

# High performance culture

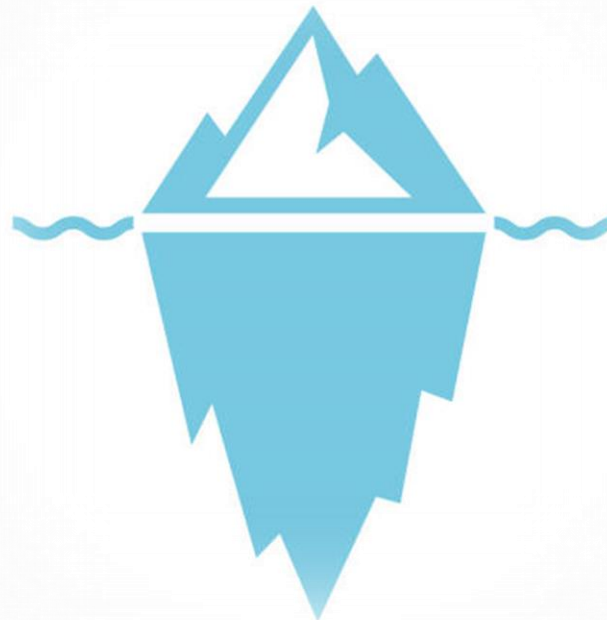
---

Korkean suorituskyvyn perusta

**Niklas Virtanen**

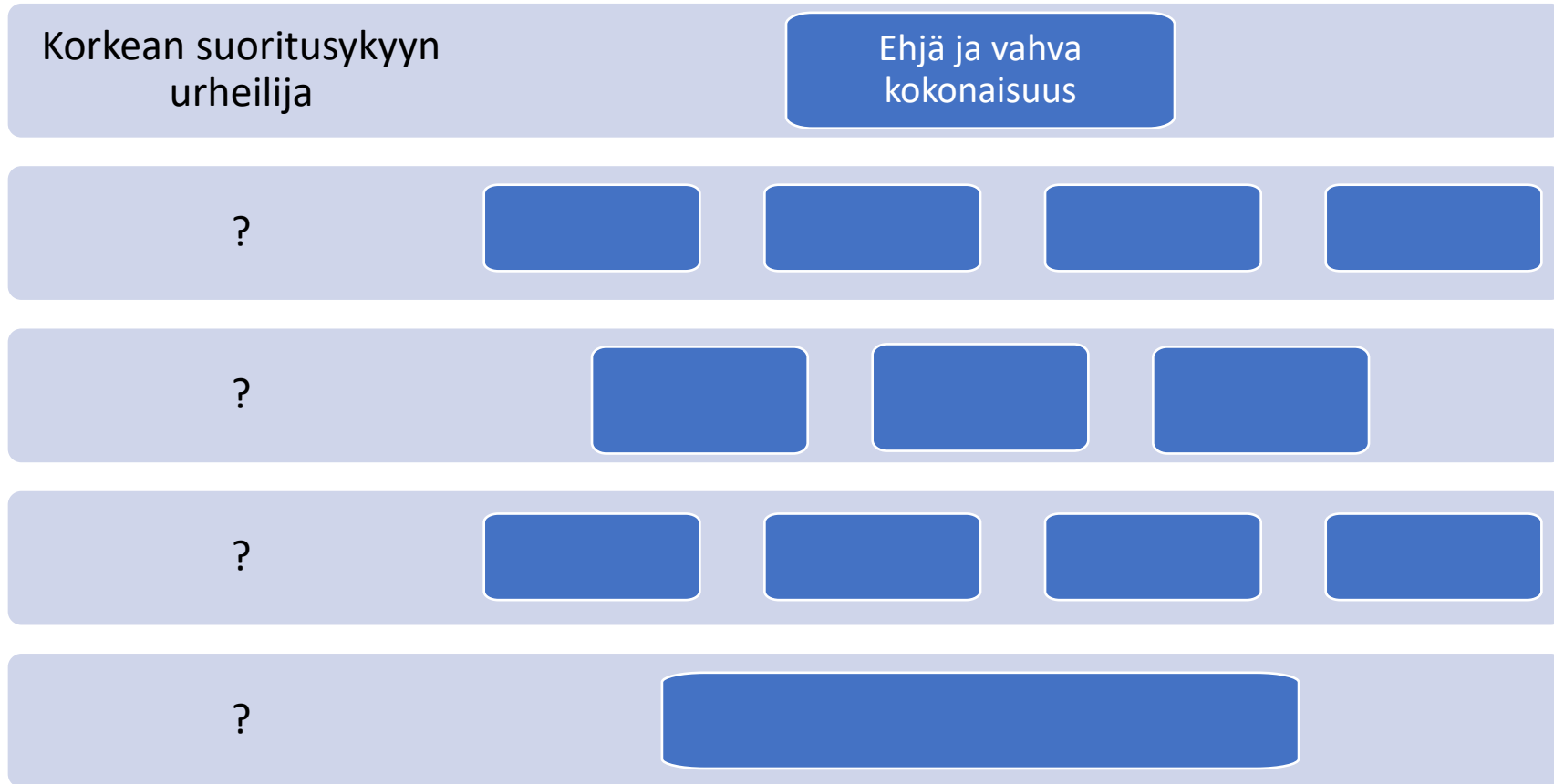
# HIGH PERFORMANCE CULTURE

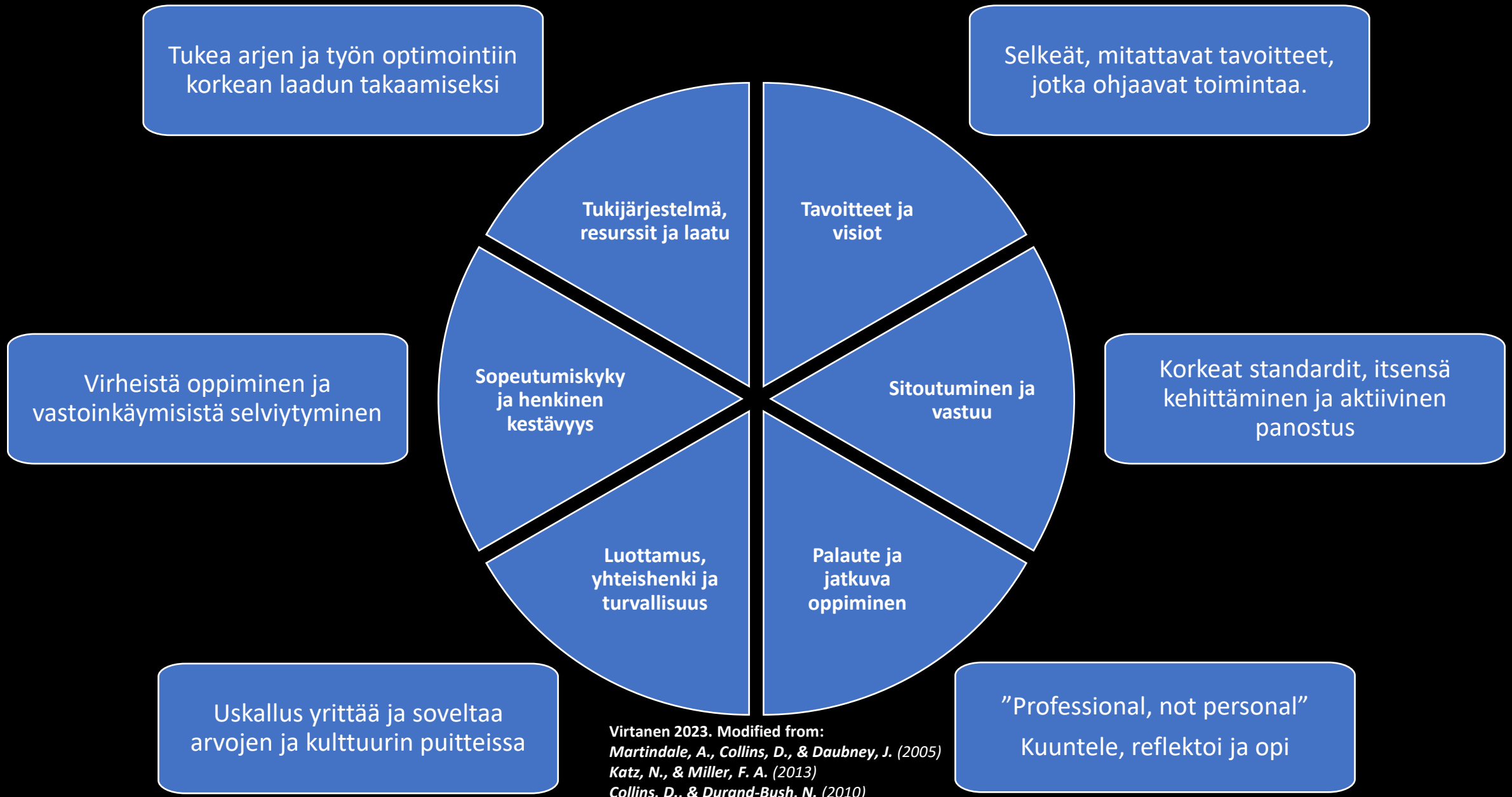
*GAME IS VISIBLE,  
CULTURE IS THE CORE*



# TAVOITE - HUIPPUPELAAJIA

---

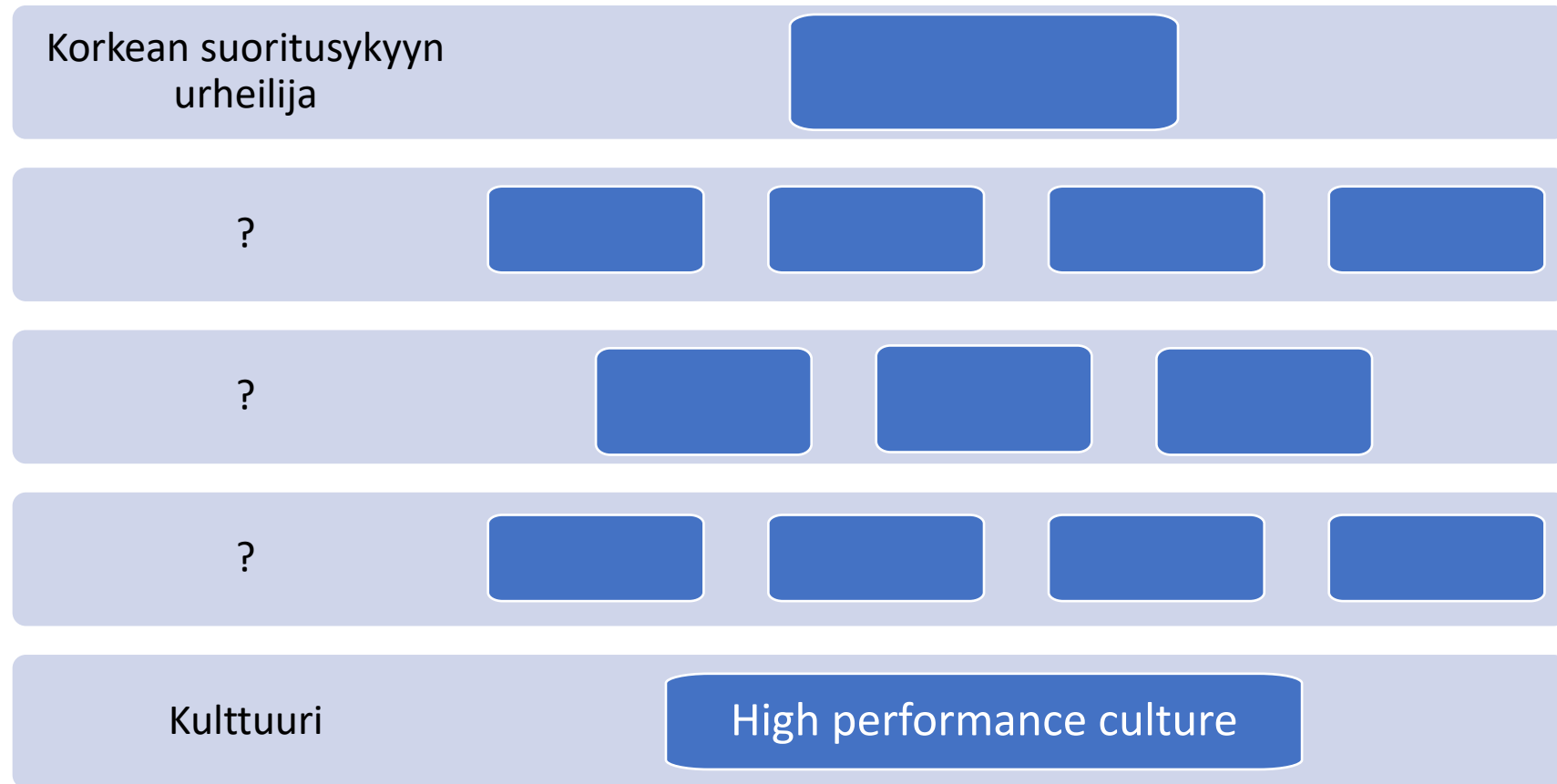




Virtanen 2023. Modified from:  
*Martindale, A., Collins, D., & Daubney, J. (2005)*  
*Katz, N., & Miller, F. A. (2013)*  
*Collins, D., & Durand-Bush, N. (2010)*  
*Fletcher, D., & Arnold, R. (2011)*  
*Cruickshank, A., & Collins, D. (2013)*

# KULTTUURIN PERUSPILARIT

---



WHO AM I?

# NIKLAS VIRTANEN



**Aloitin fysiona**



**Siirryin suorituskyky-  
valmennukseen**



**Hallitsin suorituskyky-  
prosesseja**



**Johdan  
kokonaisuutta**



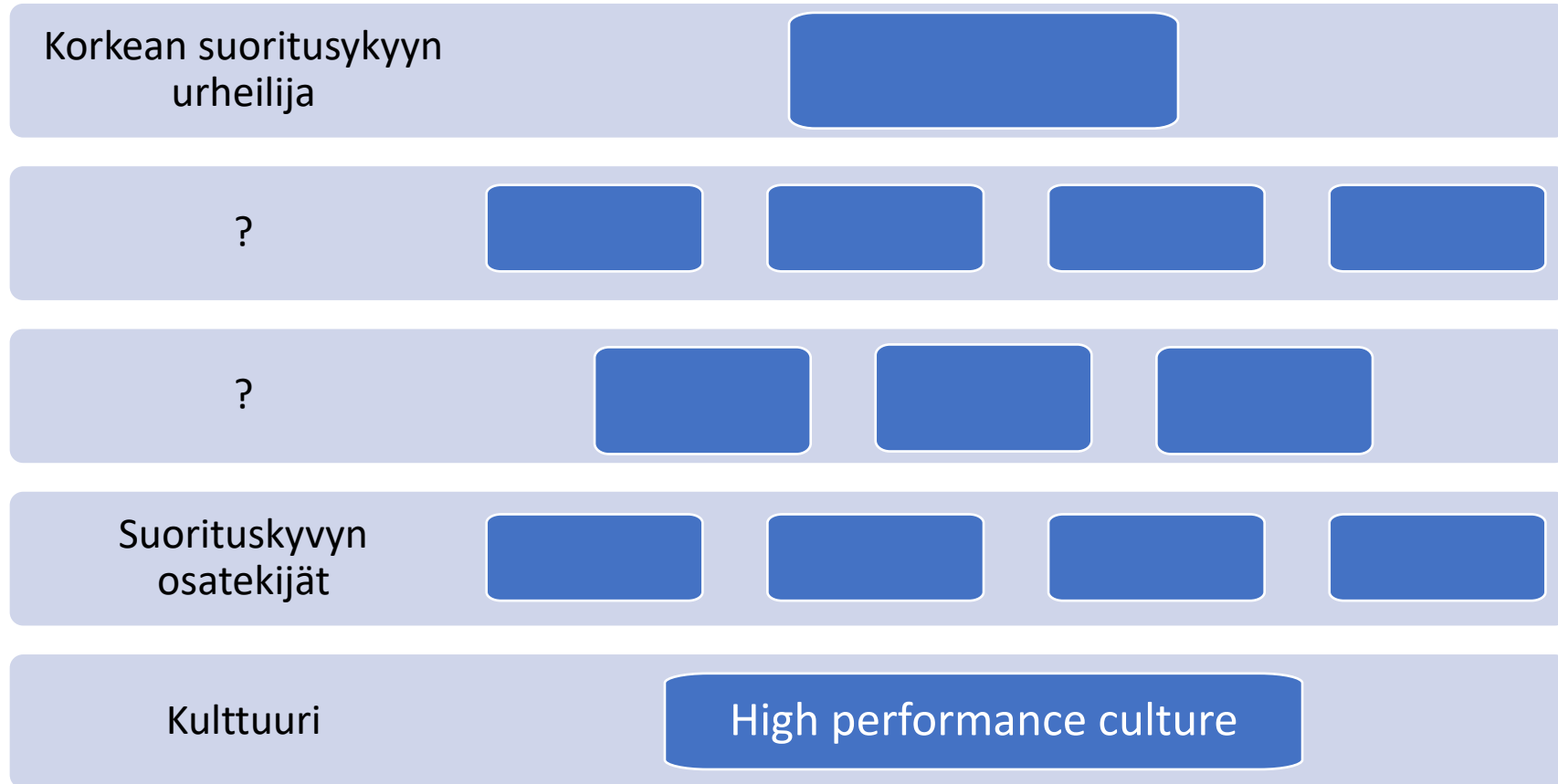
# HIGH PERFORMANCE CULTURE

*GAME IS VISIBLE,  
CULTURE IS THE CORE*

**OSA 2  
SUORITUSKYVYN OSATEKIJÄT**



# SUORITUSKYVYN OSATEKIJÄT



# SUORITUSKYVYN OSATEKIJÄT

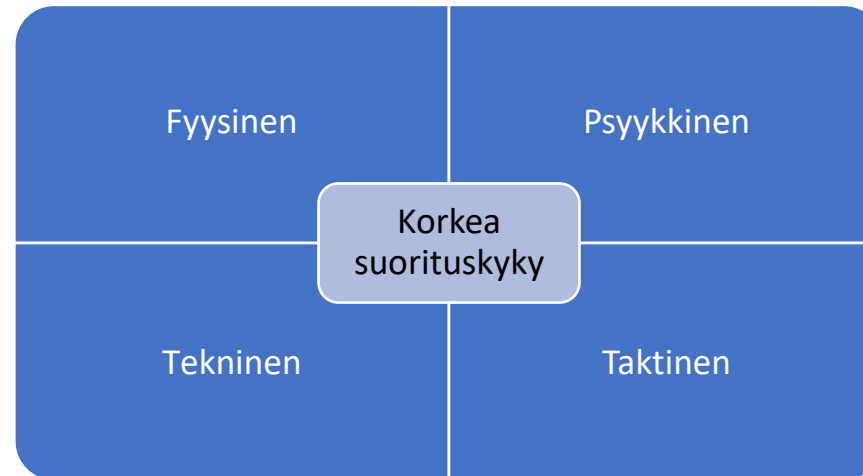
---

## Fyysiset taidot

- *Voima*
- *Nopeus*
- *Kestävyys*
- *Kehonhallinta*

## Yksilön tekniset taidot

- *Lajikohtaiset taidot*
- *Liikkeiden sulavuus ja tarkkuus*
- *Monipuolisuus*



## Mentaalinen vahvuus ja arvomaailma

- *Itseluottamus*
- *Motivaatio*
- *Paineensietokyky ja resilienssi*
- *Keskittymiskyky*

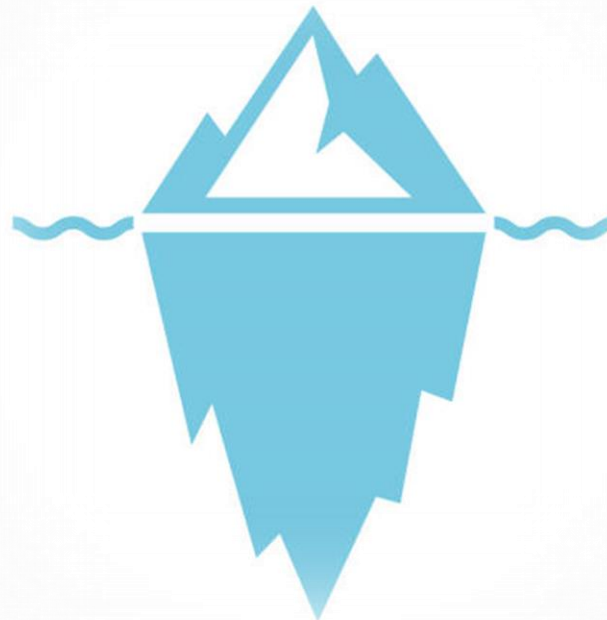
## Taktinen tietoisuus ja pelikäsitys

- *Päätöksenteko*
- *Reagointi*
- *Roolin ymmärrys*

# HIGH PERFORMANCE CULTURE

*GAME IS VISIBLE,  
CULTURE IS THE CORE*

**OSA 3  
SUORITUSKYKYVALMENNUKSEN  
PERUSPILARIT**

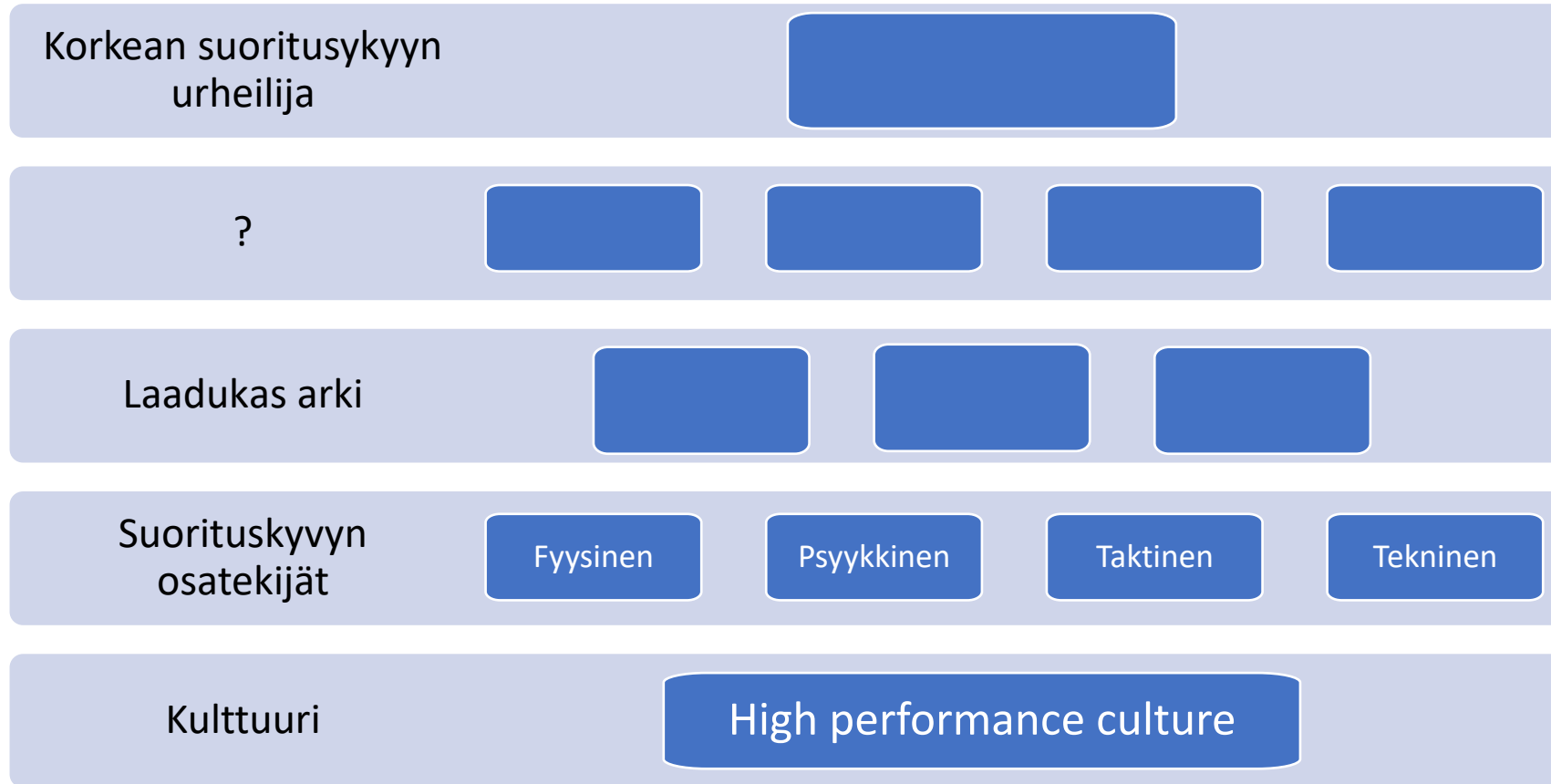


# VALMENNUKSEN PERUSPILARIT



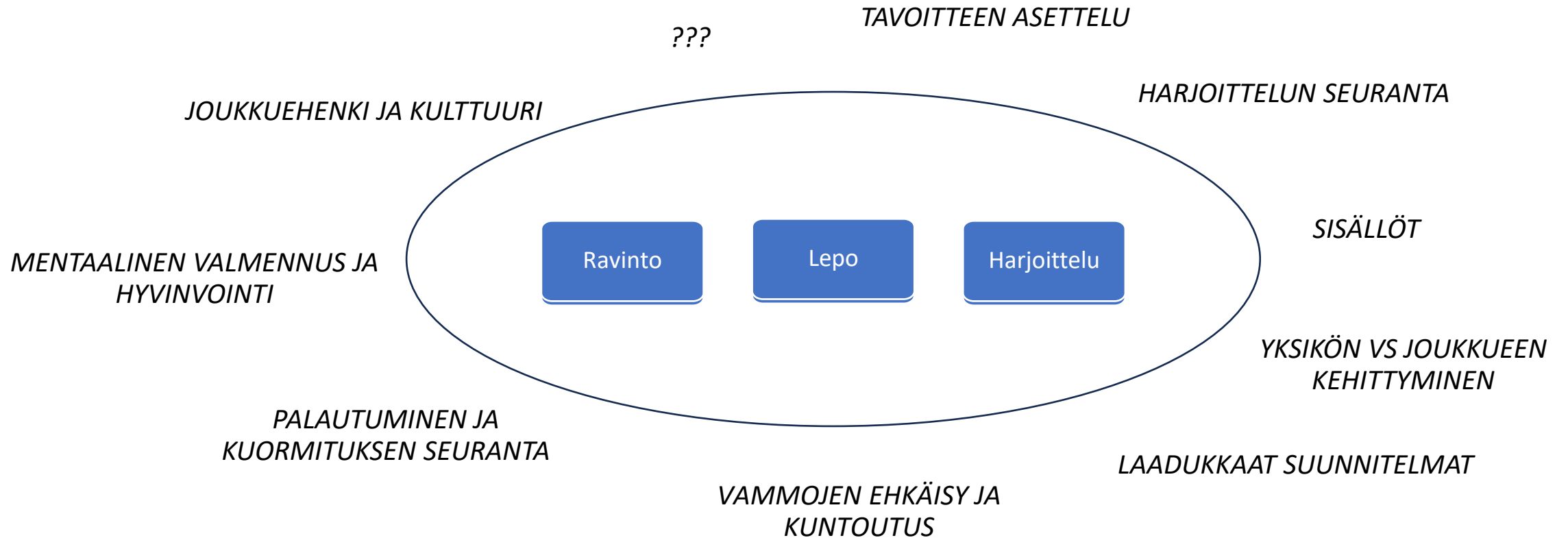
# VALMENNUKSEN PERUSPILARIT

---



# LAADUKAS ARKI

---



HIGH PERFORMANCE CULTURE

# LAADUKAS ARKI

---

*AINA SAMA P\*SKAA*

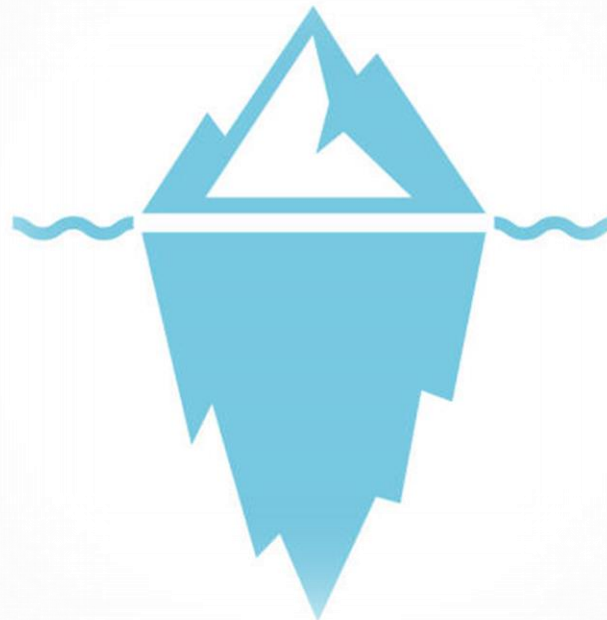


Niklas Virtanen

# HIGH PERFORMANCE CULTURE

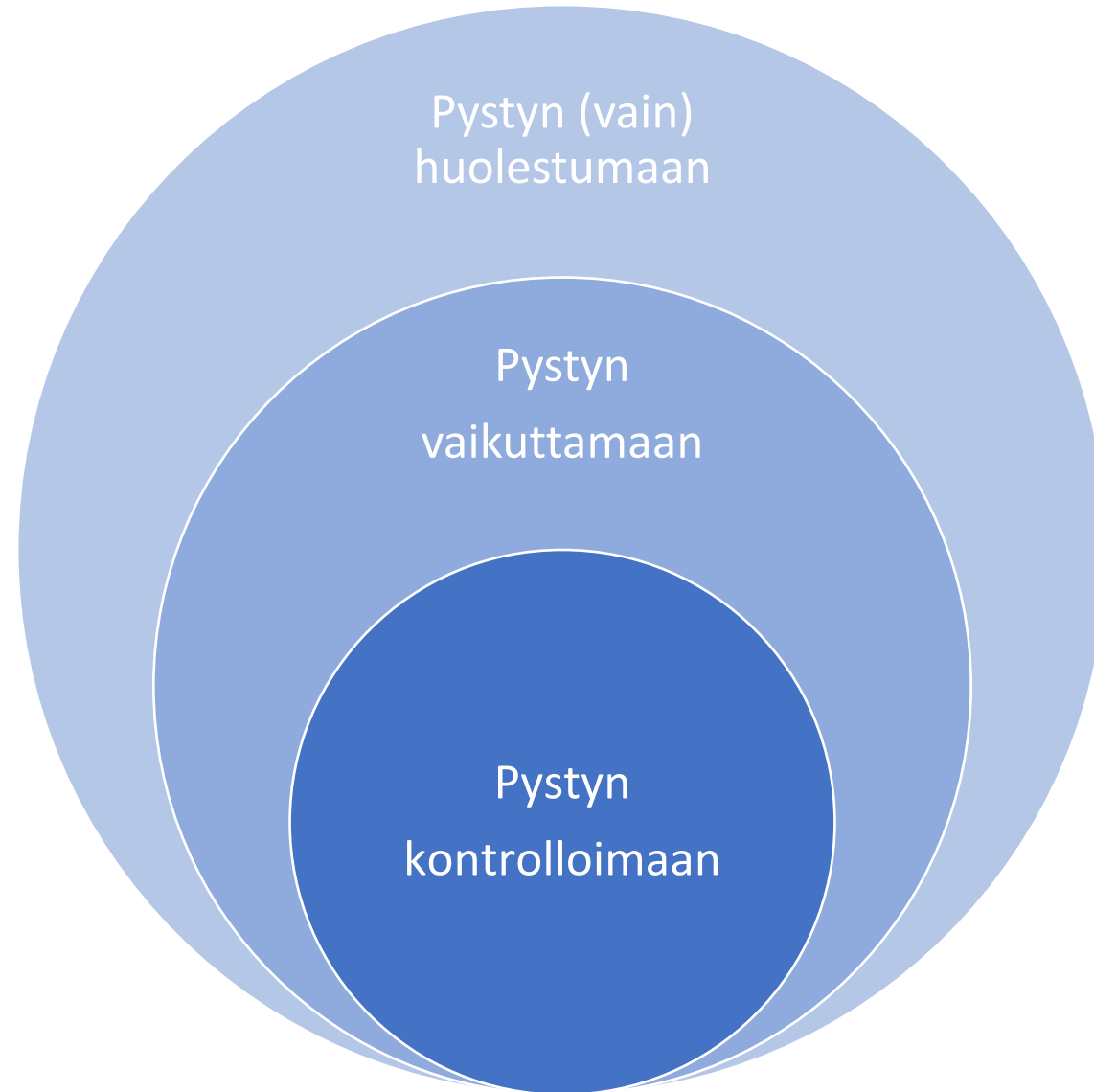
*GAME IS VISIBLE,  
CULTURE IS THE CORE*

**OSA 4  
VALMENTAJAN ROOLI  
HIGH PERFORMANCE  
KULTTUURISSA**



# VALMENTAJAN ROOLI

---



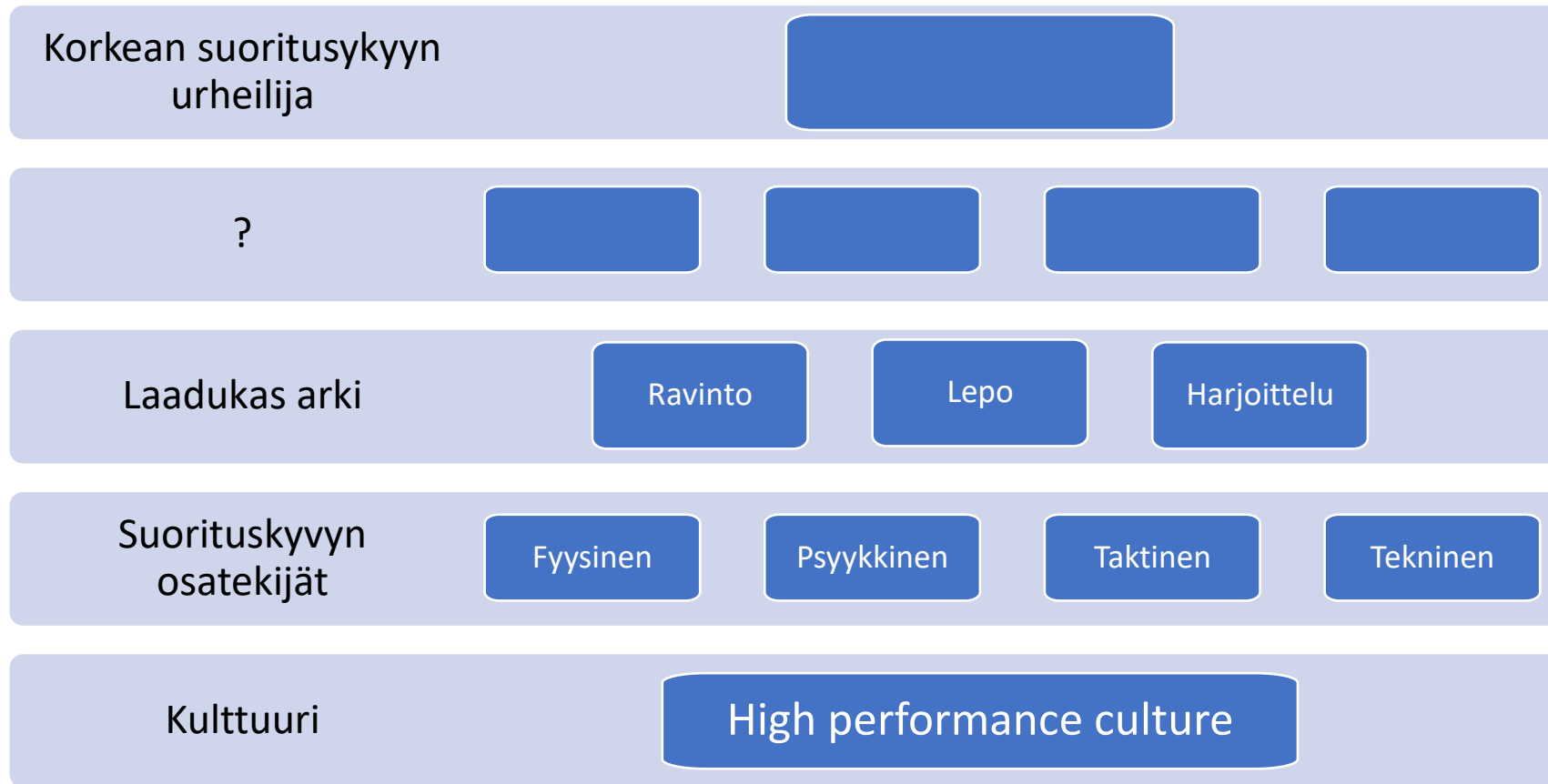
## VALMENTAJAN ROOLI

---



- Johtaja, esimerkki & roolimalli
- Tavoitteiden asettaja ja vaatija
- Harjoitustapahtuman laatu
- Laadukkaan arjen sparraaja
- Itsensä kehittäminen

# VALMENTAJAN ROOLI



# VALMENTAJAN ROOLI

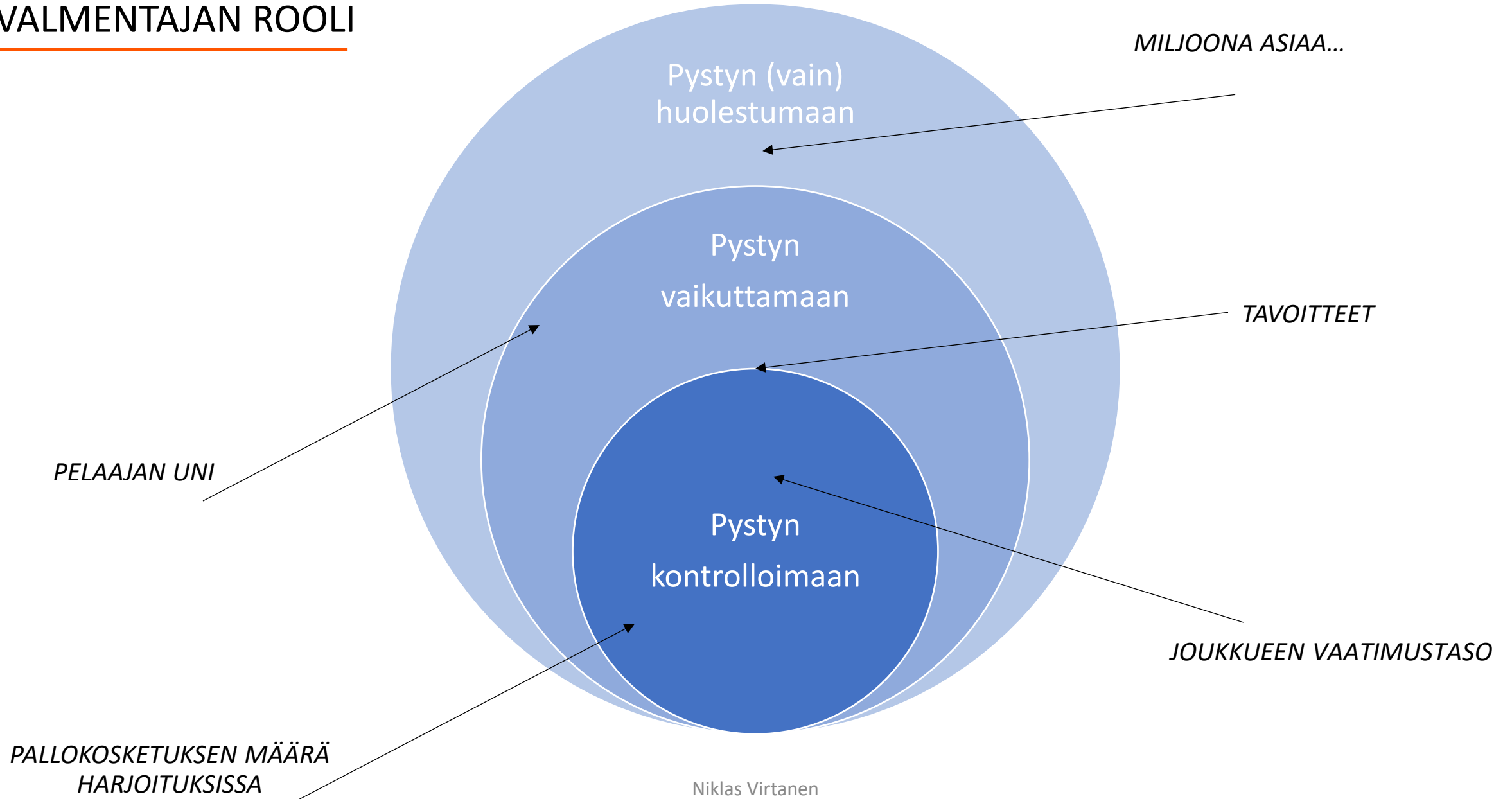


TEEMA

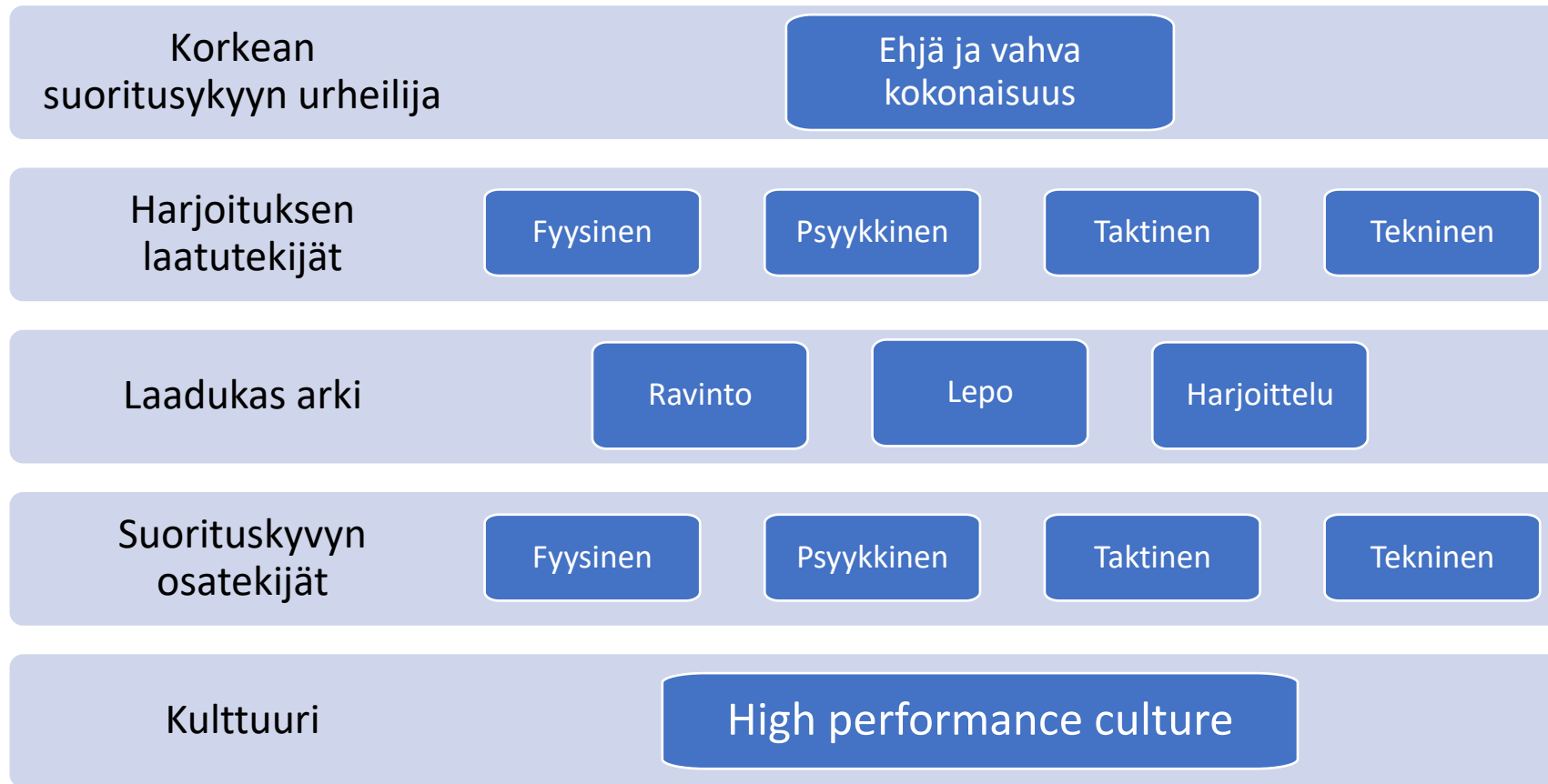
HARJOITTEEN KUVAUS / SÄÄNNÖT

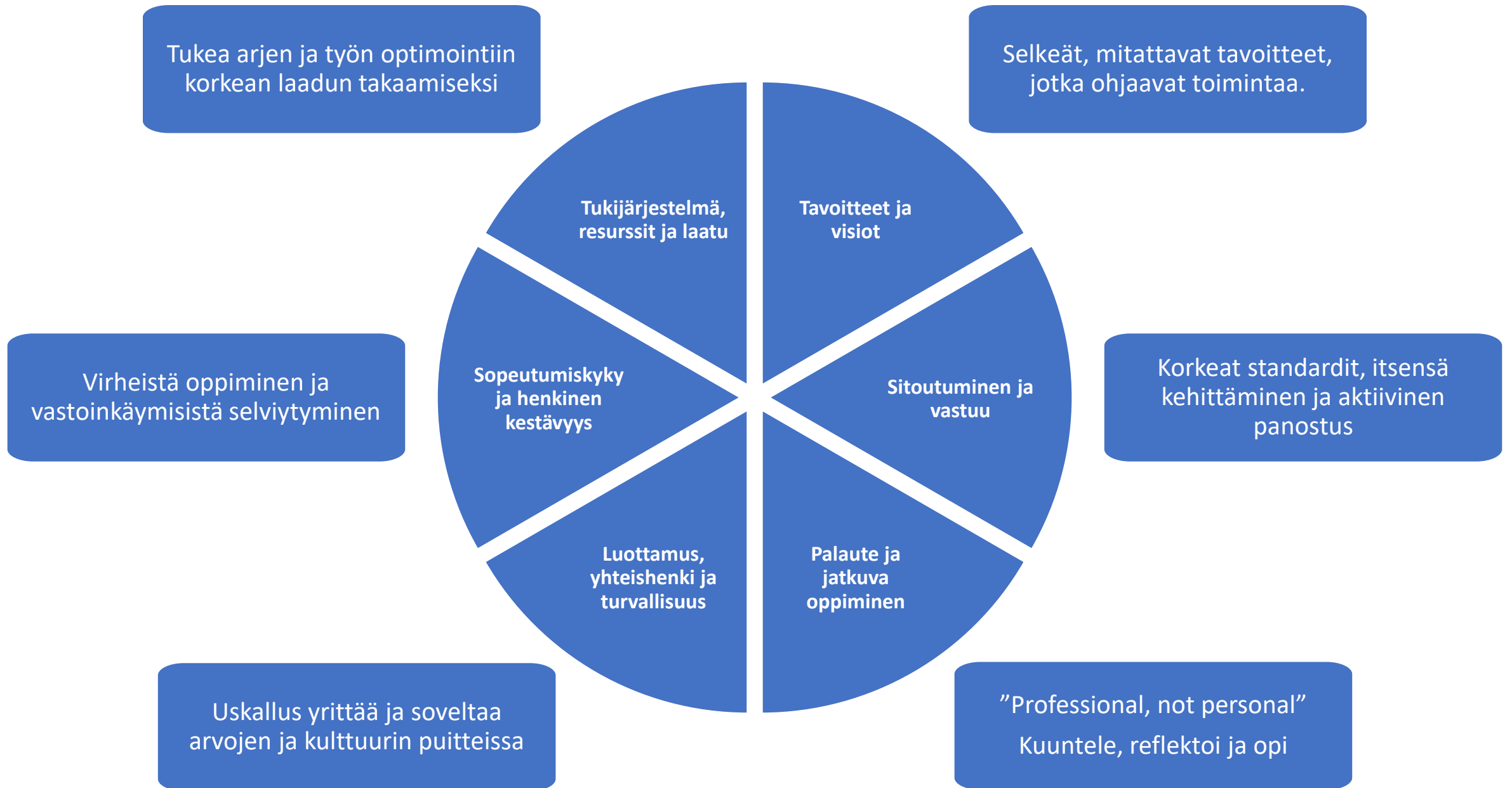


# VALMENTAJAN ROOLI



# VALMENTAJAN ROOLI

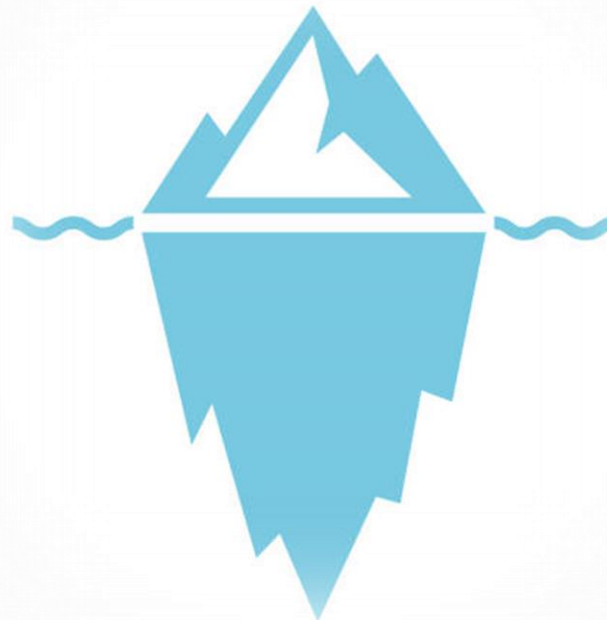




# HIGH PERFORMANCE CULTURE

*GAME IS VISIBLE,  
CULTURE IS THE CORE*

**OSA 5  
SUORITUSKYKYVALMENNUKSEN  
TEHOKEINOT**



## TEHOKEINOT

Tavoitteiden pilkkominen ja välitavoitteet

Analyysi ja palaute datan avulla

Mentaalinen valmennus

Reaaliaikainen palaute

Yksilöllinen ohjelmointi

Pelinomainen harjoittelu

Kommunikaatiotaidot

Rutiinit ja toistot

# HIGH PERFORMANCE CULTURE

*GAME IS VISIBLE,  
CULTURE IS THE CORE*

