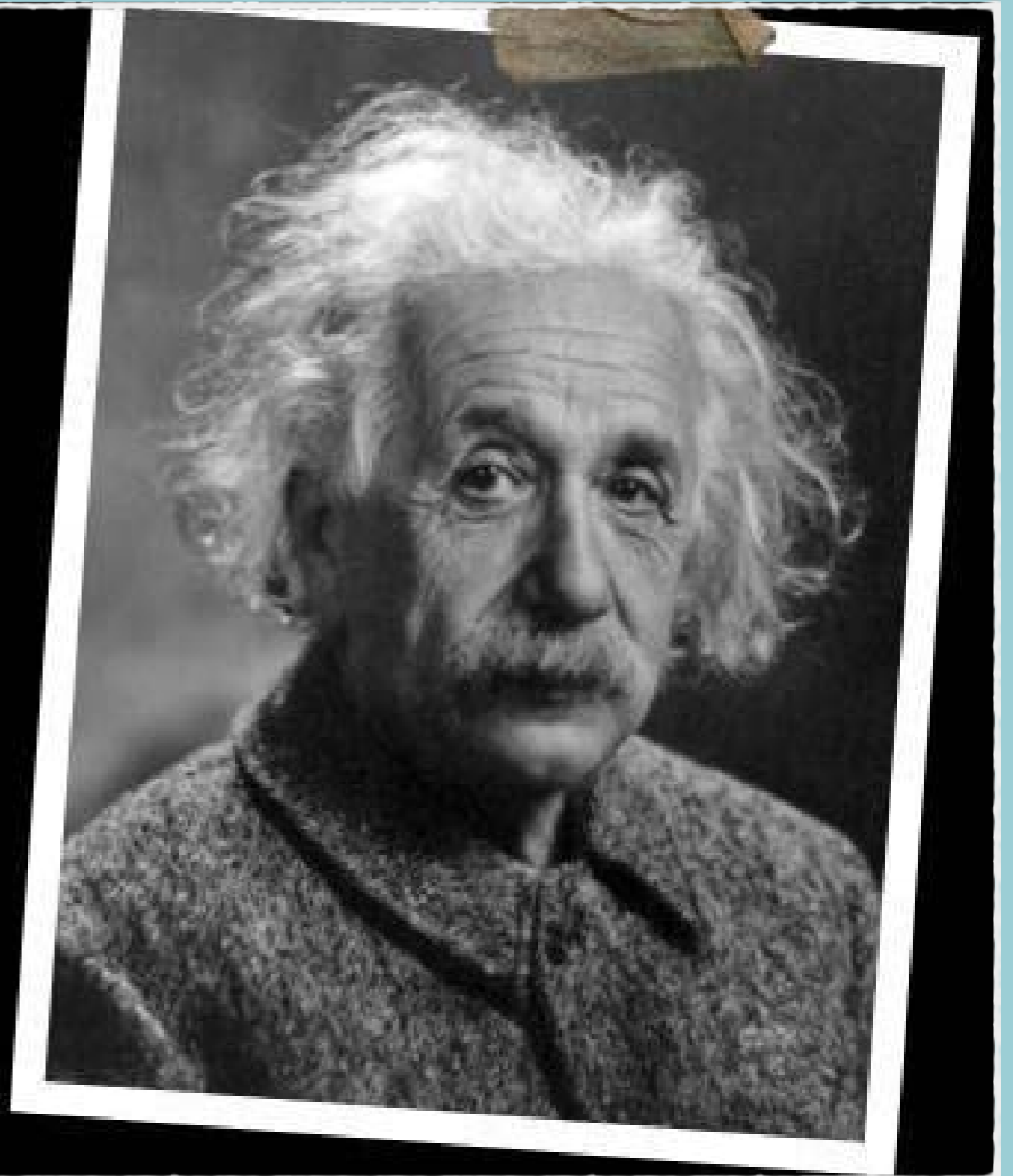

Valmentajana uudessa ympäristössä – miten sovellan osaamista

Jaakko Ojaniemi

**"Education is not
the learning of
facts, but the
training of the mind
to think."
-Albert Einstein**



Tiedon jalostaminen

**Keskeyttäkää ja kysykää
tarvittaessa!**

Oma ura tähän asti



- 34-vuotias ex-kymmenottelija, nykyinen liikunta-alan yrittäjä ja valmentaja
- Yli 20 vuoden urheilu-ura päättyi 2012
- saavutukset: 3 nuorten MM ja EM-mitalia, 4 suomenmestaruutta, EM-5., MM-9., OK-16.
- Ennätykset: 10-ottelu 8192 (suomi 3.), 100m 10,58, pituus 803 (+4,1)
- Yleisurheilu valmennusta aikuisten henkilökohtaisten valmennettavien ja nuorten leiritysten muodossa 2010-13
- Valteri Bottaksen kuntovalmentajana 2013-14

Viralliset koulutukset

- Urheilu-lukio, Kuortane 1996-2000
- Lahden urheilukoulu 2000-01
- BBA-tradenomi, business and marketing, Seinäjoki 2001-06
- Liikuntatieteellisessä valmennus- ja testausoppi pääaineena, Jyväskylä 2009-12, hyvää perustietoa
- Valmentajan ammattitutkinto(VAT), kuortane 2013-14 huikea ryhmä ja paljon oppia eri lajien huipuilta

Miksi valmentajaksi

- Urheilu elämäntapana lapsuudesta saakka
- Eri lajien harjoitteluun perehtyminen mielenkiintoista
- Haastava ja vaihtelua tarjoava ammatti
- Onnistumisen elämykset ja myötäeläminen
- Oman uran kokemusten hyödyntäminen

Valmennusopin/osaamisen taustatekijöitä

- 10-ottelu perustana erinomainen – kaikki ominaisuudet yhdistettynä
- Omat valmentajat
 - Pentti Poikus lapsuudesta-2005
 - Jarkko Finni 2005-2010
- Apuvalmentajat ja avustajat, eri lajien specialistit
- Urheilija kollegat
- Läheiset ihmiset – olet 5 lähimmäisen ihmisen summa
- Internet tiedonjako kanavana: valtava määrä tietoa, suodattaminen haastavaa

Miksi F1:iin

- Kiinnostus heräsi tuttujen F1 kuntovalmentajien myötä
- Tilaisuus oikeaa aikaan osittain oman aktiivisuuden sekä oikeiden ihmisten avulla
- Omalle urheilu-uralle sopiva jatkumo
- Uudet haasteet ja erilaisuus omaan lajiin verrattuna

Lähtökohdat mielekkäälle oppimiselle, mikä motivoi?

- Mielenkiinto / uteliaisuus
- Halu kehittyä valmentajana/ihmisenä
- Itsensä haastaminen
- Tukiverkot ja mentorit
- Tavoitteet elämässä
- Taloudelliset realiteetit

Miten sovellan osaamista

- Fysiikan lainalaisuudet
- Lajin ja sen vaatimusten tunteminen
- Valmennettavan ominaisuuksien / lähtökohtien kartoittaminen
- Yhtäläisyyksien löytäminen omiin kokemuksiin ja niiden soveltaminen
- Eroavaisuuksien tunnistaminen omiin kokemuksiin

Tehtävät F1- kuntovalmentajana

- Fyysisen harjoittelun suunnittelu ja toteutuksen valvonta
- Ravintovalmennus; päivittäisten valintojen muokkaus, perustana puhdas ruokavalio, lisäravinteet tarpeen mukaan
- Kuljettajan henkisen tilan tarkkailu ja tarvittaessa toimenpiteet
- Kilpailuissa huoltotehtävät, herättelyt, lihashuolto, ruokavalio, varusteet, juoksevat asiat, jotta kuskillle

F1 Haasteet/ huomiot valmentajan näkökulmasta

- Yksilön lähtökohtien huomioiminen
- Riittävän fyysisen kunnon määrittäminen
- Fyysinen ja henkinen adaptoituminen jatkuviin olosuhdemuutoksiin
- Stressin hallinta
- Mielekkäät tavat saavuttaa tavoitteet; harjoittelu ja valmistautuminen mahdollista toteuttaa monella tavalla

Lajin erityispiirteet

- Rajallinen ajankäyttö
- Lajin luonteen hyväksyminen; auto vs kuski
- Ulkoiset paineet
- Bisnes vs urheilu

Oppimiskanavat uudessa ympäristössä

- Kollegoiden kokemuksia
- Kyselemällä ja haastatteleamalla
- Valmennettavan kokemukset
- Internet

Lajin vaatimuksia

- Aerobinen perusta, vo₂max >60, kisasuoritus 1,5-2h, ka syke 140-160
- Lihaskunto/lihaskestävyys, 1,5-2h kisassa staattista pitoa
- Lajispesifinen lihaskunto (niska, kädet), g-voimat
- Nopeus ja reaktio-ominaisuudet, silmä-käsi koordinaatio, nopeat päätökset ja reagointi
- Riittävät ominaisuudet mahdollistavan paremman keskittymisen kilpailu/ajo tilanteissa

F1 kisa- ja testikalenteri

- 19-20 kisaa kaudessa ympäri maailmaa
- 6-7 testijaksoa (2-4vrk)
- Matkapäiviä n. 200, joista suurin osa Euroopan ulkopuolella
- Lentokoneessa vietettyaika n. 14vrk (330h)

Harjoittelun rytmitys

- Varsinainen kehittävä harjoituskausi kilpailu- ja testitauolla vain n. 2kk
- Kilpailukaudella 9kk, harjoittelu enimmäkseen ylläpitävää
- Harjoittelu rytmittyy kilpailutaukojen mukaan (1-4 vk), yhdestä palauttavasta harjoituksesta 2 viikon harjoittelu jaksoon

Harjoittelun perusta

- Peruskestävyys harjoittelulla varmistetaan ajosuorituksen pysyminen aerobisella alueella
- Nopeus ja räjähtävyys harjoitteilla kehitetään kykyä nopeaan reagointiin ja päätöksiin
- Lihaskuntoharjoittelulla mahdollistetaan ajoasennon ylläpitäminen kovia G-voimia ja väsymystä vastaan

Treeniviikko Esimerkki



Ma, Lepo (media + matkustus)

Ti, kevyt aerobia

■ uinti, venyttelyt, keskivartalo lihaskunto

Ke, ap Nopeus

■ koordinaatiot, ketteryys, reaktiot + päätöksenteko, tasapaino

Ke, ip Lihaskuntopiiri + niska

■ 3*10 liikettä kuntopiiri, niskavoima

To, ap Minuuttijuoksut

■ vauhtikestävyys intervallit

To, ip Palauttava aerobinen + niska kestävyys

■ kuntopyörä, ylävartalo huoltava lihaskunto, niskakestävyys

Pe, Lepo (matkustus)

La, Lepo (lihashuoltoa)

Su, Pitkä peruskestävyys

■ hiihtoa 120min, matalat sykkeet

Kilpailuun valmistautuminen

- Palautuneisuudeen varmistaminen, fyysinen ja henkinen
- Kilpailuviikolla alku puolella mahdollisesti hermoston virittelyä ja "ajolihasia" aktivoivaa harjoittelua
- Optimaalisen vireystilan hakeminen, levon ja valmistavan harjoittelun avulla
- Ylimääräisten häiriötekijöiden minimointi

Valmistautuminen käytännössä

- Kisapaikalle riittävän ajoissa riippuen matkan pituudesta, aikaerosta ym.
- Totuttelu olosuhteisiin, etenkin lämpimässä
- Valmistavat harjoitukset kisaolosuhteita simuloiden
- Vähintään 2 päivää lepäilyä ennen ensimmäisiä ajoja
- Ajopäivinä kevyet herättelyt ennen suoritusta ja

Huomioita F1 maailmasta

- Fyysisen valmentautumisen rajallisuus
- Henkisen tasapainon tärkeys, ns. jetset elämäntyyli
- Omien arvojen vaaliminen ja itsetuntemus
- Bisnes orientoituneisuus
- F1 kuntovalmennus Poikamiehen unelmahomma...

Matkan varrelta opittua...

- Älä odota että se mikä toimii itselläsi toimii myös muilla
- "Coach is a student and an athlete is an university"
- Nöyryys oppimiseen
- Silmät ja korvat auki ja mieli avoin uudelle
- Oppiminen on elämän mittainen prosessi
- Intohimo ratkaisee

“What we learn with pleasure we never forget.”

– Alfred Mercier

Uutta Projektia..



Kiitos!!
Kysymyksiä?