



OLYMPIAVALMENNUSKESKUS
Vuokatti-Ruka

Nuoren kestävyysurheilijan polku lumilajeissa ja havaintoja OVK Vuokatti- Rukan näkökulmasta

Vesa Mäkipää, valmennuksen johtaja
OVK Vuokatti-Ruka
Kestävyysseminaari 23.11.2020

TOIMINTAYMPÄRISTÖN KEHITTYMINEN

- Vuokatin urheiluopisto 1945
- Sotkamon liikuntalukio 1976
- Sotkamon urheilulukio 1994
- JYU liikuntateknologian yksikkö 2004
- Vuokatti urheiluakatemia 2010
- Vuokatti-Ruka urheiluakatemia 2013
- Puolustusvoimien urheilukoulutoiminta 2014
- Olympiavalmennuskeskus Vuokatti-Ruka 2018



OLYMPIAVALMENNUSKESKUS
Vuokatti-Ruka





AH Alppi FS LU MH YH

Osaaminen ja toimintamallit
jalkautetaan koko
toimintaympäristöön

Urheilijan kehityspolku

OVK

#HUIPPUJENMUKANA
Maajoukkue-urheilijat

VRUA

#HUIPPUJENKASVATTAJA
Huipulle tähtäävät urheilijat

Seuratoiminta



NYKYTILA



OLYMPIAVALMENNUSKESKUS
Vuokatti-Ruka



- **Valmennus**
- Asiantuntijatoiminta
- Tutkimus- ja kehitystoiminta, yhteistyö JYU liikuntateknologian yksikkö
- Olosuhteet
- Yhteinen toimintamalli rakentumassa
- ➔ **Osaamiskeskittymä**

HAASTEET

- Paljon osaavia toimijoita
- Uusi toimintamalli
- Yhteistyö vaatii aikaa
- Vanhat juurtuneet mallit
- Voi myös kuormittaa



URHEILIJANPOLKU VUOKATISSA



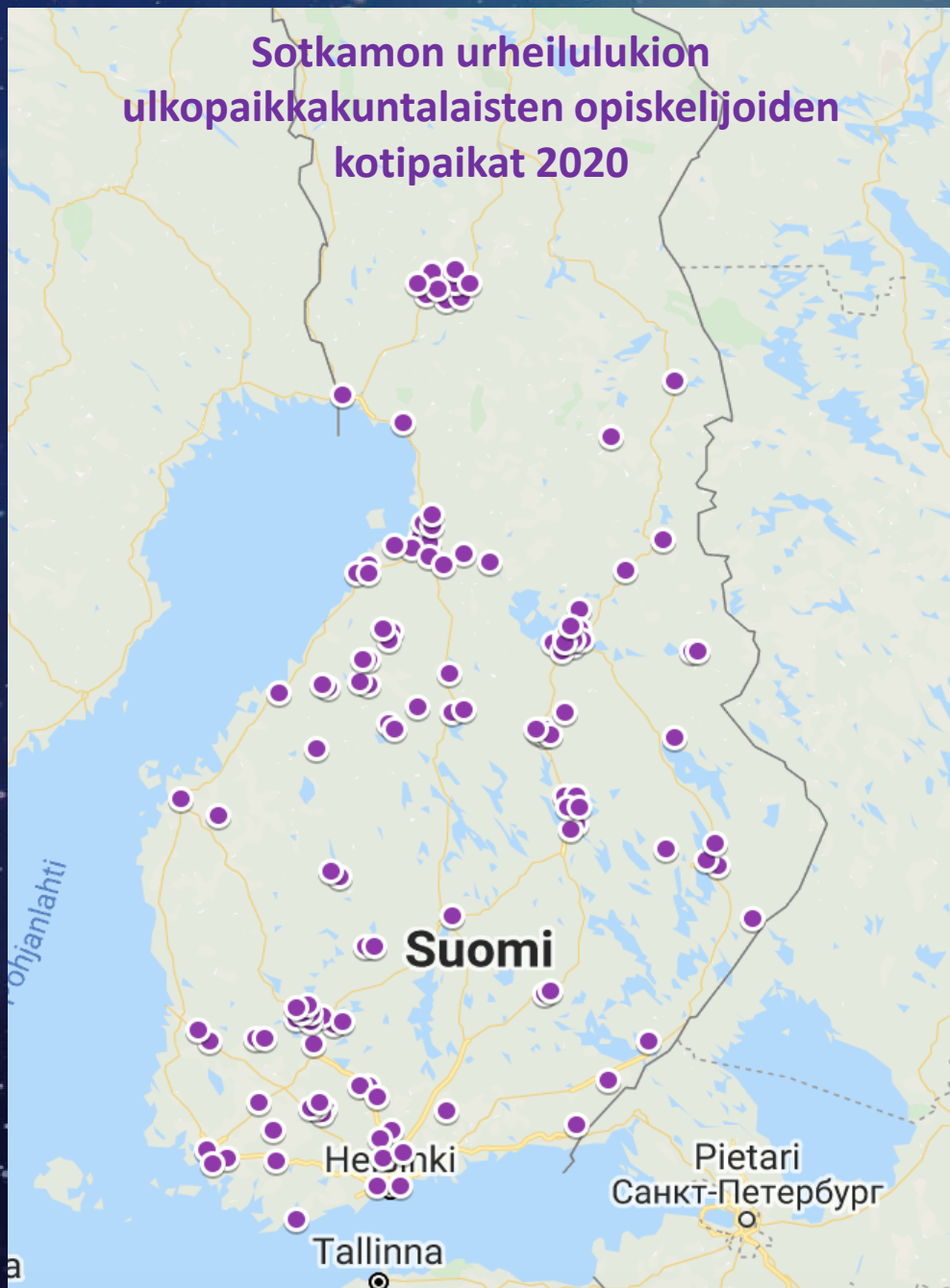
Yläkoululeiritys

- Lajiliiton valmennuslinjausten mukaan
- Kasva urheilijaksi sisällöt
- Tehostaa arkiharjoittelua
- 5 viikkoa vuodessa
- Harjoitusohjeet (ohjelmat) leirien välille
- Tavoite madaltaa kynnystä II –asteelle muuttamiseen



II –ASTE

- Internaatti toimintaympäristö
- 85 % urheilijoista yläkoululeirityksen kautta
- Päivittäisvalmennus ympäri vuoden
- Vastuvalmentajat yhteistyössä lajiliittojen kanssa (NOV)
- Ryhmäharjoittelua yksilöt huomioiden
- Parhaat parhaiden kanssa – talent ryhmät



UREHILUKOULUTOIMINTA, KAIPR – U23 – MJ



OLYMPIAVALMENNUSKESKUS
Vuokatti-Ruka



- Urheilukoulutoiminnan leiritys- ja päivittäisvalmennus
- Kiinteä yhteistyö kouluttajien kanssa, yhteissuunnittelu
- Vastuuvalmentajat
- Valtaosa urheilijoista Vuokatissa
- Leirivalmennuksesta päivittäisvalmennukseen
- Asiantuntijatoiminnan vaikuttavuus

NOSTOT



OLYMPIAVALMENNUSKESKUS
Vuokatti-Ruka



- Yhteistyö, yhteisö – sparria
- Kuka vastaa valmennuksesta? Roolit
- Lajiliittojen valmennuksen linjaus keskeinen, yhteinen malli myös kentälle
- Vaatimustason ymmärtäminen
- Lahjakkuuksien tunnistaminen
 - Liian varhainen erikoistuminen?
 - Paine, odotukset
 - Mutkia tulee matkaan
- Tuottavuus
- Asiat hyvin, urheilijoiden omat valinnat
- Lasten liikkumisen määrä (20 h/vko), oma liikunta vs harjoittelu → urheilullisuus
- Yksipuolisuus



Täältä tullaan.
Pohjantähden alta.
Löylyä kiukaalle!





- Toimintaympäristö
 - Historia
 - Valmennus
 - Osaamiskeskittymä (lajit, asiantuntijat, T&K, olosuhteet)
 - Yhteinen toimintamalli
- Olosuhdelajit
 - Lumi, maastot
 - Ryhmäharjoittelu, kilpailu
- Urheilijanpolku YK-leiritys - II-aste – Kaipr – MJ jatkumo
 - Muutto
 - Kartta
 - Valmennus, kuka vastaa? Yhteinen näkemys
 - Lahjakkuuksien tunnistaminen ja huomiointi, talent
 - Liian aikainen erikoistuminen (hämää)
 - Paine
 - Mutkia tulee matkaan
 - Valmennuksen linjaus, liitot. Kulttuuri. Yhteinen malli
- Oma liikunta vs. harjoittelu – liian vähän liikettä. Liikkumisen määrä, harjoitettavuus, yksipuolisuus, kuormituksen kestäminen
- Asiat jopa liian hyvin -> oma vastuu (opetus, ohjaus), omat valinnat
- Osaaminen kentällä, seurat pieniä, vaatimustaso muuttunut lajissa ja yhteiskunnassa
- Haasteet, nostot, tuottavuus





Olympiavalmennuskeskus Vuokatti-Ruka

Olympiavalmennuskeskuksen tehtävänä on suomalaisten lumilajien huippu-urheilun kansainvälisen kilpailukyvyn pitkäjänteinen kehittäminen toimijoiden yhteistyöllä sekä henkilö- ja talousresursseja keskittämällä. Olympiavalmennuskeskus on tarkoitettu maajoukkueiden ja tavoitteellisten huippu-urheilijoiden valmentautumiseen. Olympiavalmennuskeskus toimii kolmella sektorilla huomioiden arjen valmennuksen ja tukitoimet, arvokisavalmistautumisprosessit sekä lumilajien kehittämistyön (Skilaakso).

Vuokatti-Ruka urheiluakatemia

Urheiluakatemia on yhteistyöverkosto, joka huomioi urheiluvalmennuksen, opetuksen ja elämäntaidot internaatti toimintaympäristössä. Toiminta kohdennetaan nuorille huipulle tähtääville urheilijoille. Toimintaa järjestetään lumilajien lisäksi alueelliset lähtökohdat huomioiden Sotkamossa, Kuusamossa ja Kajaanissa.



HENKILÖSTÖ

Johto koordinaatio 8 henk
Valmennus 29 + 13 (sis NOV 12)
Asiantuntijat 9 + 4

URHEILIJAT

Taso 1	29	Taso 3	322
Taso 2a	30	Taso 4	150
Taso 2n	51		

YLÄKOULUTOIMINTA

- Yläkoululeiritys 275
- Tenetti 65
- Lehtikankaan liikuntaluokka 60

2.ASTEEN TOIMINTA

- Sotkamon urheilulukio 168
- Kuusamon lukio 41
- Kajaanin lukio 56
- Ammatillinen koulutus 41

KAIPR

- Urheilukoulu-
toiminnan
lumilajit 20
- Akatemia-
toiminta 25

HUIPPUVAIHE

- 4 maajoukkuetta toiminnassa mukana
- Osallistuva asiantuntijuus ja T&K toiminta painopisteenä
- JYU, huippu-urheilijan koulutuspolku
- KAMK, akatemiaopinnot

LAJIT

Maastohiihto
Ampumahiihto
Lumilautailu
Alppihiihto
Freeski
Yhdistetty

Pesäpallo
Jalkapallo
Salibandy
Jääkiekko
Yleisurheilu
E-urheilu

Suunnistus
Uinti
Kilpa-aerobic
Tanssi

Lumilajit
Eri yksilö- ja
joukkuelajit

Lumilajit



Olympiavalmennuskeskus Vuokatti-Ruka

Auttaa tuloksenteossa
Mahdollistaa olosuhteet ja osaaminen

AH

Alppi

FS

LU

MH

YH

1. Lumilajien SKILAAKSO - jatkuva

2. Arvokisavalmistautuminen - Olympiadi

3. Vuosittainen toiminta lajien arjessa - 1 vuosi

Valmennus

Asiantuntijatoiminta

Tutkimus- ja
kehitystoiminta +
Arvokisahanke

Olosuhteet