

# VASTUU JOUKKUEESSA

KATJA SAARI

# CASE: PESÄPALLO KIRITTÄRET 13

VALMENTAUTUMISEN PERUSAJATUKSIA

# TEHTÄVÄSUUNTAUTUNEISUUS JA MINÄSUUNTAUTUNEISUUS

MOTIVAATIO-ORIENTAATIO

# Mikä on itse kullekin menestymistä?

Tavoitesuuntautuneisuusteoria painottaa kahden eri taipumuksen tehtävä- ja minäsuuntautuneisuuden merkitystä motivaatiolle.

Minäsuuntautuneisuus ja tehtäväsuuntautuneisuus ovat yhteydessä siihen, miten ihminen arvioi pätevyyttään ja määrittelee menestystään.

## Tehtäväsuuntautunut

- painottaa omaa edistymistään
- tuntee onnistuneensa, kun on oppinut jotain uutta
- tuntee onnistuneensa, kun hallitsee tehtävän tai kokee kehittyneensä

## Minäsuuntautunut

- pitää tärkeänä osoittaa paremmuttaan
- perustaa pätevyydenkokemuksensa vertailuun
- pitää menestyksenä sitä, että hän näyttää olevan parempi kuin muut

Tavoitesuuntautuneisuusteorian mukaan tehtäväsuuntautuneisuus näyttää johtavan myönteisiin motivaatiomalleihin.

# Tehtäväsuuntautuneisuutta tukeva motivaatioilmasto

## Tunnuspiirteitä:

- Harjoittelu on eriytetty osallistujille sopiviksi
- Motivaatioilmasto auttaa laatimaan realistisia tavoitteita, tukee osallistumista, luo vastuuta ja valinnanmahdollisuuksia
- Auttaa itse organisoimaan yhteistyötä arvostaen
- Joustavia ryhmittelytapoja, erilaisia ryhmiä, yhteistoiminnallisia tehtäviä
- Huomioidaan ja arvostetaan yksilöllistä edistymistä ja suoritusten parantamista
- Kaikilla mahdollisuus saada huomiota ja palautetta
- Arvostetaan yritystä
- Varataan aikaa kehittymiseen, autetaan laatimaan harjoitteluaikatauluja

# MITÄ TÄMÄ TARKOITTA JOUKKUEURHEILUSSA

- \* Kukin pelaaja on oman tekemisensä johtaja
- \* Kukin pelaaja tiedostaa omat vahvuutensa ja olennaiset kehitettävät asiat tullakseen paremmaksi
- \* Kullakin pelaajalla on oma mentori ja/tai valmentaja, joka ohjaa ja/tai rohkaisee ottamaan vastuun itsestä
- \* Kullakin pelaajalla on itse asetetut omat tavoitteensa sekä harjoitusjaksolle, että otteluihin (harjoittelu tukee)
- \* Kunkin pelaajan harjoittelukokonaisuus on sellainen, jolla hän saavuttaa tavoitteensa kullakin jaksolla
- \* Valmennustiimi on organisoitunut ja roolit selvillä
- \* Harjoittelu ja kilpaileminen on oppimisprosessi (Purut on tärkein työkalu itsensä kehittämisessä.)

# MEIDÄN VALMENNUSMALLI

## 1. MENTORI = tukihenkilö omalla matkalla

- Tavoitteena on uskaltaa ottaa itse vastuu omasta tekemisestä mentorin avustuksella tai ilman.

## 2. ROOLIVALMENTAJA = oman peliroolin valmentaja

- Tavoitteena on osaamisen kehittäminen maksimaalisesti
- Yhteistoiminnallisuus omassa rooliryhmässä: reenit ja keskustelut
- \* Sisäpelissä oma valmentaja kullakin roolityypillä
- \* Ulkopelissä oma valmentaja kullakin roolityypillä

## 3. PELINJOHTAJA+VALMENNUSTIIMI LUO VISION → ROOLITUS

# MENTORI

- \* Tukihenkilö - keskustelut (meilit, puhelin, kahvittelut)
- \* Rohkaisee sua uskaltamaan ajatella omilla aivoilla
- \* Auttaa löytämään oman tavan työskennellä.
  
- \* Kannustaja ja innostaja, näkee sun potentiaalin!
- \* Apu selvittämään omaan toimintaan toimintaan ja jaksamiseen liittyvät solmut.
- \* Kukaan joukkueessa ei jää yksin ongelmiansa kanssa.



# PELIPAIKKAKOHTAINEN VALMENTAJA

- Sisäpeliin oma valmentaja kuhunkin roolityyppiin
- Ulkopeliin oma valmentaja kuhunkin roolityyppiin
- TAVOITTEET – TOIMINTA – PURKU – UUDET TAVOITTEET...
  - Valmentaja ohjaa ja auttaa tavoitetyössä, joka alkaa kehityskohteiden valinnalla ja arviolla niiden nykytasosta (1-5) ja tavoitetasosta (1-5)  
**NAISILLA TÄRKEIN ALUE SUORITUSVARMUUS**
  - Pelaaja asettaa itse järkevät tavoitteensa (ei valmentaja)
  - Pienryhmätoiminta omassa rooliryhmässä !!!
  - Harjoitusohjelma mahdollistaa sen, että toistoja tulee tavoitteiden suuntaan → saavutetaan tavoitteet
- Valmentajalla on kokemusta niistä ”pienistä” tärkeistä jutuista.

# MEIDÄN VALMENNUKSEN IDEA

**OPPIA KEHITTÄMÄÄN ITSE ITSEÄ PAREMMAKSI!**

1. ARVIOI OSAAMISESI – ASETA KONKREETTISIA TAVOITTEITA ITSELLESI
2. LAADITTAAN HARJOITUSKOKONAISUUS, JOLLA VOIT PÄÄSTÄ TAVOITTEISIISI
3. PURA TAVOITTEESI JA ASETA ITSELLESI UUDET JNE..

# YDINAJATUKSET OTTELUN PURUSSA

- \* Ei ole olemassa epäonnistumisia – on rohkeaa tekemistä päämäärätietoisesti - tässä ja nyt ja päivän paras tiskiinkin! + purku
- \* Sekä onnistumiset että epäonnistumiset puretaan materiaaliksi (virheestä oppiminen tai uusia tavoitteita, tulevia harjoitteita).
- \* Purkujen kautta näet sen, mitä OIKEASTI TEET PELISSÄ.
- \* Huomaat kohta, että osaat kehittää itse itseäsi.
- \* Virheet ovat osa prosessia – ilman niitä ei voi kehittyä ollenkaan.
- \* Virhe ei ole syy tuskastua vaan syy hämmästellä , että ”mitähän tässä tapahtui”, ja motivoi sua kehittämään itseäsi edelleen

# HARJOITTELUN SUUNNITTELU PALLOILULAJEISSA

# LAJIANALYYSI: MITÄ KIEKOSSA TARVITAAN?

- Kestävyystvaatimukset lajissa / roolissa – (TÄRKEÄ)
- Voimavaatimukset roolissa (vs. oma paino) (TÄRKEÄ)
- Olennaisimmissa lajisuorituksissa:
  - Voimantuoton suunta ja voimantuottonopeus (VAAKAVOIMAA!)
  - Lihastyötapa ja nivelkulmat (1-JALAN VOIMANTUOTTO VAAKAAN)
  - Energiantuottotapa (KAIKKI)
  - Liikkuvuusvaatimukset (NILKKA, CORE, VOIMAKAS RANKA)
  - Liikeketju - voimansiirto / anatominen lihasketju (LAUKAUKSET)
- Nopeustaitavuus (... milloin tarvitaan nopeutta pelissä?)
- Yleistaito (suuret puutteet → fyysinen yleistaitona)
- Yleisimmät vammakohdat ja ennaltaehkäisevä treeni (CORE)

# HARJOITTELUN PAINOPISTEIDEN VALINTA JOUKKUE JA YKSILÖTASOLLE

- 1) Oppimiskyky, ryhmätyötaidot, itseohjautuvuus, harjoitepankki
- 2) Lajitaidot ja suoritusvarmuus
- 3) Yleistaitavuus (ketteryys, kehonhallinta, koordinaatio..)
- 4) Yleinen ”hoksu” pallopeleissä
- 5) Core (lantio-pakara, keskivartalo, lavat-olkapäät)
- 6) Liikkuvuus, lihastasapaino, kehonkoostumus
- 7) Aerobinen peruskestävyys & anaerobinen peruskestävyys (pohjat)
- 8) Nopeuskestävyys (max hapollinen nk harjoittelu maltilla)
- 9) Nopea voimantuottokyky ja nopeus (treeniohjelmaan istuen)
- 10) Lihaskestävyys & voimakestävyys (harjoituskauden mukaan)
- 11) Maksimivoima (nousujohteisesti sarjatiukkuutta)

# YKSILÖLLINEN VALMENNUS

**Paljon pitäisi tehdä, mutta aika harjoitteluun on rajallinen : FOCUS  
➔ Pelaajan oma vastuunkanto ja itseohjautuvuus mahdollistaa.**

- Valmennustiimillä suuri työ organisoinnissa: sovitaan vastualueet
- Luodaan visio joukkueelle: roolitus ja vastuu keskusteluissa pelaajalle (+TUKI)
- Pienryhmät fysiikkaan (painotus) & lajiin (roolit/ajankäyttö). Joitain yksilöllisesti.
- Laaditaan ohjelmat, yhteisharjoitukset ja lajiin liittyvä treeni on pohjana.
- Ryhmittelyt voi olla joustavia treenattavan osa-alueen mukaan.
- Kokonaisuus käyntiin paloittain, varataan aikaa prosessin käynnistymiseen.
- Valmentajan kannattaa jakaa panostaan järkevästi:
  - Ketkä ovat aloittelijoita, heille perustason harjoitteet (pohjia)
  - Ketkä huippuja ja lahjakkuuksia ja panostavat eniten, heille suurin panos
  - Keillä heikoin motivaatio, heille eniten inspirointia, ryhmätukea (ei tuskastumista)
  - Keillä ei ole aikaa, heille minimimäärät ja olennaisimmat treenit (ei tuskastumista)
  - Lahjakkuudet tarkasti!
  - Näe ketkä ovat itseohjautuvia, ketkä ovat perässä vedettäviä! (enemmän tukea)

# NOPEUSVOIMAHARJOITTELUSTA JÄÄKIEKOSSA



# JÄÄKIEKON VOIMA & NOPEUSVAATIMUKSIA

## Maksimivoima, voimakestävyys

- Luisteluasento (1-jalalla), väännöt, lähdöt, helpottamaan mailan hallintaa
- Nopeusvoiman pohjaksi

## Räjähtävä voima, nopeusvoima, nopeus, nopeuskestävyys

- Maksimiluistelu –voimantuotto vaakasuuntaista (vetokumi, hyyt vaakavastuksella)
  - potku puristetaan sivulle – TAITO: PAINOPISTEEN SIIRROLLA OTE JÄÄSTÄ
- Tehokas lähtö
  - potku suuntautuu taakse – TAITO: 3 EKAA POTKUA JUOSTAAN LUISTIMILLA
- Jarrutus + kiihdytys - TAITO: KETTERYYS LUISTIMILLA
- Laukaukset, syötöt – TAITO: VOIMANSIIRTO PITÄVÄLLÄ KETJULLA JÄÄSTÄ
  - Nopeusvoimantuotto ketjuna maasta kropan läpi kiekkoon

Parasta nopeus-, nopeuskestävyys- ja lihaskestävyys treeniä tulisi jäällä

□ TAITO KEHITTYY SAMALLA KUN OMINAISUUS

# NOPEUSVOIMAHARJOITTELUN PERUSASIOITA

- Vaatii suurta taitoa tuottaa paljon voimaa 100 ms:ssa.
- Nopeusvoimaharjoittelu puhtaanaakin on taitoharjoittelua
- Liike ei tee ihmeitä vaan miten se tehdään.
  - ➔ Osaaja osaa tehokkaasti!
- Voimantuotto maata/vaakavastusta vasten
  - ➔ olennaista on se, ettei voima vuoda (ketju)
- Kontaktiajat ja frekvenssi spurteissa – luistelulähtö, hermotus
- Teho loikissa - maksimiluistelu , suunnanmuutos, lähdöt
- Kuntopallo ja kumiharjoitteet – nop.voiman siirto, kehon hallinta
- Matalatehoiset ja maksimitehoiset harjoitteet tarpeen mukaan.

# 1. NOPEUSVOIMALIIKKEIDEN OPETTELU

- Opetellaan liikkeet, niissä kehon hallinta ja nopea voimantuotto - yleistaitavuutta
- Harjoittelun alkuvaiheessa uudet liikkeet tehdään matalatehoisesti (70-90%)
- Paripalautteenanto ja on-line videopalaute tehokkainta
- Lyhyin sarjoin hyvä tekniikka säilyy parhaiten. Sarjapalautus on lähinnä aivoja varten.
- Harjoituksen organisointi : välineiden määrä vs. ryhmäkoko

## 2. TEHOSTETAAN, KUN OSATAAN

- Tärkeää huomioida vammariski, kun nostetaan tehoja tai iskua. Onko keho siinä kunnossa?
- Keskittyminen ja kunnon ”potkua”, kun treenataan palautuneena.
- Aletaan tarvitsemaan parempia sarjapalautusaikoja pään ja myös lihasten palautumiseen.
- Matalilla tehoilla väsyneenä (70-90%) (opettele palautumisajat)
- Hermoston herättämiseen pienet määrät nousevalla teholla
- Kestovoimana (kunnes tekniikka ei enää säily)
- Ohjauksella viritetään tehokkuuteen
- LAJINOMAISILLA HARJOITTEILLA PARAS SIIRTOVAIKUTUS!

# PIENIÄ ASIOITA

- Nopeusvoima kehittyy silloin, kun pelaaja haluaa tehdä kunnolla
- Sisäinen motivaatio , inspiointi ja ohjaus, mittanauha / kello
- Voima kehittyy taidon tai lihassolun poikkipinta-alan (ppa) kasvulla
- Nopeusvoima enemmän yhteydessä taitoon (ppa on reservi)
- Nuoret ja vähän treenanneet kehittävät taitoa ”helposti”
- Parhaat kehittyvät kunnon tekemisellä, uusilla harjoitteilla, lisää vaativuutta: Taito syvenee tai/ja ”oikeisiin” lihaksiin tulee voimaa.
- Osaava saa samasta ohjelmasta enemmän tehoja irti !
- Aloittelijalle kevyemmin määrää: toistoilla taito kehittyy!
- Painota parhaita harjoitteita treenin ydinkohdassa
- Riittävän perusfysiikan omaavan kannattaa viedä fysiikkaa lajiin

# HYVIÄ VOIMAHARJOITTEITA

## **TOIMINNALLINEN HARJOITTELU ON AINA VERRYTTELYN OSA!**

- VAAKAVASTUKSEN KÄYTTÖ KUIVALLA (VETOKUMI / AUTO / KELKKA)
- 1-JALAN KYKKY / 1-JALAN PRÄSSI / ETU JA TAKAKYKKY (3X4-8)
- YLÄ- JA KESKIVARTALON PERUSVOIMALIIKKEET (3X5-10)
- TOIMINNALLINEN VOIMAHARJOITTELU / VOIMAJUMPPA (1-2X8-15 )
  - JÄTTIPALLO, TRX, KAHVAKUULA, LEVYT, KÄSIPAINOT, LEVYTANGOT
- OMALLA KEHOLLA TEHTÄVÄT JUMPAT (LAPA-OLKAPÄÄ KUMI) (8-30)

## **Räjähtävä voima, nopeusvoima, nopeus:**

- OLYMPIATYÖNTÖ (oikein tehtynä turvallinen selälle+liikkuvuus) (6X2)
- MONIPUOLISET HYPPELYT ERIT. 1-JALALLA – TEHOT 70-100%
- KUNTOPALLONHEITOT JA VOIMAKUMILLA KOKOVARTALOLIIKKEET
- RULLAUSVEDOT JA NOPEUS JÄÄLLÄ: VETOKUMI!
- KETTERYYSRADAT (CROSSFIT) = YLEISTAITO NOPEUDEN SUUNTAAN

# HUOMIOI OTTELUKUORMITUS

**Nopeutta ei voi treenata jumissa!**

**Jääkiekon 1-kenttä:** ottelu la kestävyys / voimakestävyys harjoitus

→ Oheisissa ”hapotus” maltilla (vaarana ylikunto / hitaus)

OLENNAISTA PALAUTUMINEN JA PITÄÄ HERMOSTO AUKI - HERKKYYS

**Pesäpallon pääetenijät:** ottelu on maksimaalinen nopeus ja nopeuskestävyys harjoite

→ Oheisissa nopeusharjoitteet alle max tehon (vaara revähdykset)

**Lentopallon päähyökkääjät:** ottelu on ponnistusharjoitus

→ Oheisissa hyppelyt maltilla (vaarana polvi/selkävammat)

# ”Aika on rahaa valmennuksessa”

Se kehittyy, mitä tehdään...  
...mitä tehdään?

- Käytä hyviä harjoitteita!
- Tee nopeus- ja nopeusvoimatreeniä eri tehoilla (70-100%)
- Pelitilanteen fyysinen vaatimus - voiko se olla suoraan fysiikkaharjoitus tai osa sitä?
- Motivaatio
  - ← hulluus tehdä priimaa herää, kun haluaa tehdä ”täysillä”





**ILOLLA KOVAA JA NAUTINNOLLSTA  
TYÖTÄ!**