensteiner J, Engebretsen L
BR J Sports Med, 49: 843-851, 2015

- ✓ Urheilijaksi kehittymisen prosessi on riippuvainen yksilöllisestä, ainutkertaisesta, jatkuvan muutoksen tilassa olevasta luonnollisesta fyysisestä kasvusta, biologisesta kypsymisestä ja käyttäytymisen kehittymisestä, ja se tulee näin ollen ymmärtää yksilöllisenä prosessina.
- ✓ Määritelmää urheilussa menestymiselle tulee laajentaa. Siihen tulee sisällyttää terveelliset, merkitykselliset ja moninaiset elämää muovaavat kokemukset, jotka keskittyvät kokonaisvaltaisesti yksilöön ja hänen kehittymiseensä.
- ✓ Tulee ottaa käyttöön joustavia, kattavia ja näyttöön perustuvia viitekehyksiä urheilijaksi kehittymisestä, joissa huomioidaan urheilijan tarpeet sekä yksilöllinen kasvu ja kehittyminen.
- ✓ Tulee edistää urheilijan psyykkistä kehittymistä sisukkaaksi ja sopeutuvaksi yksilöksi. Tätä kuvaavat henkinen kapasiteetti ja vahvuus, hyvät itsesäätelytaidot ja kestävät henkilökohtaiset huippuominaisuudet.



International Olympic Committee consensus statement on youth athletic development

Bergeron M, Mountjoy M, Armstrong N, Chia M, Côté J, Emery C, Faigenbaum A, Hall Jr G, Kriemler S, Léglise M, Malina R, Pensgaard A-M, Sanches A, Soligard T, Sundgot-Borgen J, van Mechelen W, Weissensteiner J, Engebretsen L
BR J Sports Med, 49: 843-851, 2015

- ✓ Lapsia tulee rohkaista osallistumaan moniin erilaisiin omaehtoisiin ja organisoituihin ikätasolle sopiviin liikunnallisiin toimintoihin. Tavoitteena on urheilullisten ja sosiaalisten taitojen ja ominaisuuksien laaja-alainen kehittyminen, joka rohkaisee lasta harrastamaan jatkossakin liikuntaa ja urheilua nauttien siitä.
- ✓ On sitouduttava edistämään turvallisuutta ja terveyttä sekä sääntöjen, muiden urheilijoiden ja pelin kunnioittamista. Lisäksi tulee omaksua toimintatapoja, jotka ehkäisevät häirintää ja hyväksikäyttöä.
- ✓ Urheilijaa tulee tukea urheilun ja muun elämän yhdistämisessä kaikissa urheilijan polun vaiheissa, jotta hän olisi paremmin valmistautunut siirtymään urheilu-uran jälkeiseen elämään.



The Developmental Model of Sport Participation: 15 years after its first conceptualization

Côté J & Vierimaa M, *Science & Sports*, 29, S63-S69, 2014.

- **Monen lajin harrastaminen lapsuudessa**
 - ei hidasta huippu-urheilijaksi kasvamista, kehittymistä ja uralla menestymistä sellaisissa lajeissa, jossa huipputaso saavutetaan aikuisiässä
 - ei edistä kehittymistä ja menestymistä lajeissa, joissa huipputason suoritukset tapahtuvat ennen täyttä biologista kypsymistä (voimistelu, taitoluistelu)
 - yhteydessä liikunnallisen elämäntavan omaksumiseen
 - erilaisissa toimintaympäristöissä tukee myönteistä kokonaisvaltaista kehittymistä



Growing up unequal: gender and socioeconomic differences in young people's health and well-being. Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) study. International report from the 2013/2014 survey

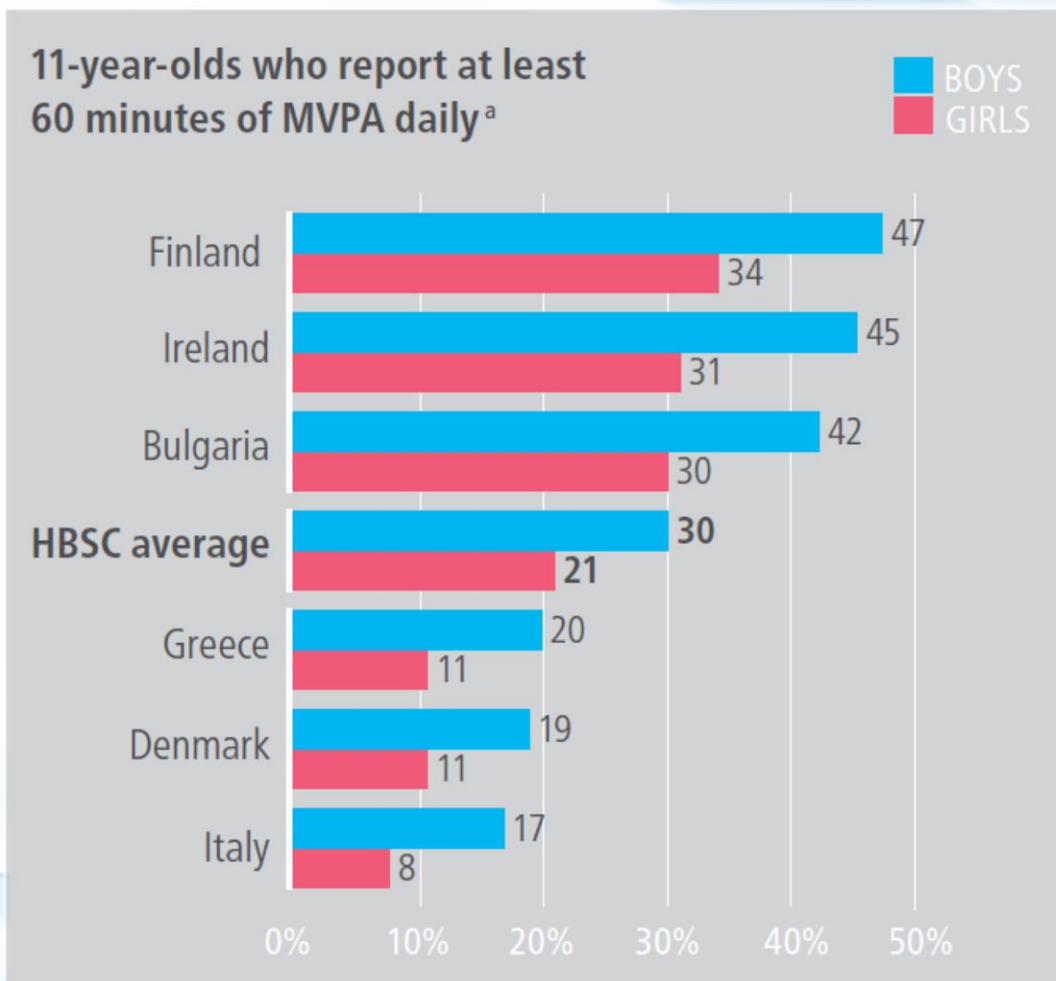
Inchley, J. et al., (eds.) *Health Policy For Children and Adolescents, No 7.*

- **Maailman terveysjärjestön (WHO) koululaiskysely**
 - kansainvälinen vertailututkimus
 - on toteutettu 30 vuoden ajan joka neljäs vuosi
- Raportissa käsitellään laajasti nuorten elintapoja, koettua terveyttä ja sosiaalisia suhteita heidän arjisissa ympäristöissään
- Vuonna 2014 tutkimuksessa oli mukana 41 Euroopan maata ja Kanada
- Suomesta tutkimukseen osallistui yli 5900 11-, 13- ja 15-vuotiasta oppilasta
- Tulosten perusteella suomalaisten lasten ja nuorten elintavoissa on paljon hyvää kansainvälisesti verrattuna
- Ruokailussa suomalaislasten elintavat erottuvat positiivisesti
 - koululaiset söivät aamiaista Suomessa muita maita yleisemmin
 - limsan juonti ja karkkien syönti oli harvinaista muihin maihin verrattuna
- Suomalaiset lapset ja nuoret liikkuvat suositusten mukaisesti yleisemmin kuin lapset ja nuoret muissa maissa keskimäärin



Growing up unequal: gender and socioeconomic differences in young people's health and well-being. Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) study. International report from the 2013/2014 survey

Inchley, J. et al., (eds.) Health Policy For Children and Adolescents, No 7.



^a Top and bottom 3, and average across all countries in the HBSC report

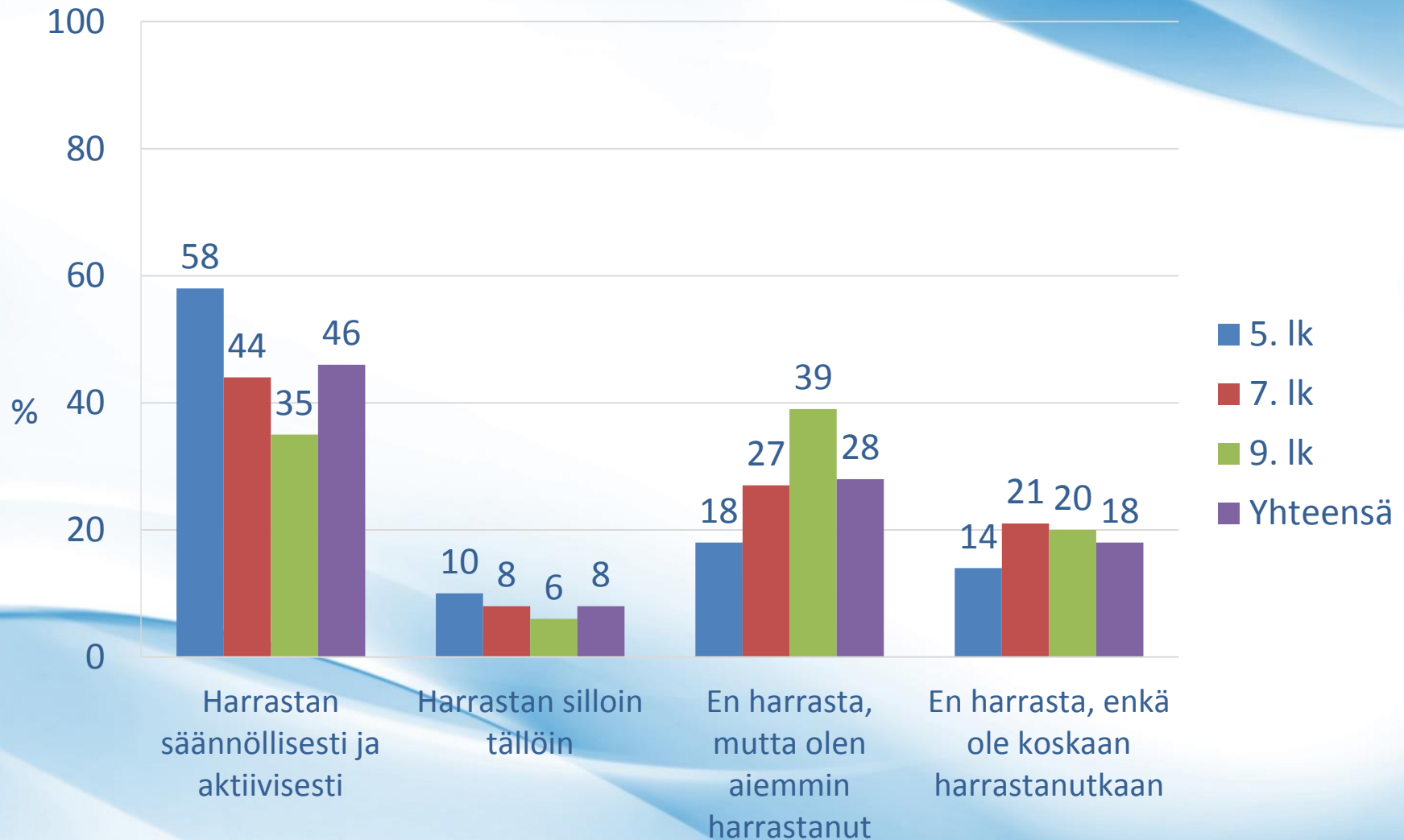


Urheilu ja seuraharrastaminen

Blomqvist M, Mononen K, Konttinen N, Koski P, Kokko S.

Teoksessa: Kokko S, Hämylä R, toim. Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa: LIITU-tutkimuksen tuloksia. Hki: Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2, 2015: 73-82.

Urheiluseurassa harrastaminen luokkatason mukaan (n = 2736) (%).



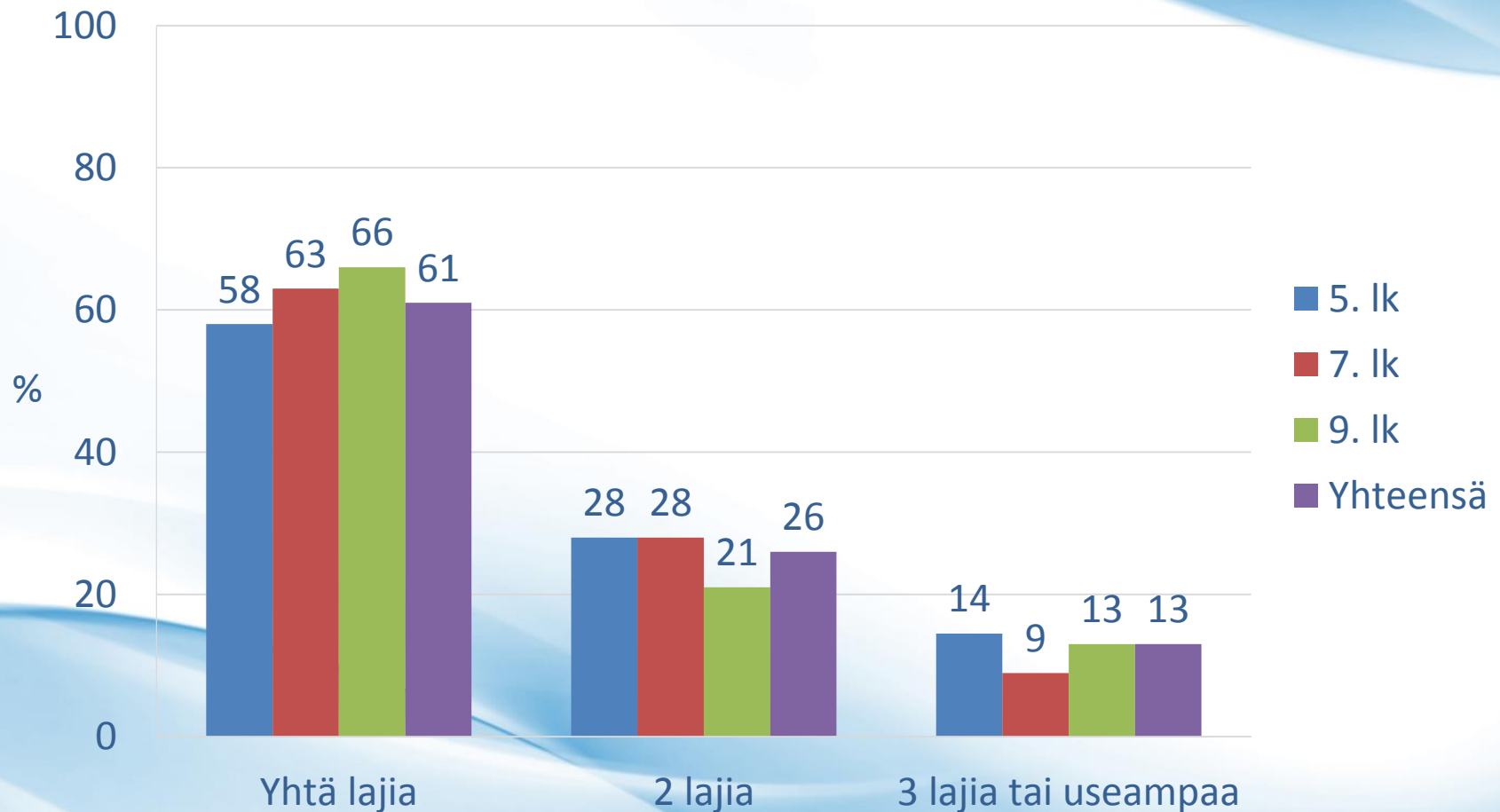


Urheilu ja seuraharrastaminen

Blomqvist M, Mononen K, Konttinen N, Koski P, Kokko S.

Teoksessa: Kokko S, Hämylä R, toim. Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa: LIITU-tutkimuksen tuloksia. Hki: Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2, 2015: 73-82.

Yhtä tai useampaa lajia seurassa harrastavien osuudet luokkatason mukaan (n = 1462) (%).





Urheilu ja seuraharrastaminen

Blomqvist M, Mononen K, Konttinen N, Koski P, Kokko S.

Teoksessa: Kokko S, Hämylä R, toim. Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa: LIITU-tutkimuksen tuloksia. Hki: Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2, 2015: 73-82. 2014.

- Urheiluharrastuksen oli lopettanut 28% vastaajista
- Lopettamisen syyt
 - 40% kyllästyminen lajiin
 - 29% ei viihtynyt joukkueessa tai ryhmässä
 - 26% harrastus ei ollut tarpeeksi innostavaa
- Lopettaneista 64% oli halukas aloittamaan harrastamisen seurassa uudelleen



Young Finnish athletes' participation in organized team sports
Christoph Rottensteiner. Dissertation. Studies in Sport, Physical Education and Health 228. 2015

- Miksi nuoret urheilijat joko jatkavat tai lopettavat joukkueurheilun?
- Kohderyhmänä suomalaisia 1995 syntyneitä jalkapalloilijoita, jääkiekkoilijoita ja koripalloilijoita (n=2014/2243)
- Urheiluharrastuksen jatkamisen näkökulmasta tärkeitä olivat
 - hyvä valmentaja-urheilijasuhde
 - korkea tehtäväsuuntautuneisuus
 - kohtalainen minäsuuntautunut motivaatioilmasto
- Urheiluharrastuksen lopettamiselle merkittävimpiä syitä olivat
 - innostuksen lopahtaminen
 - muut kiinnostuksen kohteet
 - lähipiiriin kuuluvista henkilöistä valmentajalla ja joukkueovereilla oli eniten vaikutusta lopettamispäätökseen
- Nuorisourheilussa kannattaa panostaa valmentaja-urheilijasuhteeseen ja motivaatiotekijöihin



Voitto pitkällä aikavälillä: kohti psyko-sosiaalista kestävyyttä kaksoisuralla

Tatiana Ryba ja tutkimusryhmä
Jyväskylän yliopisto, Psykologian laitos

- Tutkimuksen tavoitteena selvittää prosesseja, jotka ovat yhteydessä nuoren urheilijan identiteetin kehittymiseen, motivaatioon, hyvinvointiin ja tavoitteisiin
- Tutkimusjoukko
 - 15-16 -vuotiaita tavoitteellisesti harjoittelevia urheilulukiolaisia
 - kyselylomake (n=391): taustatiedot, menestys, tavoitteet, arvot, itsetunto, identiteetti, minäkäsitys, kyvykkyyssuskomukset, drop-out, burn-out
 - haastattelu (n= 18)
 - 20 valmentajaa (10 jääkiekko, 10 yleisurheilu)
 - Haastattelu
- A new perspective on adolescent athletes' transition into upper secondary school: A longitudinal mixed methods study protocol

Ryba T, Aunola K, Kalaja S, Selänne H, Noora J, Ronkainen, and Jari-Erik Nurmi. Cogent Psychology Volume 3, Issue 1, December 2016, Published online: 23 Feb 2016



Suoritusmotivaatio ja motoriikka pitkäjänteisen liikunta- ja urheiluharrastuksen määrittäjinä - tutkimuskohteena 10-vuotiaat suomalaiset lapset

Niilo Konttinen, Minna Blomqvist, Kaisu Mononen

KIHU

- 3-vuotinen opetus- ja kulttuuriministeriön rahoittama tutkimushanke
- Tavoitteena
 - lisätä ymmärrystä motivaatiosta, motorisista taidoista, fyysisestä aktiivisuudesta sekä niiden välisistä suhteista ja niihin vaikuttavista tekijöistä
 - valottaa liikunnallisen ja urheilullisen elämäntavan rakentumiseen yhteydessä olevia tekijöitä
- Kohderyhmänä Lahden, Lohjan, Mikkelin, Joensuun, Jyväskylän, Rovaniemen, Tampereen ja Turun 2005 syntyneet lapset
- Tietoa kerätään
 - Kyselylomakkeilla – aineiston keruu menossa parhaillaan
 - Haastatteluilla – toteutetaan toukokuussa 2016
 - Motorisen koordinaation testeillä (KTK) + heitto-kiinniottotestillä (MOVE) n= 2089
 - Fyysisen aktiivisuuden seurannalla (Actigraph) n=708

”Parhaat urheilijat, parhaiden kanssa, parhaassa valmennuksessa, parhaissa olosuhteissa”





Ari Nummela, Outi Aarresola, Kaisu Mononen, Leena Paavola (toim.)

**Urheilijan polun huippuvaihe:
menestykseen vaikuttavat tekijät sekä tutkimus-,
kehittämisen- ja asiantuntijatoiminnan painopisteet 2013-18**

<http://www.sport.fi>



Ari Nummela, Outi Aarresola, Kaisu Mononen, Leena Paavolainen (toim.)

**Urheilijan polun huippuvaihe:
menestykseen vaikuttavat tekijät sekä tutkimus-,
kehittämis- ja asiantuntijatoiminnan painopisteet 2013-18**

1 JOHDANTO

2 HUIPPUVAIHEEN MENESTYSTEKIJÄT

2.1 MOTIVAATIO, TAHTO JA INTOHIMO MENESTYÄ

Mitä tarkoitetaan motivaatiolla?

Motiivit ja urheilijan valmentautuminen

Sisäisen motivaation tukeminen

Käytännön tukitoimenpiteet

2.2 OPTIMAALINEN HARJOITTELU JA MENESTYKSEKÄS KILPAILEMINEN

2.2.1 HARJOITTELU JA SEURANTA

2.2.2 KILPAILUUN VALMISTAUTUMINEN JA KILPAILEMINEN

2.2.3 HARJOITTELU- JA KILPAILUVÄLINEET

2.2.4 ERITYISOLOSUHTEET JA –MENETELMÄT

2.3 SUORITUSKYKYÄ EDISTÄVÄ TERVEYS

Terveiden harjoituspäivien maksimi

Urheilijan henkinen hyvinvointi

Urheilijan terveydenhuollon nykytilanne

Käynnissä olevat urheilijan terveyden edistämisen kehittämishankkeita

Tulevaisuuden kehittämiskohteet

Tutkimus-, kehittämis- ja asiantuntijatoiminnan painopisteet

2.4 HUIPPUSUORITUKSIA JA MENESTYSTÄ LUOVA TOIMINTAYMPÄRISTÖ

Menestystekijät

Nykytila Suomessa

Painopisteet ja perustelut tutkimus-, kehittämis- ja koulutustoiminnalle

Tutkimustoiminta

Kehittämis- ja asiantuntijatoiminta



Ari Nummela, Outi Aarresola, Kaisu Mononen, Leena Paavolainen (toim.)

**Urheilijan polun huippuvaihe:
menestykseen vaikuttavat tekijät sekä tutkimus-,
kehittämisen- ja asiantuntijatoiminnan painopisteet 2013-18**

3 VALMENNUS JA VALMENNUSOSAAMINEN

Menestystekijät
Nykytila Suomessa
Tutkimus- ja kehittämistoiminta

4 URHEILIJAN POLUN HUIPPUVAIHE LAJILIITTOJEN NÄKÖKULMASTA

5 URHEILULAJIEN TUTKIMUS-, KEHITTÄMIS- JA ASiantuntijatarpeet

Lähtökohta ja tavoitteet
Yhteenveto lajien yhteisistä tutkimus-, kehittämis- ja asiantuntijatarpeista

6 HUIPPUVAIHEEN TUTKIMUS-, KEHITTÄMIS- JA ASiantuntija- TOIMINTA 2013-2018

KIRJALLISUUS



<http://www.sport.fi/kirjasto>



2012
Jarkko Finni, Outi Aarresola, Timo Jaakkola, Sami Kalaja, Nilo Kontinen, Sami Kokko ja Tammi Sipari
Asiantuntijatyö urheilijan polun lapsuusvaiheen määrittämiseksi tutkimustiedon pohjalta



Kaisu Mononen, Outi Aarresola, Pasi Sarkkinen, Jarkko Finni, Sami Kalaja, Asko Härkinen ja Mikko Pirhtimäki (toim.)
TAVOITTEENA NUOREN URHEILIJAN HYVÄ PÄIVÄ 2014



Ari Nummela, Outi Aarresola, Kaisu Mononen, Leena Raavola (toim.)
Urheilijan polun huippuvaihe: menestykseen vaikuttavat tekijät sekä tutkimus-, kehittämis- ja asiantuntijatoiminnan pallopiisteet 2013-18

Urheilijan polun LAPSUSVAIHE

Reppu täyteen menestyksen mahdollistajia
1000 h / v • 20 h / vko • 3 h / pv

Aikuiset mahdollistajat ja innostajat

Omaehtoinen liikkuminen ja urheilu

Harrastan monia erilaisia lajeja

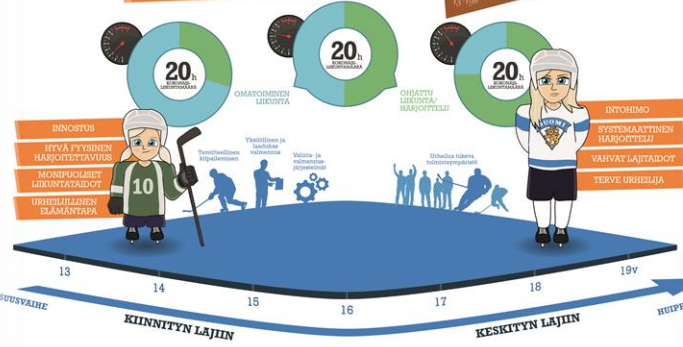
Laadukas ohjattu harjoittelu ja kilpaileminen
Lapsuusvaihe

13 v. Nuoruus- /valintavaihe

Kokonaisliikuntamäärä



Urheilijan polun VALINTAVAIHE



Urheilijan polun HUIPPUVAIHE

