

2.5.2023

# Jaakko Halonen

Kokonaisvaltainen valmennus ja harjoittelu U18-ryhmässä



Suomen  
Hiihtoliitto

# Oma tausta

- Lapin ammattikorkeakouluun liikunnanohjaaja opiskelijaksi 2014
- VRUA yläkoululeiritys valmentajaksi 2014
- Ampumahiihdon nuorten mm-ryhmän fysiikkavalmentajaksi 2016
- Sotkamon lukion valmentajaksi 2017
- U18-ryhmän vastuupalmentajaksi 2021

## U18-ryhmän toiminta jakautui kahteen erilliseen ryhmään:

Vuokatti-ryhmässä 35 urheilijaa ja valmentajina toimivat: Jaakko Halonen, Roope Haapakangas ja Pia Pekonen.

Kaikki ryhmäläiset opiskelevat Sotkamossa ja sitä kautta toiminta perustuu päivittäiseen valmennukseen ja leirit ovat pieni lisä arjen keskellä.

Viisi viiden päivän leiriä

Arjessa valmentajan apuna fysioterapeutti, ravitsemusasiantuntija sekä psyykkinen asiantuntija.

Muu Suomen -ryhmässä 31 urheilijaa ja valmentajina toimivat: Lari Lehtonen, Sanni Alatalo ja Miikka Kinnunen.

Toiminta keskittyi pitkälti leiritoimintaan

Viisi viiden päivän leiriä

# Valmentajien tavoitteet leiritykseen

- Auttaa kasvamaan urheilijaksi
- Opettaa harjoittelemaan ja keskustelemaan harjoittelusta
- Auttaa löytämään oma erinomaisuutensa
- Hyvän joukkuehengen luominen
- Opetella asettamaan tavoitteita

# Motivaatio

Mistä sisäinen motivaatio muodostuu?

Itsemääräämisteorian mukaan siihen vaikuttaa:

1. Koettu pätevyys
2. Autonomian tunne
3. Ryhmään kuulumuus

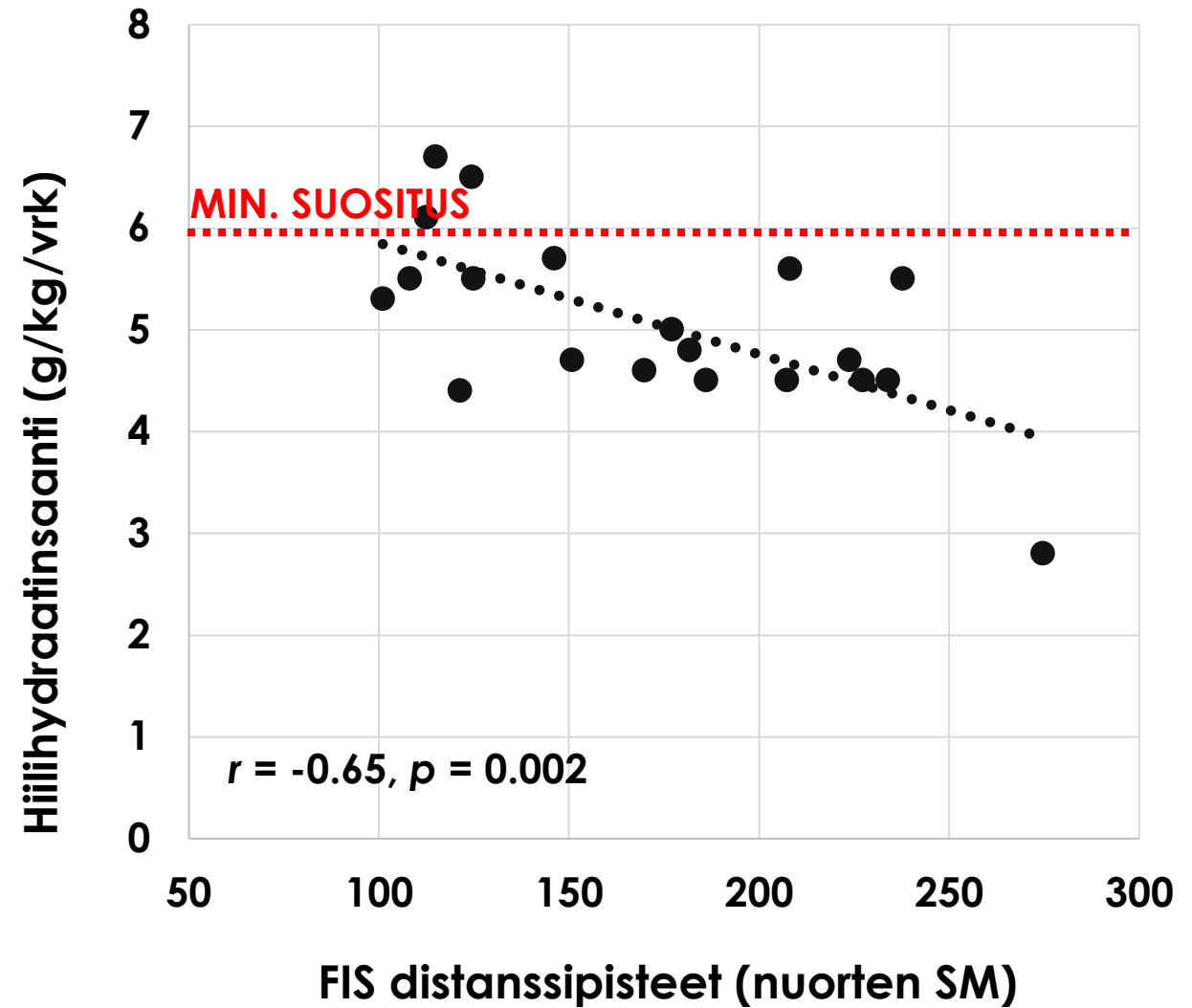
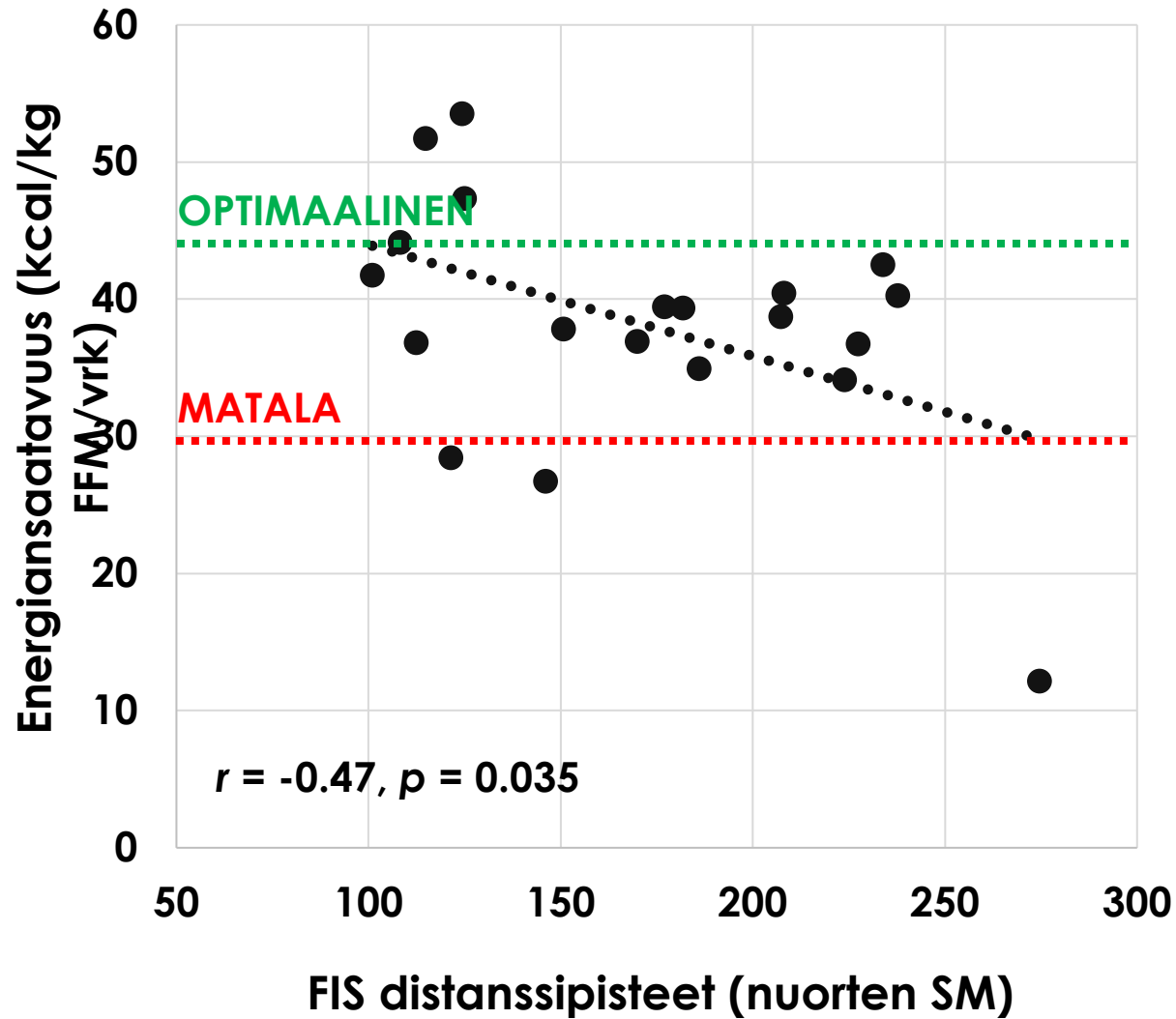
# Yksi iso pääteema leirityksessä oli ravitsemus

- Riittävän energiansaannin korostaminen
- Oikea ajoitus
- Riittävä rentous ruokavalioon
- Ruokapäiväkirja (kolmelta päivältä ruuista kuvat)
- Syömishäiriöiden yleisyys kestävyyslajeissa aikuisilla:  
Naiset 35% ja miehet 14%
- Yksittäisillä kommentteilla voi olla iso vaikutus

# ENERGIANSAATAVUUS

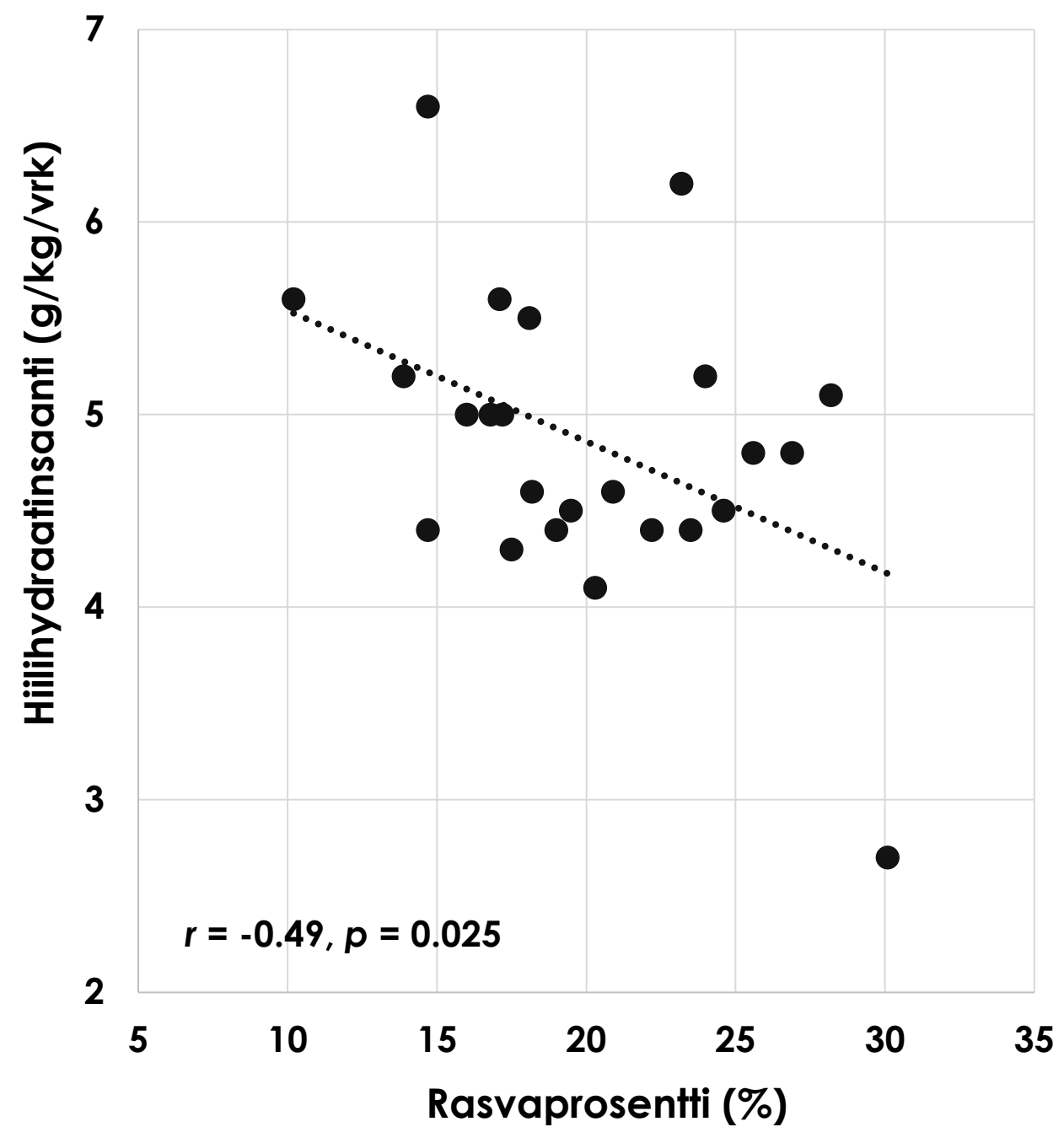
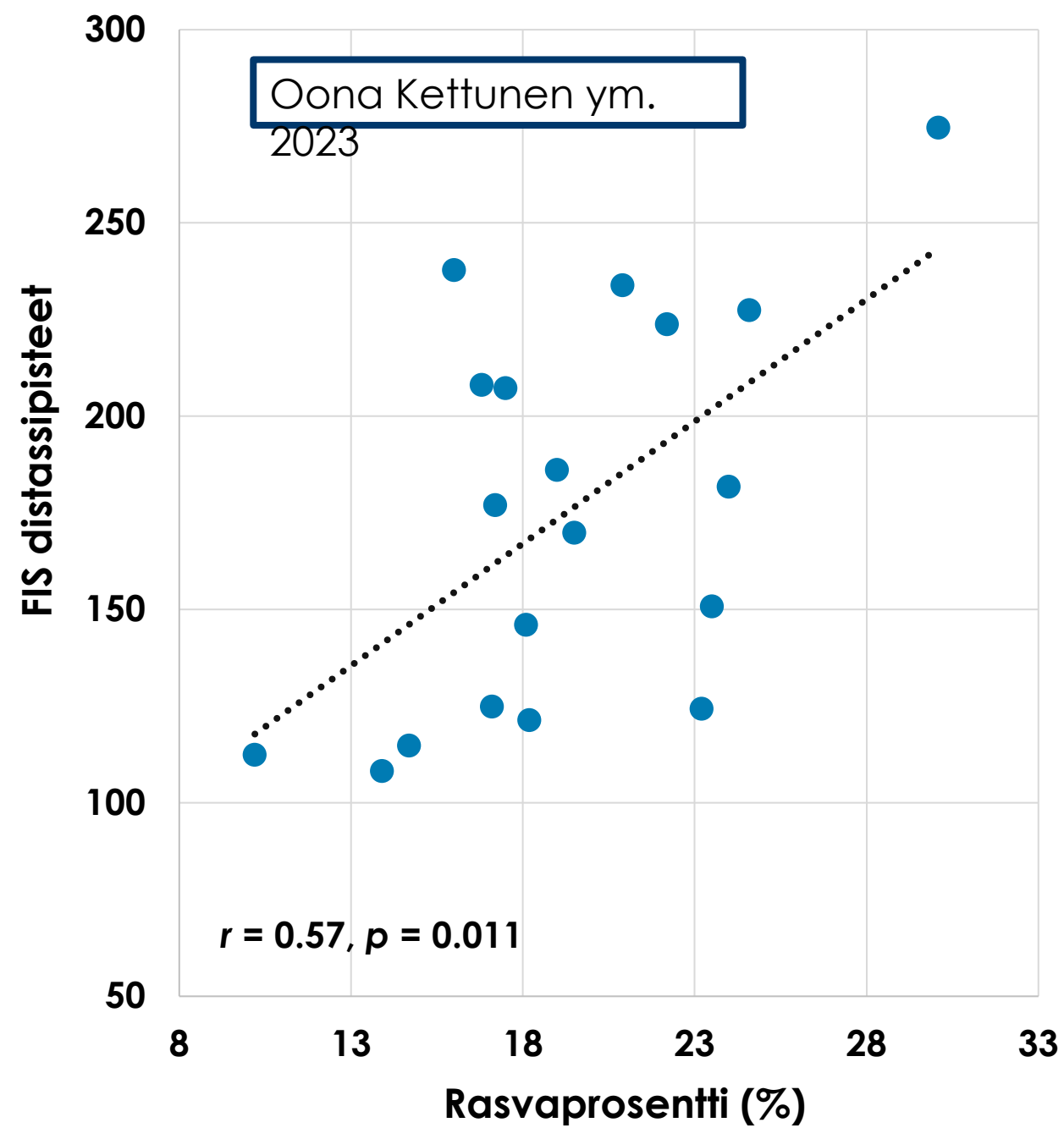
= (ENERGIANSAANTI – HARJOITTELUN ENERGIANKULUTS) / KEHON RASVATON MASSA

= Energiämäärä, joka jää "perustoimintojen" ylläpitoon ja harjoitusadaptaatioiden tueksi harjoittelun jälkeen



Oona Kettunen ym.

2023





# Kiitos!





Suomen  
Hiihtoliitto