



Turun seudun

URHEILUAKATEMIA

Nuoren kestävyysurheilijan polku – esimerkit ja havainnot Turusta

KESTÄVYYSEMINAARI 2020

Janne Salmi



Turun Seudun Urheiluakatemia

- yksi kuudesta valtakunnallisesta urheiluakatemista



OPPILAITOKSET

YLÄKOULUT (650)

- Vasaramäki
- Luostarivuori
- Puropelto
- Vaisaari
- St. Olofskolan
- Piispanlähde
- Suopelto

TOINEN ASTE (350)

- Kerttulin lukio
- Turun ammatti-instituutti
- Katedralskolan i Åbo

KORKEA-ASTE (150)

- Turun Yliopisto
- Turun AMK
- Åbo Akademi

YDINTOIMINTA

URHEILIJAN KAKSOISURA

- Urheilumyönteinen lukujärjestys
- Opintojoustot & opintojen ohjaus

LAJIVALMENNUS

- Liittojohtoinen (NOV/OV; 10kpl)
- Seurajohtoinen (> 20 seuraa)

OMINAISUUSVALMENNUS

- Yläkoulut
- Toinen aste
- Korkea-aste

ASiantuntijatoiminta

- Terveystuho & laboratoriotuhoet
- Fysioterapia
- Psyykinen valmennus
- Ravitsemusvalmennus
- Testaus & kehittymisen seuranta

OLOSUHTEET & KULJETUKSET

KUMPPANIT

TURKU &
NAAPURIKUNNAT

LAJILIITOT

SEURAT

OPPILAITOKSET

PALVELUNTARJOAJAT

OLYMPIAKOMITEA



Turun Seudun Urheiluakatemian Tehoryhmätoiminta



- Toisen asteen MJ-tason urheilijoille
 - 1.vk kevät -> 3,5 – 4v
 - Päivittäinen aamuharjoittelu, TI & TO 8-11
- Lajivalmentajan erityishuomio
- Laaja, yksilöllinen asiantuntijatoiminta
 - Psykkinen valmennus
 - Terveysthuolto & laboratoriotestit
 - Ravitsemusvalmennus
 - Urheilufysioterapia
- Yksilöllinen ominaisuusvalmennus



Kolme kovaa kestävyysjunnua (s. 2002)



JESPER LIETZEN/Uinti ÅSK/Aija Hakala, Jani Heino

- "All-rounder". 200m (2.06) ja 400m (4.28) sekauinnissa noussut/nousemassa Suomen ykköseksi
- Hiihto: mm. NSM 2019 (M17) 6. 10km P, 7. takaa-ajo (16...6 kisaa/talvi 2016-2019)
- Triathlon: 2020 SM 3. H19 sprintti, 1. nuorten joukkuekisa (ankkuri)



VEIKKA SARÉN/Triathlon Someron Esa/Markku Sarén, Aija Hakala, Jani Heino

- Nuorten EM 2019: 29, nuorten SM-kulta 2017-2020. Aikuisten SM 2019 & 2020 3.
- Juoksu: SM-maastot 2017 1. (M15), 2018 2. (M17), 2020 6. (M19), SM-maantie 2019 1. (M17)
- Duathlon: SM aikuiset 2019 1.



TOUKO SEPPÄ/Suunnistus Turun Suunnistajat/Janne Salmi, Jani Heino

- Nuorten EM 2018 (H16): 1-1-2, Nuorten EM 2019 (H18): 5-3-1 > 10 SM-kultaa
- Juoksu: SM-maastot 2019 4. (H17), 5000m 2020 15.48
- Jalkapallo: Joukkueen kapteeni 2017 (KaaPo)

Perhetausta & monipuolisuus



JESPER ("Kilpaurheiluperhe")

- LV: Hiihtoa 5v-, uinti 6v- jalkapallo 7v-12v, 5km koulumatka pyöräillen molempiin suuntiin 9-13v
- VV: hiihto pääpainossa tammi-maaliskuu, uinti muuten, päälajin valinta n. 15v, omatoimista harjoittelua kuten juoksua ja kuntopiiriä noin 1krt/vk



VEIKKA ("Urheiluperhe")

- LV: Pienestä pitäen paljon erilaista liikuntaa; retkeilyä, pyöräilyä, hiihtoa, suunnistusta, kävelyä, pihapelejä, salibandy, jääkiekko ja jalkapallo seurassa. 10-vuotiaana aloitin kilpauinnin seurassa.
- VV: Joukkuelajit jäivät n. 12-vuotiaana. Keskittyminen uintiin (talvi) sekä juoksuun ja triathloniin, kilpailua kaikissa lajeissa. 15-vuotiaana triathlon nousi "päälajiksi".



TOUKO ("Liikunnallinen perhe")

- LV: -10v pihapelejä ja aktiviteettejä, retkeilyä luonnossa ja hiihtoa yms. 7v-15v jalkapallo, 9-11v uinti, suunnistus 9v-, satunnaiskokeiluja kuten salibandy ja koripallo, perheen kanssa kalliokiipeilyä.
- VV: Jalkapallo päälajina 2017 asti (15v) Urheiluyläkoulu: 6-7h liikuntaa/reeniä viikkoon koulussa, joista kahdet oli akatemian (lukion) aamutreenit ti ja to. Päälle sitten iltatreenit yms.

Kaksoisura toimii



JESPER

- Koulu: ensimmäiset 2,5 vuotta ovat menneet todella hyvin, koulu- ja urheilumenestys mainiota.
- Harjoittelu: Onnistuu ilman kompromisseja, fysiikkavalmennus 2x viikossa iso plussa.
- AT-toiminta: Psyykkisen valmennuksen kurssi (2.lkv), fysioterapia, fysiikkavalmennus.



VEIKKA

- Koulu: Koulu on helppoa ja sujuu hyvin. HOPS antaa mahdollisuudet treenata sekä levätä hyvin.
- Harjoittelu: Aamuisin uintiryhmässä (oma suunnitelma), voima 1-2 x viikossa aamuisin/ip.
- AT-toiminta: Psyykkisen valmennuksen kurssi (2.lkv), fysiikkavalmennus, testaus.



TOUKO

- Koulu: Helppoa. Aamutreenit joka aamu, toisesta lukiovuodesta alkaen vähän kursseja jaksossa 4.
- Harjoittelu: Suunnistusryhmässä 3 x viikossa, fysiikkavalmennus/voima 2 x viikossa.
- AT-toiminta: Ps. valm. Kurssi (2.lkv), fysioterapia, fysiikkavalmennus, ravitsemus, testaus.

Kerttulin urheilulukio: urheilijan arki



Klo	MA	TI	KE	TO	PE
-9.45	HARJOITTELU	HARJOITTELU	HARJOITTELU	HARJOITTELU	HARJOITTELU
-11.00	KOULU	HARJOITTELU	KOULU	HARJOITTELU	KOULU
11-11.45	LOUNAS	LOUNAS	LOUNAS	LOUNAS	LOUNAS
11.45-13.00	KOULU	KOULU	KOULU *Jesper	KOULU	KOULU
13-14.15	KOULU	KOULU	KOULU	KOULU	

LYHYET ETÄISYYDET HARJOITUSPAIKOILLE

- Impivaaran uimahalli 4km (10min autolla, bussikuljetus)
- Kupittaaan urheiluhalli 700m
- Kupittaaan palloiluhalli (punnittisali) 1,2km
- Paavo Nurmen stadion 2km

VALMENTAJAT & ASiantuntijat KOULULLA

- Janne Salmi
- Mika Luoto
- Jani Heino
- Jari Sipilä
- Kati Toivonen (fysioterapia)
- Laura Mierlahti (ravitseemus)
- Maria Valtanen (testaus)
- Urheilupsykologit



- n. 800h
- 400m sku 4.36 (IKM-enn.)
- 200m sku 2.10

- n. 900h
- 400m sku 4.32*
- 200m sku 2.06* (NEM-raja)

- n. 1000h
- 400m sku 4.28 (NEM-raja*)
- 16 omaa ennätystä

ESIMERKKIVIikko 41/2020: 12 harjoitusta/23h; Uinti 57km, Voima/LK 4h

[illegible]

Harjoittelu & kehitys / Veikka



2017-2018

- n. 550h / <1000km J
- J: 3000m 9.00
- U: 400m 4.26

2018-2019

- n. 640h / 1200km J
- J: 10km 33.08 (tie)
- U: 1500m 18.19

2019-2020

- n. 740h / 1700km J
- J: 3000m 8.41
- U: 1500m 18.02

ESIMERKKIVIikko 21/2020: 11 harjoitusta/18,5h; Uinti 5h, Pyörä 6h, Juoksu 3,5h, Voima/LK 2h

** HUOM! Kaikki matkat kouluun ja harjoituksiin pyörällä. Ip-treenit itsenäisesti.*

[illegible]



- 544h / 2000km J, 2100km P
- J: 10K 36.14
- 3000m 9.38

- 560h / 2100km J, 2800km P
- J: 10K 36.40
- 3000m 9.26, 5000m 16.36

- 743h / 3200km J, 4100km P
- J: 10K 33.25
- 3000m 9.11, 5000m 15.48

* HUOM! Kaikki matkat kouluun (6km) ja useimpiin harjoituksiin pyörällä

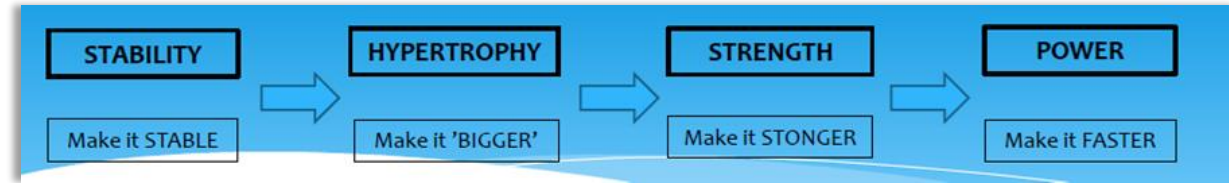
[illegible]

Voimaharjoittelu by Jani Heino



LÄMMITTELY (20-25min)

- Kehittävää harjoittelua. Pienillä painoilla, moninivelliikkeitä, joissa lantionseudun hallinta isossa roolissa.
- Liikkeitä vaihdellaan joka kerta, tehdään aina 5 erilaista liikettä 2x10 ja 3 keskivartaloliikettä 2x10-15.



PÄÄTREENI (40-45min)

- VAIHE 1; 3-4x6-8 toistoa
 - Luodaan riittävä pohja kaikelle vaativille nostotekniikoille
 - Vähän painoarvoa painoilla
 - Erilaisten liikemallien suoritustekniikan kehittämistä
- VAIHE 2; 3-4x6 toistoa
 - Kasvatetaan perusvoimatasoja; moninivelliikkeitä joissa vaaditaan isoja lihasryhmiä
 - Lisätään painoja
- VAIHE 3, viimeinen vaihe; 3-5x2-5 toistoa (pojat ovat nyt täällä)
 - LAJIVOIMA / MAKSIMIVOIMA
 - Keskitytään enemmän päänosto-liikkeisiin
 - Jokaisella omat ohjelmat: liikkeet, määrät, rytmitys mukautettuna muuhun harjoitteluun
 - Tietyillä jaksoilla vaihtelua, esim. pidempiä sarjoja



Tulevaisuuden tavoitteet



JESPER

- Koulu: K21 ma ja fy, S21 en ja ke, K22 äi ja ru, tavoitteena saada E-L:n paperit
- Opiskelu: opiskelupaikka suoraan lukion jälkeen kauppakorkeaan tai teknilliseen korkeakoluun
- Urheilu: 2022 MM-kilpailut pitkällä radalla, 2024 Pariisi



VEIKKA

- Koulu: Tarkoitus yhdistää kirjoitukset ja urheilu; joustot & kokonaiskuormituksen seuranta
- Opiskelu: Lukion jälkeen opiskelupaikan haku ja mahdollinen opiskelu
- Urheilu: Tavoitteena ammattilaisuus, Olympialaiset sekä MM/EM-kisat, esim Los Angeles 2028



TOUKO

- Koulu: Kirjoituksia 2 ainetta per kerta, kerrat kevät 21 syksy 21 ja kevät 22, valmistuminen kevät 22
- Opiskelu: Insinööriopiskelut tai muu tekninen ala, mahdollisesti täysammattilaisuus
- Urheilu: Junnu MM 21 ja 22, Aikuisten MC ja MM, etenkin koti-MM 2025

Yhteisiä elementtejä

"take home message"

- Monipuolinen urheilu- ja liikuntatausta
- Melko myöhäinen päälajin valinta (15v)
- Edelleen kilpailuja sivulajeissa ja monipuolisuutta harjoittelussa
- Analyttisyys & kunnianhimo (koulu, urheilu)
- Rakkaus harjoitteluun & harjoittelukestävyys
- Hyvät juoksu- & hiihtotulokset varsin pienistä juoksu-/hiihtomääristä huolimatta
- TSUA & Kerttulin urheilulukio
- Voimavalmennus ja muu... / Jani Heino
- Kirkkaasti Suomen ykkösiä omissa lajeissaan



*"We
are
a
Team"*



Yhdessä kohti unelmia.

