

Seurojen Ääni 2025

31.1.2025 Turku

Osaava valmentaja

Alustus

Teemu Eskola
Suomi U15 päävalmentaja

MITÄ TARKOITTA OSAAVA VALMENTAJA?

**SISÄINEN
TIETOTARVESELVITYS
SYKSY 2022**

*”Osaava valmentaja (engl. effective coach): Kun valmentajan urheilijat osoittavat **positiivisia muutoksia oppimisessa** kauden aikana, hän on osoittanut valmentamisen tehokkuutta.”*

”Osaaminen on kontekstisidonnaista. Sovellettavan osaamisen koostumus vaihtelee esimerkiksi iän, tason ja olosuhteiden mukaan”

(Côtéa & Gilbertiä mukailten, 2009)



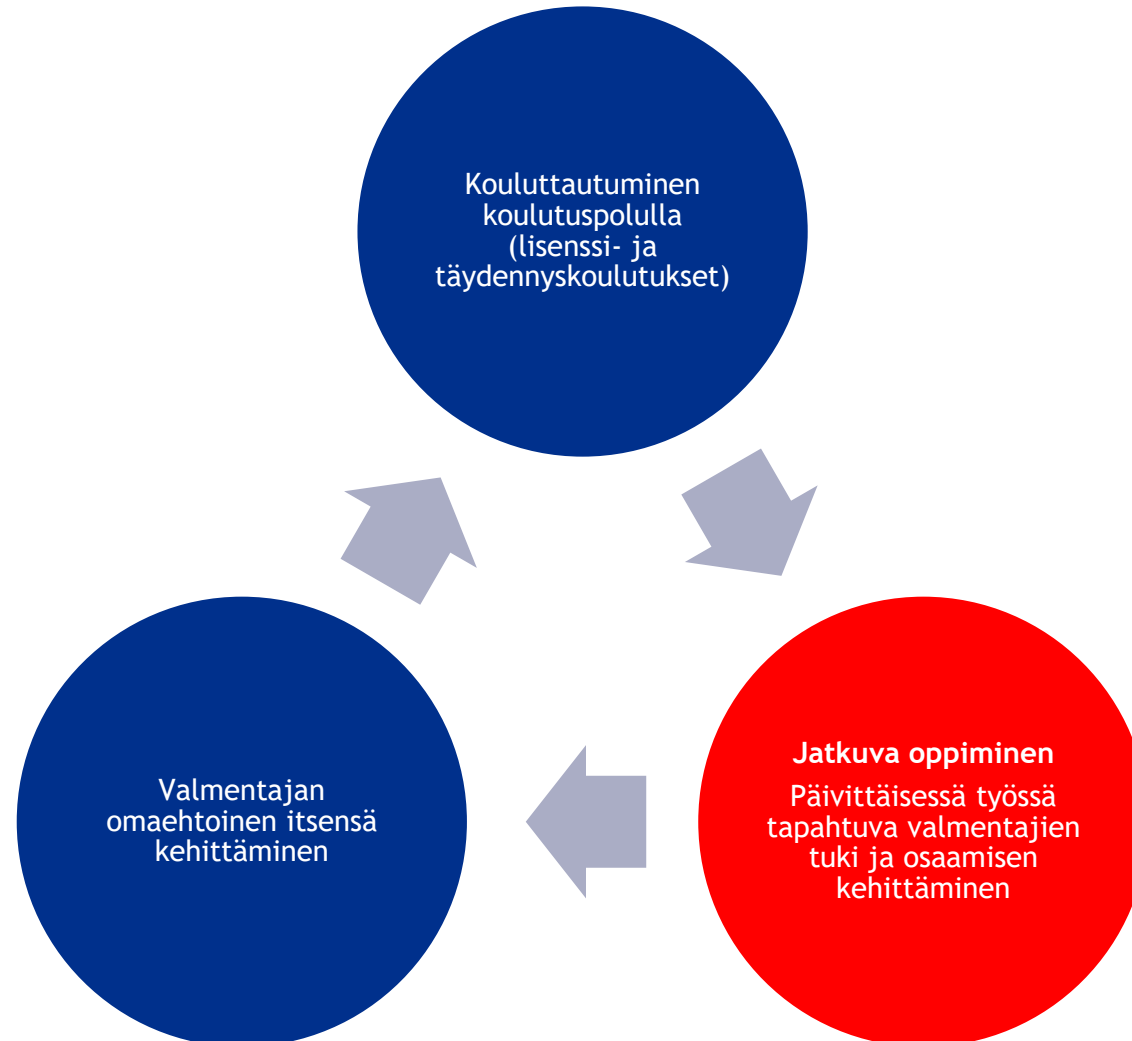
VALMENTAJA MAHDOLLISTAA PELIN JA PELAAJIEN KEHITTYMISEN!

Valmentajat ovat tärkeitä jalkapallosta innostumisen ja pelaajien kehittymisen mahdollistajia.

Valmentaja pystyy luomaan pelaajien tasolle ja kehitysvaiheelle sopivan toimintaympäristön yhdessä pelaajien ja toimihenkilöiden kanssa. Valmentajalla on kyky toimia positiivisesti, ratkaisukeskeisesti ja rohkaisevasti jokaisen pelaajien ja joukkueen tavoitteiden saavuttamiseksi. Valmentaja omaa tilanteeseen sopivat valmennus- ja johtamistavat, jotka tuovat pitkäjänteisesti menestystä.

SPL Valmennuslinja 2023

KOULUTETUSTA VALMENTAJASTA OSA-AVAKSI VALMENTAJAKSI



*Mikä huipulle päässeitä
yhdistää?*



A-maajoukkuepelaajien haastattelujen lainauksia heidän urheilupolustaan tietotarveselvityksestä "A-maajoukkuepelaajien urheilupolku" – julkaistu 11/2024



"Urheilulukiossa harjoitusmäärät olivat isot. Toiset oli yksilöllistä ja toiset joukkuetreenit. Sit fysiikkatreenit siihen. Ja tietysti peli joka viikonloppu"

"Valmentajat sanoi että pitäis saada tollainen 20 tuntia liikuntaa, niin mä aloin laskee niitä ja parissa vuodessa kehittyi tekninen suorittaminen."

"...sellaisia valmentajia, jotka on osannut luoda mulle sitä fiilistä, että että mä oon tärkeä ja mä osaan...mutta että samalla myös vaatinut..."

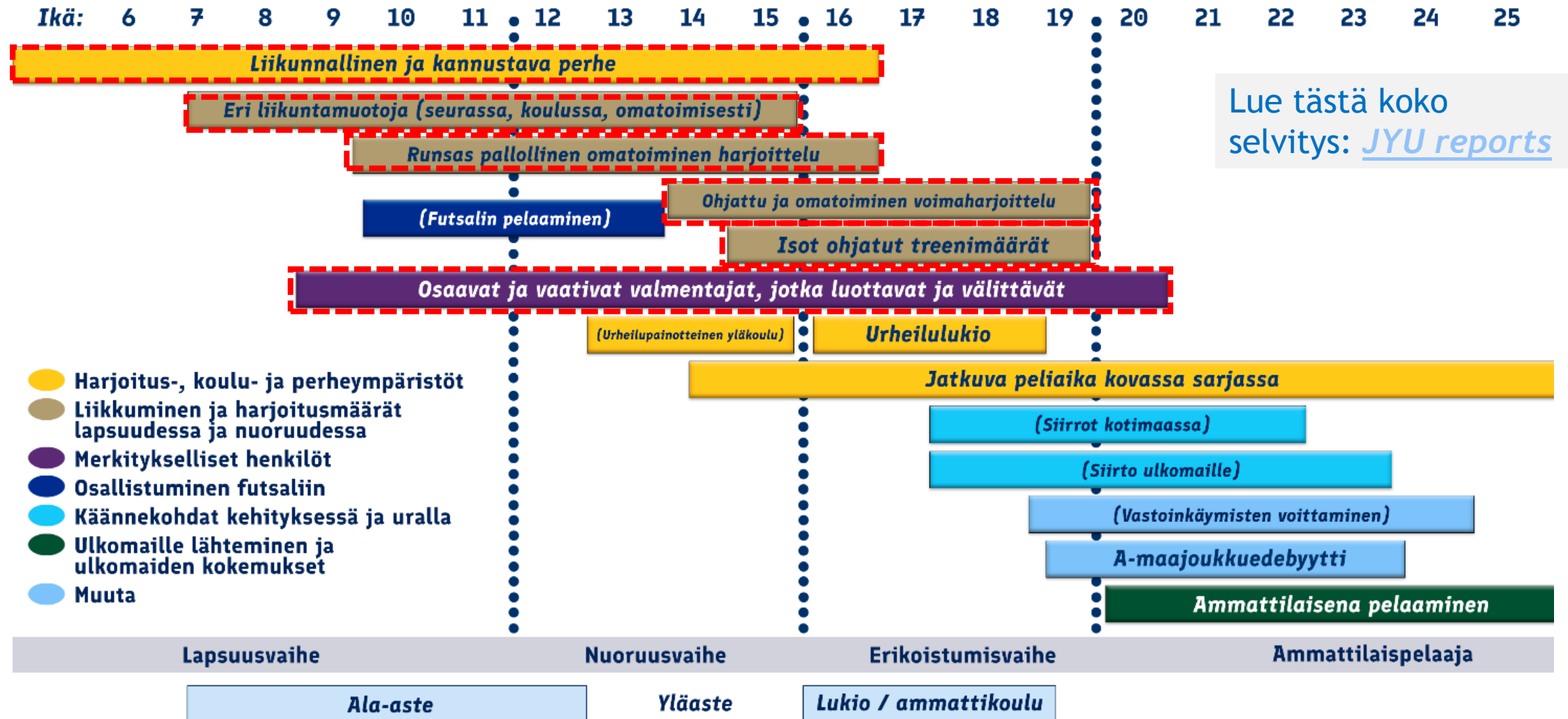
"Vanhemmat vei meitä lapsena kaikkiin liikuntajuttuihin, jos haluttiin ja perheenä liikuttiin paljon ulkona, ihan perusliikuntaa."

"Sanoisin, että se omatoiminen treenaaminen mitä mä oon tehnyt on tuonut mut tähän pisteeseen..."

"Valmentaja ei päästänyt mua helpolla, olin välillä kilpa- ja välillä haasteryhmässä, se keskittyi kaikkiin yksityiskohtiin."



Urheilupolkujen keskeiset yhdistävät teemat

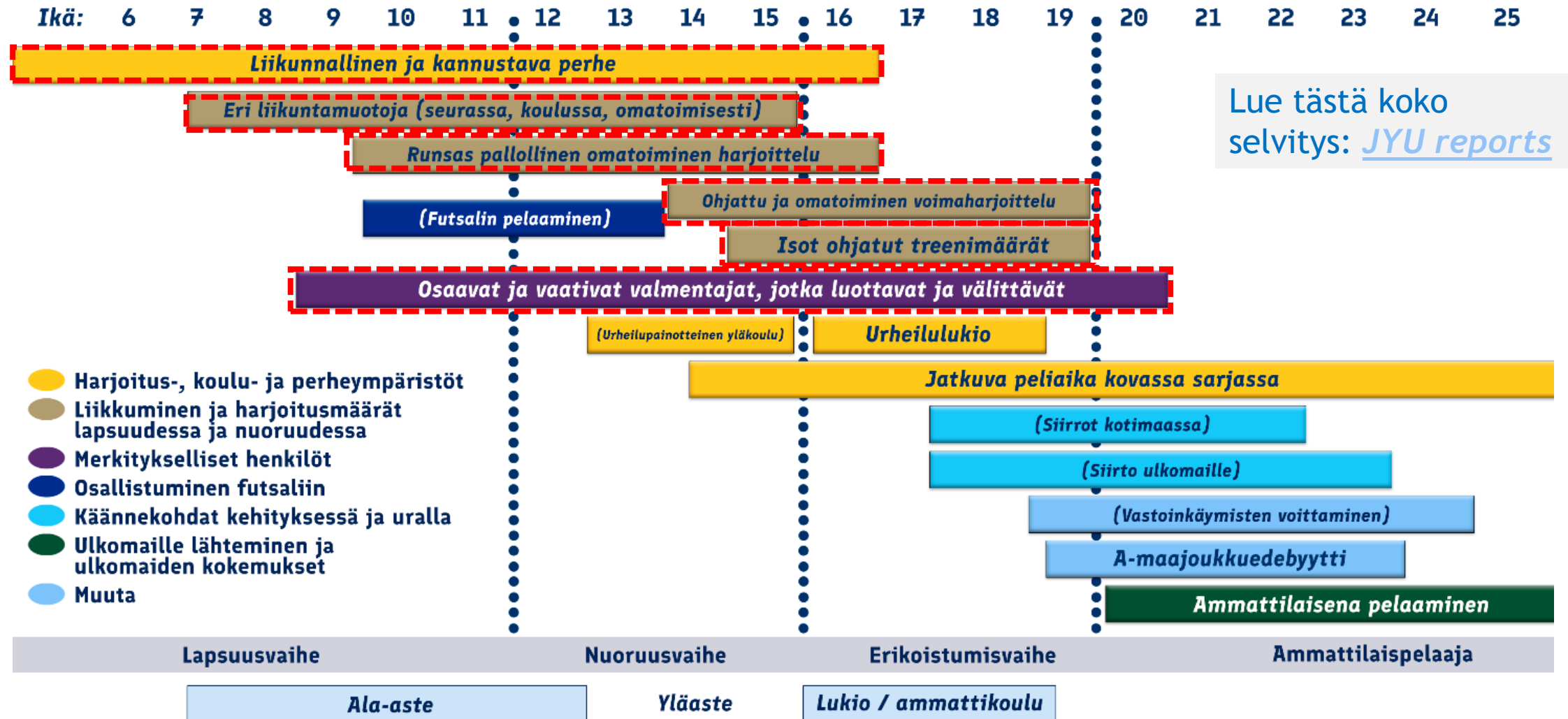


Lue tästä koko selvitys: [JYU reports](#)





Urheilupolkujen keskeiset yhdistävät teemat



Lue tästä koko selvitys: [JYU reports](#)

- Harjoitus-, koulu- ja perheympäristöt
- Liikkuminen ja harjoitusmäärät lapsuudessa ja nuoruudessa
- Merkitykselliset henkilöt
- Osallistuminen futsaliin
- Käännekohtat kehityksessä ja uralla
- Ulkomaille lähteminen ja ulkomaiden kokemukset
- Muuta

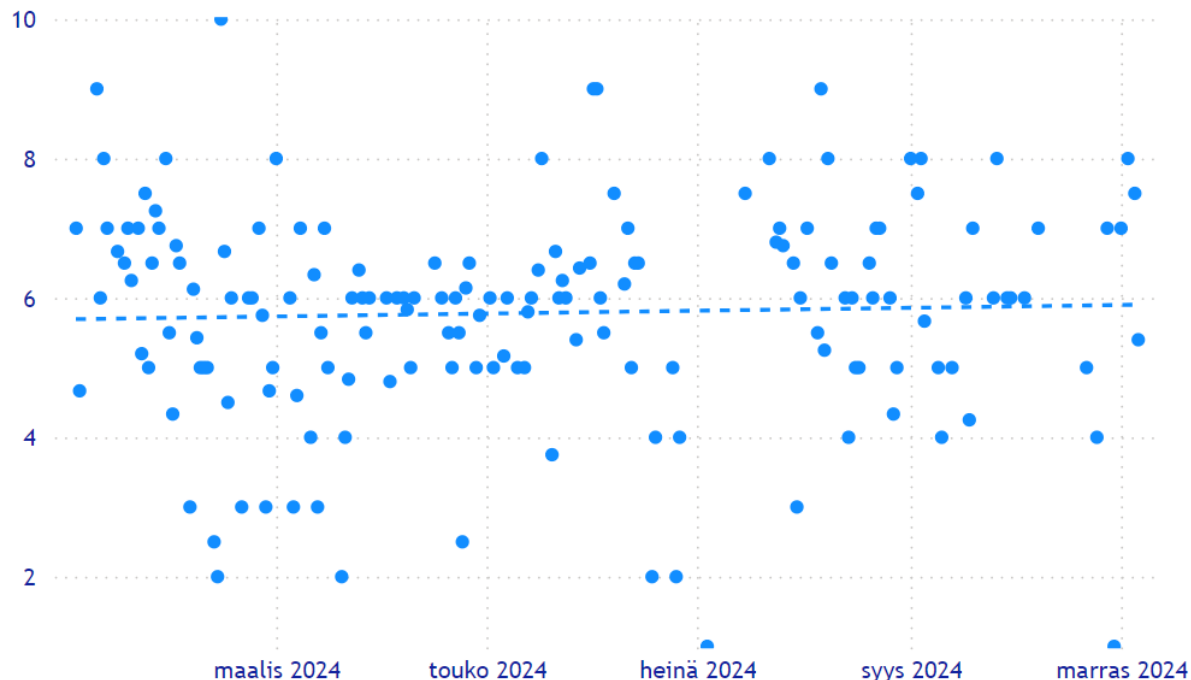
*Ovatko harjoituksemme riittävän
innostavia ja kehittäviä?*



Innostava valmennus

- Valmentajien innostavassa käyttäytymisessä vuonna 2024 havaittu kehittymistä otantajoukossa - PANOSTETAAN VUOROVAIKUTUSTAITOIHIN!
- Toistomäärien (pallokosketukset ja mitä asiaa harjoitellaan) suhteen on valtakunnallisesti kehitettävää. Hajontaa on runsaasti.
- Toistot ja niiden laatu on keskeistä yksilön oppimiselle ja kehittymiselle → TÄMÄ KUNTOON!

Toistot, pallokosketukset



10

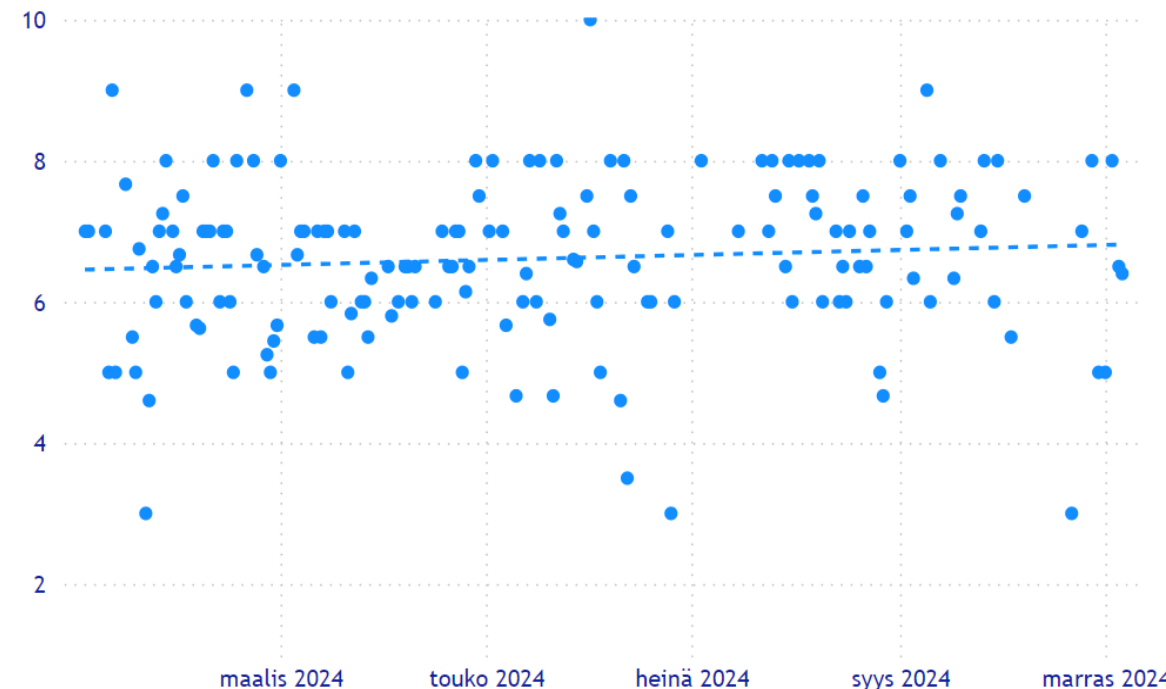
8

6

4

2

Täysivauhtinen toiminta



10

8

6

4

2

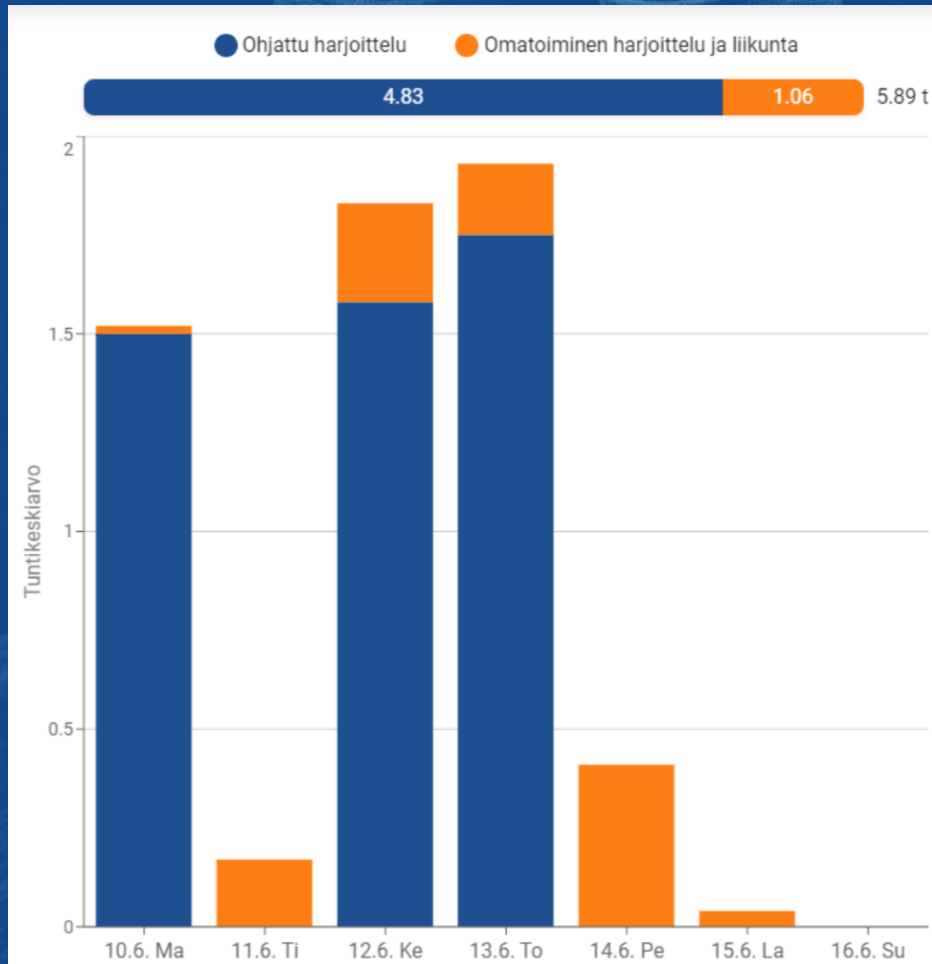
PELINOMAISTA HARJOITTELUA JA INTENSITEETTIÄ



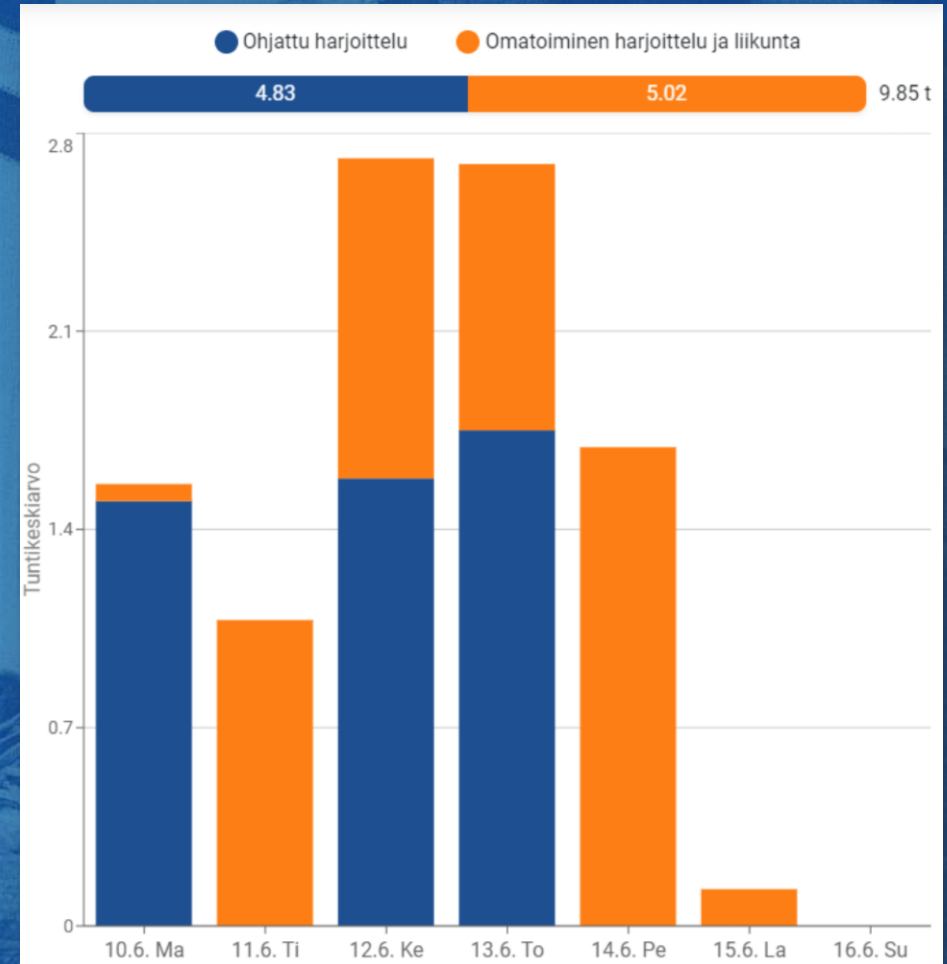
Harjoittelemmeko riittävästi ja riittävän monipuolisesti?



Lapsuusvaihe - ote 10-vuotiaiden seurantapiloteista 2024

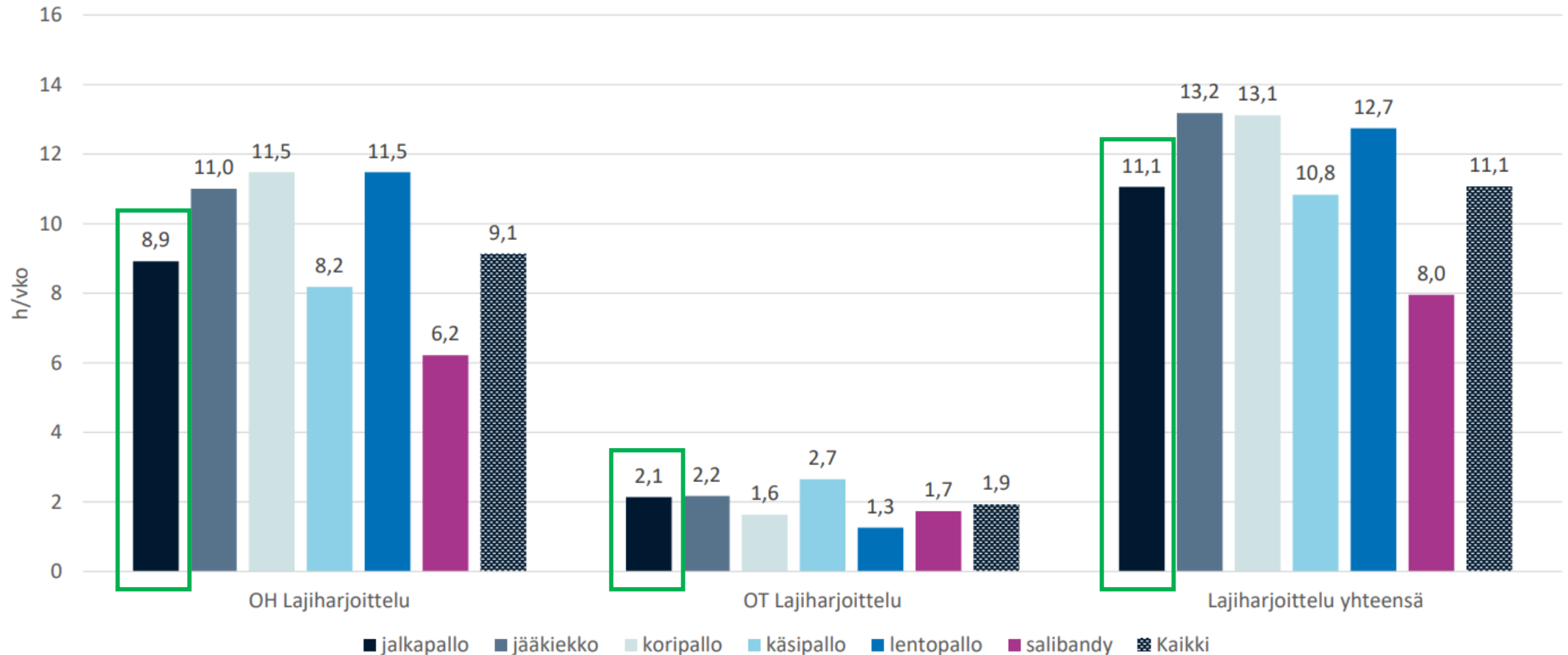


14 pelaajan seuranta, keskiarvot

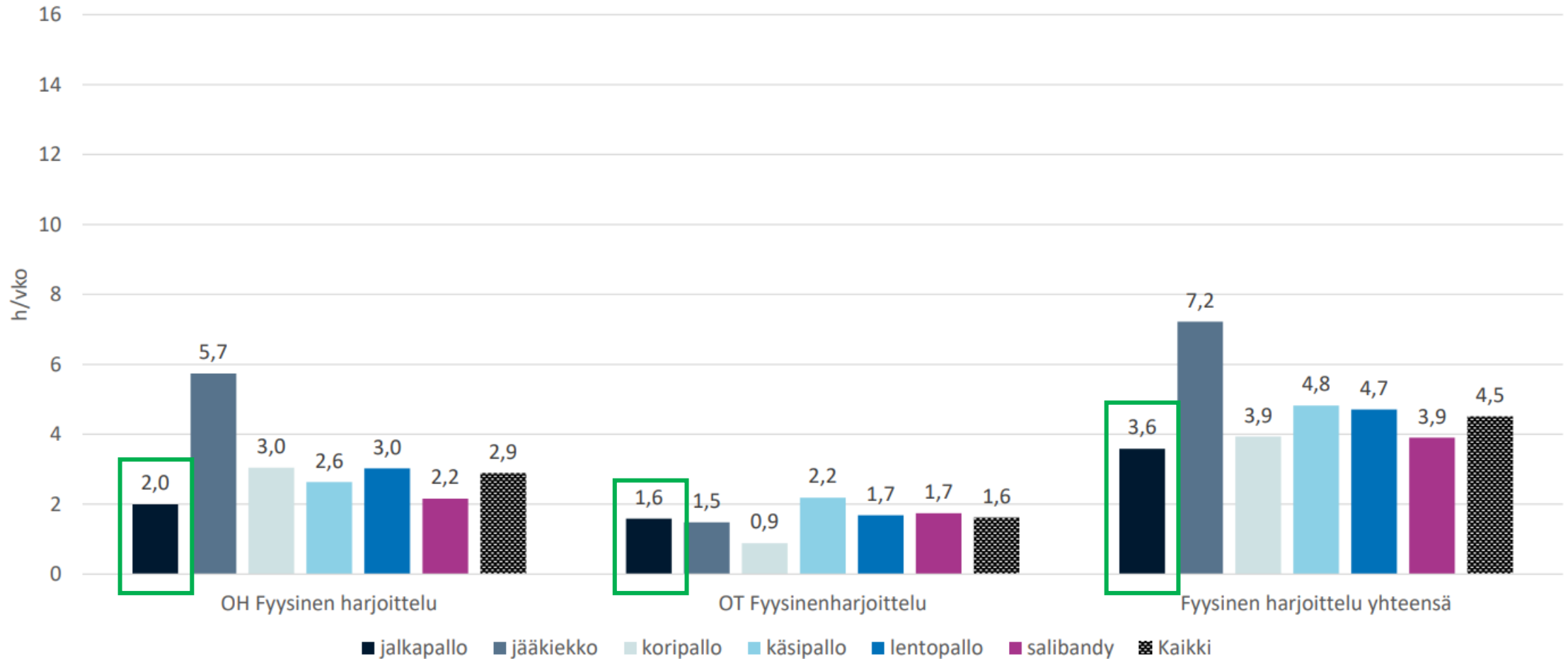


4 eniten harjoitellutta, keskiarvot

Viimeisimmän harjoituskauden OH/OT lajiharjoittelu lajin mukaan (n=468)



Viimeisimmän harjoituskauden OH/OT fyysinen harjoittelu lajin mukaan (n=468)



*Millä eväillä laadukkaampaa
pelaajakehitystä?*



SUOMEN
PALLOLIITTO

RESPECT

PELAAJAKEHITYS ON YHTEISTYÖTÄ



SEURA

PELAAJA

VALMENTAJA

PERHE



Lapsena perusta kuntoon!

- **Hymy ja hiki!** Hauskat ja vauhdikkaat harjoitukset auttavat pelaajia kehittymään ja innostavat harjoittelemaan enemmän. Koulutetaan ja tuetaan valmentajia vetämään entistä vaikuttavampia lasten harjoituksia!
- ”Omalla ajalla” eli harjoitusten ulkopuolella tehtävän harjoittelun pitää olla valmentajalle / seuralle merkityksellistä. Konkreettisemmin näkyväksi pelaajille!
- Joukkueen toiminnan pitää mahdollistaa lapsille monipuolisen urheilemisen ja omatoimisen harjoittelun. Esim. joustavampaa toimintaa, vähemmän lähtöjä, kerralla pidempään ja laadukkaammin!
- Vanhempien merkitys ratkaiseva liikunnallisen elämäntavan syntymiseen ja urheilijaksi kasvamiseen. Vanhempien koulutus on keskeistä.

Nuorena kasvetaan urheilijaksi ja pelaajaksi!

- Perusta oltava kunnossa! Pallo pitää hallita.
- Omatoiminen lajiharjoittelu on tärkeää myös nuoruusvaiheessa. Valmentajien osattava ohjeistaa, innostaa ja vaatia!
- Valmentajalla / seuralla on oltava asetettuna yhdessä nuoren pelaajan kanssa yksilölliset kehitystavoitteet ja tavoitteiden toteutumista pitää seurata. Menetelmät ja dokumentaatiot kuntoon!
- Seuralla / valmentajilla on vakiintunut toimintatapa pelaajan kanssa käytävään säännölliseen palautekeskusteluun sekä muuhun yksilölliseen tukeen.
- Pelaajan tulee pelata viikoittain (1-1,5/vk) kokonaisia otteluja.

Osaava valmentaja auttaa pelaajaa saavuttamaan oman potentiaalinsa

1. Lajiharjoittelun vaikuttavuus seuraavalle tasolle:

toistomäärien kasvattaminen ja pelin vaateiden mukaisen intensiteetin lisääminen.

Tarvitsemme harjoitteluun lisää kilpailua, kamppailua, pelin ongelmatilanteiden ratkaisemista, pallokosketuksia.

2. Kasvatetaan lasten ja nuorten kokonaisliikkumisen ja omatoimisen harjoittelun määrää.

3. Koulutetaan perheitä ymmärtämään entistä syvemmin heidän tärkeä roolinsa osana pelaajakehitystä ja urheilullisen elämäntavan oppimista.

*Kiitos ja
eteenpäin!*



Viitteet

- Osaava valmentaja -tietotarveselvitys: [1709823184-tietotarveselvitys_osaava-valmentaja_syksy-2022.pdf](#)
- A-maajoukkuepelaajien urheilupolku tietotarveselvitys 2024: [JYX - Samat tavat, erilaiset tarinat - Suomalaisten pelaajien urheilupolut Jalkapallon A-maajoukkueeseen - Similar Practices, Different Stories - Finnish Players' Sporting Paths to the Senior National Football Team](#)
- SPL Valmennuslinja: [Palloliiton uudistettu valmennuslinja - Palloliitto.fi](#)
- KIHU:n selvitys palloilulajien harjoittelusta 2024: [Uusi tutkimus avaa nuorten maajoukkuepelaajien pelaajapolkuja - yhteistyö KIHUn, Olympiakomitean ja joukkuepelien välillä syvenee - KIHU](#)