

URHEILIJAN POLKU

Hiihtoliiton seuraneuvottelupäivät

Henna Tanhuanpää

22.5.2021

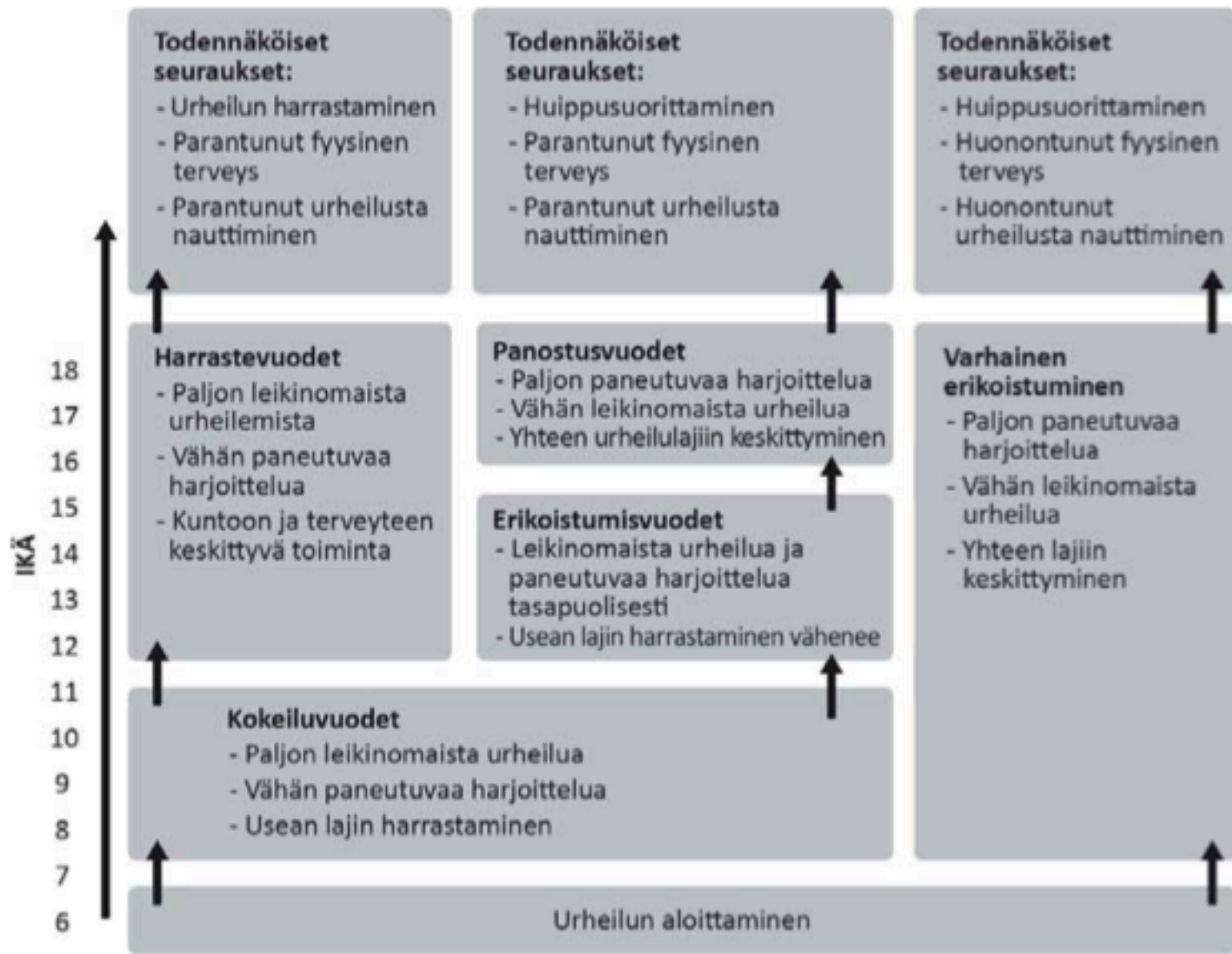


Urheilijan polku

”Huipulle tähtäävän urheilijan polku on kuvaus siitä, kuinka matka kohti maailman huippua tulisi lajissa parhaimmillaan rakentaa.” (KIHU)

Urheilijakehityksen malleja on maailmalla monia. Suomalainen urheilijan polku nojaa Côtén ja kumppaneiden DMSP-malliin (Developmental Model of Sport Participation) sekä ihmisen kehityksen ekologiseen systeemimalliin.





DMSP-malli





Urheilijan polku Suomessa

Suomalainen urheilijan polku on jaettu kolmeen erilaiseen vaiheeseen

1. Lapsuusvaihe – Innostus urheiluun
2. Valintavaihe – Innostuksesta intohimoon
3. Huippuvaihe – Motivaatio tahto ja intohimo menestyä

**TÄRKEÄÄ ON OSAAVA
VALMENTAJA URHEILIJAN
POLUN JOKAISISSA VAIHEESSA**



URHEILIJAN POLUT HIIHTOLIITON LAJEISSA



PITKÄN TÄHTÄIMEN KEHITTYMINEN HUIPPU-URHEILJOILLA

EUROPEAN JOURNAL OF SPORT SCIENCE, 2014

ARNE GÜLLICH & EIKE EMRICH

1558 Olympialajien
saksalaista
urheilijaa

53% Miehiä

47% Naisia

47 Eri
Olympialajia

313 Erialaista
lajien
kombinaatiota

NUORUUSIÄN MENESTYS

4% Tulevista
huippu-urheilijoista
oli 14 -vuotiaana
top 10 joukossa
kansainvälisesti

49% Tulevista
huippu-urheilijoista
oli 18 -vuotiaana
10 parhaan joukossa
kansainvälisesti

AIKAINEN ERIKOISTUMINEN

* Menestys
todennäköisempää
etenkin murrosiässä

* Vähäisempi osallistuminen
muihin lajeihin

* Ei suoraa korrelaatiota
aikuisiän menestykseen

* Burn out,
loukkaantumisriski kasvaa,
ilo vähenee

MENESTYSKRITEERIT

* Ei yhtä selkeää polkua
aikuisiän menestykseen

* Monipuolinen
harjoittelu/kilpaileminen
nuoruudessa yhdistettynä
lajikohtaiseen harjoitteluun
ainoa erottava tekijä
mitatessa menestystä
kolmen vuoden aikajanaalla

MYÖHÄINEN ERIKOISTUMINEN

(aikainen monipuolisuus)

* Huippu- & kansallisen tason
urheilijoilla ei eroavaisuutta
lajikohtaisessa
harjoitteluintentiseetissä

* Selkeä ero muiden lajien
harjoittelemisessa <10v-26+v
aikana

* 1999-2002 seuranta: ennen 1999
useaa lajia harjoittaneet paransivat
rankingia, muut laskivat

MONIPUOLISUUDEN EDUT

Huippu-urheilijoilla:

56% Vain päälaji

67% 1 muu laji & päälaji

69% 2 muuta lajia & päälaji

76% 3+ muuta lajia & päälaji

Ongelmanratkaisutaidot
Mukauttamistaidot



LAJIKOHTAISET EROT

Lajikohtaisia eroja esiintyy
siinä, kuinka paljon muiden
lajien harjoittaminen
vaikuttaa aikuisiän
menestykseen

Infograafin tekijät:

Haaga-Helian
valmennuksen
suuntautumisen
master-opiskelijat
Henna
Tanhuanpää,
Nico Kivilahti,
Ville Priha, Reetta
Romppanen