

# E-urheiluseura SJ Gaming panostaa pelaamisen ulkopuoliseen valmennukseen

E-urheiluseura SJ Gaming on rekrytoinut Suomalaisen personal trainingin uranuurtajan, ammattivalmentaja Riku Aallon vastaamaan seuran kilpelaajien fysiikkaharjoittelusta sekä muusta pelaamisen ulkopuolisesta valmennuksesta. Aallon vastuualueeseen kuuluu myös e-urheilun harjoittelukulttuurin muutokseen vaikuttaminen terveyttä ja suorituskykyä edistävää tietoa, valmennusisältöjä sekä suosituksia kehittämällä.

## Tavoitteena pelaajien kokonaisvaltainen kehittäminen

”Toimittuani yli 20 vuoden ajan eri lajien kilpa- ja huippu-urheilijoiden fysiikkavalmentajana, olin päättänyt, etten ota hetkeen muita valmennusprojekteja poikani voimanostovalmennuksen rinnalle.

E-urheiluvalmennukseen mukaan lähteminen tuntui aluksi vieraalta ajatukselta, mutta keskusteltuani hetken SJ Gamingin urheilutoimenjohtajan Otto Takalan sekä SJ Esports Oy:n toimitusjohtaja Jari Karlssonin kanssa, innostuin ajatuksesta toden teolla”, Aalto kuvailee. ”Kilpelaajien kokonaisvaltaisen kehittämisen lisäksi pääsen myötävaikuttamaan maailman kasvavimman urheilulajin kautta nuorten syrjäytymisriskin vähentämiseen, runsaan pelaamisen terveysriskien madaltamiseen sekä e-urheilun maineen parantamiseen”.

”Tavoitteenamme SJ Gamingissa on e-urheilijoidemme kokonaisvaltaisen kehittymisen tukeminen, ei pelkästään urheilijana, vaan myös yksilönä ja tiimin sekä yhteiskunnan jäsenenä”, urheilutoimenjohtaja Otto Takala kertoo. ”Aallon rekrytoiminen lisää merkittävästi tiimimme osaamista pelaamisen ulkopuolisten menestystekijöiden, kuten unen, palautumisen, ravitsemuksen, liikkeen ja liikkumisen laadun, ergonomian sekä fyysisen harjoittelun ja sen ohjelmoinnin osa-alueilla”, Takala kertoo.

”E-urheilijan suorituskyvyn parantaminen on vain jäävuoren huippu, jonka alle piiloutuu useita tärkeitä tavoitteita ja toimenpiteitä. Haluamme auttaa e-urheilijoita oman elämänhallintansa parantamisessa sekä muun arjen rakentamisessa toimivaksi kokonaisuudeksi e-urheilun ympärille. Arjen rytmi, terveyttä edistävät elämäntavat, unen ja palautumisen kehittäminen, pelaamisen jaksottaminen, ergonominen peliasento sekä lajiedellytyksiä kehittävä fyysinen harjoittelu ovat suuressa roolissa lajissa menestymisen, uran pituuden ja uran jälkeisen elämän näkökulmista. Edellisten lisäksi myös henkiset voimavarat, kuten keskittyminen ja paineensietokyky, ovat keskeisiä menestystekijöitä pelissä ja elämässä, joiden kehittämiseen haluamme antaa parhaat mahdolliset eväät urheilijoillemme”, Takala täydentää.

## E-urheilun harjoittelukulttuuri – muutoksia kaivataan

E-urheilu on ollut viime aikoina paljon esillä mediassa, eikä ainoastaan positiivisessa valossa. Räjähdysmäisen harrastajamäärän kasvun sekä tähtitieteellisten turnauspalkkioiden lisäksi myös pelaajien loppuun palaminen on ollut uutisoinnin keskiössä. ”Nopea kasvu ja nuori laji ovat aiheuttaneet joitakin ikäviä lieveilmiöitä. Tiivis kilpailukalenteri, selkeiden kilpailu- ja harjoittelukausien puuttuminen, liiallinen ja yksipuolinen harjoittelu sekä pelaamisen ulkopuolisten tukitoimien laiminlyönti ovat johtaneet siihen, että huippupelaajien ura loppuu usein ennen aikojaan ja pahimmillaan sitä varjostavat uhka loppuun palamisesta sekä henkisistä ja fyysisistä ongelmista”, SJ Esports Oy:n toimitusjohtaja Jari Karlsson kuvailee räjähdysmäisesti kasvaneen lajin kipukohtia.

”Haluummekin olla vastuullisena toimijana osaltamme myötävaikuttamassa koko e-urheilun harjoittelu- ja kilpailukulttuurin muutokseen. Se onnistuu parhaiten lisäämällä lajin sisäistä tietoutta ja ymmärrystä eri ikäryhmille sopivista harjoitusmääristä, palautumisen, ravitsemuksen, fyysisen aktiivisuuden ja harjoittelun merkityksistä, pelaamisen ja muun harjoittelun jaksottamisesta (kausisuunnittelu) sekä muista uralla ja sen

jälkeen menestymiseen vaikuttavista tekijöistä. Työstämmekin nyt Aallon sekä hänen rekrytoimansa huippuasiantuntijaryhmän kanssa kokonaisvaltaista, uuden ajan e-urheilijan kehittämiseen liittyvää valmennussisältöä niin harrastepelaajille, kilpapelaaajille kuin lajin terävimmälle kärjellekin. Lisäksi tulemme hyödyntämään Aallon perustaman koulutusyhtiö Trainer4Youn osaamista lajin valmentajakoulutusten sekä –sisältöjen rakentamisessa”, Karlsson kertoo.

### **E-urheilun fyysiset edellytykset eivät kehity pelaamalla**

E-urheilussa kiehtovinta on sen monipuolisuus. Menestyminen joukkueena edellyttää erinomaista ryhmädynamiikkaa eli saumattomia vuorovaikutus- ja ryhmätyöskentelytaitoja. Lisäksi jokaisen pelaajan on hallittava oma roolinsa, itsensä johtaminen sekä oman toimintansa jatkuva refleктоiminen lajissa menestyäkseen. ”Myös fyysiset lajivaatimukset ovat mielenkiintoiset. Koska yksittäinenkin peli voi venyä useiden tuntien mittaiseksi, vaatii menestyminen herpaantumaton keskittymistä sekä havainto- ja hienomotorista reagointinopeutta ratkaisevissa pelitilanteissa. Pelkkä pelaaminen ei kuitenkaan kehitä fyysisiä lajiedellytyksiä, vaan päinvastoin rapauttaa niitä. Myös runsas istuminen, kansainvälisistä turnauksista johtuva nukkumisen epäsäännöllisyys sekä ravitsemukselliset epäkohdat vaikuttavat negatiivisesti pelaajan vireyteen sekä pidemmällä aikavälillä myös toimintakykyyn ja terveyteen. Juuri siksi pelaamisen ulkopuoliseen valmentautumiseen tuleekin kiinnittää paljon huomiota”, Aalto selvittää.

### **Perhe e-urheiluharrastusta tukemaan**

”Meidän tavoitteenamme edesauttaa sitä, että e-urheilu kehittyä suuntaan, jossa sen harrastaminen on terveyttä edistävää, eikä rapauttavaa. Luomalla uusia normeja e-urheilijan unen, levon ja palautumisen sekä ravitsemuksen kehittämiseen ja laatimalla ohjeistuksia siitä, kuinka pelaamista kannattaa tukea fyysisellä harjoittelulla, voidaan saada aikaan erinomaisia tuloksia suomalaisen e-urheilun menestymisedellytysten parantamiseksi, mutta myös kansanterveyden kohentamiseksi”.

”Monissa perheissä voi syntyä myös ristiriitaa lapsen tai nuoren runsaasta pelaamisesta. Laatimalla ohjeistuksia siitä, mikä on suositeltava määrä pelaamista missäkin ikävaiheessa sekä miten nuoren tulisi hoitaa erilaiset koulu- ja kotityövelvoitteet, pyrimme auttamaan perheitä löytämään sisäisen sovun ja tasapainon e-urheiluharrastusta ja sen ulkopuolista elämää tukemaan”, Aalto päättää hymyillen.

### **File Riku Aalto**

- Suomalaisen personal trainingin uranuurtaja
- Ammattivalmentaja
- Fysioterapeutti
- Ravinto-, Voima- ja Psykkinen valmentaja
- Työhyvinvointivalmentaja
- Tietokirjailija (38 kirjaa harjoittelusta; mm. Nuoren urheilijan fyysinen harjoittelu, Nuoren kiekkoilijan treenikirja)
- Toiminut 20 vuotta kansainvälisen ja kansallisen tason urheilijoiden sekä joukkueiden fysiikkavalmentajana sekä valmennuskonsulttina
- Yrittäjä/ perustaja: Koulutusyhtiö Trainer4You Oy, sisältö- ja kustannusyhtiö Fitra Oy, hyvinvointimuotoiluyhtiö Rsyke Oy

Yhteydenotot ja lisätiedot:

Jari Karlsson/ toimitusjohtaja  
SJ Esports Oy  
040 1961744  
jari.karlsson@rushmode.com  
www.sjgaming.fi

Riku Aalto/ kehitysjohtaja  
Trainer4You Oy  
050 3494099  
riku.aalto@trainer4you.fi  
www.trainer4you.fi