

Näyttöön perustuva valmennus

TIEDOLLA MAAILMAN HUIPULLE

VLN 7. KANSALLINEN LIIKUNTAFOORUMI 28.10.2019, JYVÄSKYLÄ

MATTI HEIKKINEN

Esittely

- Matti Heikkinen
- Syntynyt -83 Kajaanissa, jyvaskyläläinen vuodesta 2003 lähtien
- Perhe: puoliso Suvi ja kolme lasta (2010->)
- Kauppatieteiden yo, -> kandi 07/-20
- Urheilu-ura alkoi 6-vuotiaana pesäpallossa, 9-vuotiaana hiihto
- Urheilukoulu Lahti 2002-03, res.vänrk.
- Urheilijana maajoukkueetehtävissä 2002-2019
- Kolme henkilökohtaista MM-mitalia+yksi viestimitali



Huippu-urheilu: Maastohiihdon ominaispiirteet 2000-luvulla

- Kestävyyslaji
- Olosuhdelaji: touko-maaliskuu, high altitude Peking 2022
- Välinelaji, maajoukkueen huoltorekassa 1200 suksiparia
- Urheilija-valmentajaparit, joiden ympärillä tiimit (T. Roponen 2001-19)
- Suomessa maajoukkuejärjestelmä
- Etapit vuodesta 2001 nykyhetkeen:
 - Järjestelmän kaatuminen -> osaaja- ja resurssikato
 - Samalla alkoi nopea lajikehitys; kilpailumuodot, radat, huoltorekat
 - 2001-2005 Pinnalla pysyminen, R. Jylhä
 - 2006-2011 Uusiutuminen, M. Dalen
 - 2014-> Suomalainen tapa toimia, A-maajoukkue&HUY-Kihu Jukka Viitasalo: "Kihu lähemmäksi hien hajua."
- Maastohiihto tavoittaa TV:n välityksellä parhaimmillaan yli 1,989milj. suomalaista (Korea 2018 50km P, Finnpanel). SM-kisojen tavoitavuus 500-800 tuhatta.



copyrights Jesse Väänänen



Tieto huippu-urheilijan näkökulmasta



Tietoa saatavilla enemmän kuin koskaan:

→ Kriittisyys ja objektiivisuus, merkityksellinen tieto ja jatkuva vuorovaikutus.

-Mene huippujen luo!



Tiedon hallinta:

1. Sisäiset sidosryhmät
2. Ulkoiset sidosryhmät
3. Tiedonhankinta ja hyödyntäminen



Kokemuseräisen tiedon merkitys kasvaa kun tasonousee:

-Mentorointi



Tiedon suodattaminen

Esim. olosuhteet:

- Syy välineissä vai valmistautumisessa?
- Hiihdossa kisasuorituksen absoluuttinen mittaaminen/vertaaminen haastavaa.




Tiedon hyödyntäminen

TAVOITE – TILANNEKUVA

- **Mikä on tavoitteeni?** MM-mitali, yhteislähdöt, ylävartalokapasiteetti, nopeus/kiri...
- **Missä olen: Mikä riittää, mikä ei?** Harjoittelun sisällöt kokonaisvolyymi, kokonaiskuormitus, päivärytmi...
- **Mitä tulee tehdä?** Valmennuksellinen linja ja tarkat kehityskohteet aikaväleille 2-3 vuotta, 6-8vkoa...
- **Missä tulee tehdä?** Olosuhteet, itseäni kovempien kanssa, rullarataharjoittelu, korkealla/matalalla...
- **Ketkä tukevat tavoitteen saavuttamisessa?** Tiimin jäsenten sitouttaminen.
- Linjassa pysyminen, **LUOTTAMUS OMAAN TEKEMISEEN!!!**

Tilannekuvan säännöllinen tarkastelu:

Analyysi, suunnittelu, toteutus, mittaaminen



"Liika on liikaa ja kohtuus liian vähän." (Esa Hynynen, Kihun matto 8/2017)

CASE :



- "Tekemisen taso ei riitä." Käänte ja projekti alkoi keväällä 2014.
- Ristiluun murtuminen syysy 2015
Kontrollin tehostaminen, Kihu
- Oslo toukokuu 2016, vaatimustaso, mattoharjoittelu
- Maajoukkue valmistautui 2 vuotta kotikisoihin
- Valmistautuminen kaikilla osa-alueilla, olennaiseen keskittyminen, häiritsevien asioiden rajaaminen
- JOHTAMINEN, R.Jylhä
- Selkeät joukkueenjäsenten roolit



Hiihto 7:29

MM-mitalisti Matti Heikkinen vertaa omaa nopeusharjoitteluaan cleantech -bisnekseen – "Paremmiin, tehokkaammin ja resursseja säästään"



copyrights Aamulehti Timo Marttila



Kysymyksiä?

Lopuksi

- Tarvitaanko Suomessa mitaleita?
- Miten kasvatamme ja tuemme lahjakkuuksia, jotta edellä mainitut huippu-urheilun ominaispiirteet ovat osa urheilijan arkea ikävuosina 17-22?

Pohdittavaksi: Mitä haluat tietää huippu-urheilusta, jotta voisit tehdä parempia päätöksiä?