

T-Kulubin Valmennusseminaari 2013 Hämeenlinna

Valmennuksen "sudenkuopat"

Petteri Jouste

Valmennukseen ja harjoitteluun liittyvien ilmiöiden tunnistaminen/tiedostaminen

1) Heikko valmennuksen suunnittelu

- tavoitteellinen ja määrätietoinen valmistautuminen vaikeaa
 - tehdään oikeita asioita väärään aikaan
 - tärkeitä asioita unohtuu
 - valmennuksen punainen lanka hukkuu helposti
- harjoittelu ajautuu eteenpäin viikko kaksi kerrallaan
 - johtaa ongelmiin kunnonajoituksen suhteen
 - kilpailukykyisyys halutulla hetkellä arvoitus
 - harjoittelun myöhästyminen
 - kesä tulee "liian aikaisin"
 - huonot tulokset johtavat negatiiviseen kierteseen
- harjoittelu fiiliksen mukaan ilman suunniteltua rytmittämistä
 - palauttavat jaksot alkavat liian myöhään
 - viimeiset "kovat" päivät muodostavat loukkaantumisriskin ja ovat tehottomia
 - palautuminen (lue kehittyminen) hidasta ja henkisesti raskasta
 - uuteen harjoitusjaksoon siirtyminen viivästyy

Motto: "Menestyville ihmisille ei tapahdu hyviä asioita vaan he panevat hyvät asiat tapahtumaan"

2) Nuoren versus aikuisen harjoittelu

- nuoren urheilu (tytöt alle 18v ja pojat alle 20v)
 - kasvun tuoma kehitys -> harjoittelun merkitys tulokseen ei kovin vahva
 - fyysisten ominaisuuksien kehittyminen näkyy suoraan lajituloksessa
 - pelkkä lajiharjoittelu näkyy suoraan lajituloksessa mutta ei luo edellytyksiä kehitykselle kasvun loppumisen jälkeen
- aikuisen urheilu (naiset 19v+ ja miehet 20v+)
 - kehittyminen valmentautumisen varassa
 - fyysisten ominaisuuksien jatkuva kehitys ei automaattisesti näy lajituloksessa
 - jatkuva lajitaidon kehittäminen edellyttää tuloskehitykselle
- lajinomaisuus versus "pohjien" rakentaminen
 - harjoitusvuodet luovat pohjaa harjoittelulle
 - kyse irtiottavan ja rakentavan harjoittelun suhteesta
 - nuorilla vähemmän irtiottavaa joten pitää rakentaa
 - aikuisilla enemmän kyse harjoittelun tasapainosta

3) Urheiluvammasta selviytyminen

- ensimmäisten 24 tunnin toimet ratkaisevia toipumisen kestolle
- aktiivinen kuntoutus aloitettava mahdollisemman pian tutkimusten jälkeen
- tärkeä huomata vammän vaikutus urheilijan itsetuntoon ja motivaatioon
- kuntoutumisen jälkeinen harjoittelu
 - onko paluu entiseen harjoitteluun ainut oikea tavoite?

- mikä johti vammaan?
- mitä voimme oppia jatkoa silmälläpitäen?