

**URHEILEVIEN
LASTEN JA NUORTEN
FYYSIS-MOTORINEN
HARJOITTELU**



Tulosten yhteenvetoa ja harjoittelun kehittämistä

Harri Hakkarainen

LL, LitM, Valmentaja

Suomen Urheiluopiston Lääkäriaseman johtaja

Selvityksen ja tilaisuuden toteutuksessa mukana:



**NUORI
SUOMI**
ILOA LIIKKEELLE



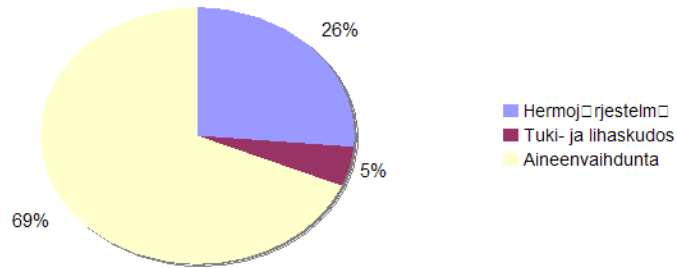
Yhteenvetoa

- 8-11-vuotiaat liikkuvat varsin monipuolisesti, mutta kokonaismäärä täyttää vain osassa lajeissa terveysliikunta tavoitteet
- 12-15-vuotiaana urheiluharjoittelun määrä (ohjattu + omatoiminen) ei lisäännä riittävästi kompensoimaan muun liikuntamäärän laskua - erityisesti pojissa
- 16-18-vuotiaana näkyy edellisen ikäluokan ongelmat, eikä määrä lisäännä myöskään riittävästi
- Aerobinen ja lihaskuntoharjoittelu (= pohjia rakentava) on lähes kaikissa lajeissa liian vähäistä erityisesti 12-18-vuotiailla

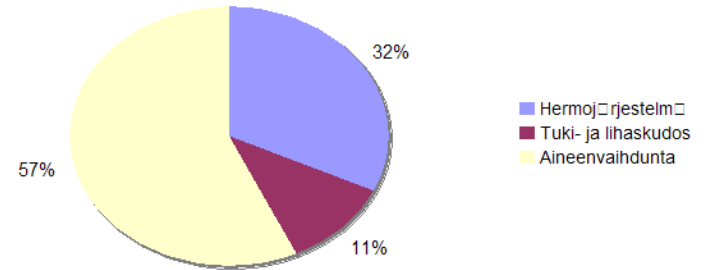
Yhteenvetoa

- Lisäpainoilla tapahtuvaa voimaharjoittelua pelätään ehkä suottakin 12-15-vuotiaana
- Monipuolinen aineenvaihduntaharjoittelu (aerobinen + anaerobinen) vähenee selkeästi iän lisääntyessä, koska omatoiminen liikunta vähenee, eikä ohjelmoiduissa harjoituksissa tule riittävää määrää
- Verryttelyt ovat harvinaisuus ja niiden avulla voidaan kehittää monia perusominaisuuksia
- Harjoituspäiväkirjakulttuurissa ja harjoittelun suunnitelmallisuudessa kehitettävää

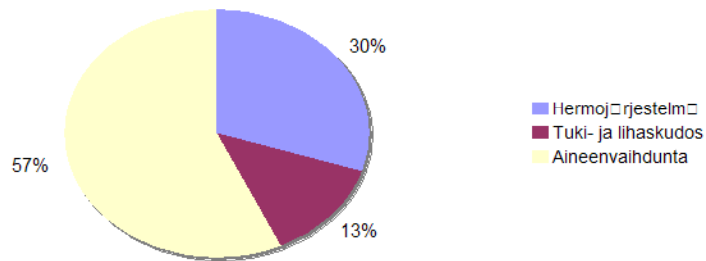
Elinjärjestelmän kuormituskertojen jakautuminen % / vko Pojat 8-11v



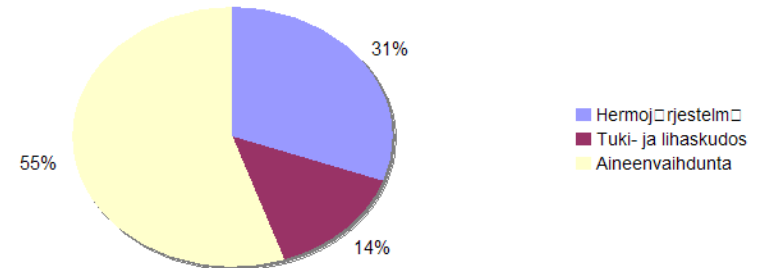
Elinjärjestelmän kuormituskertojen jakautuminen % / vko Tytöt 8-11v



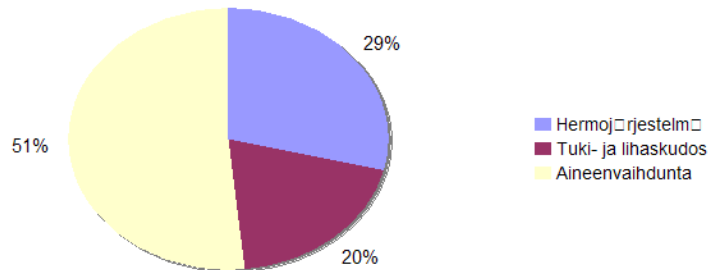
Elinjärjestelmän kuormituskertojen jakautuminen % / vko Pojat 12-15v



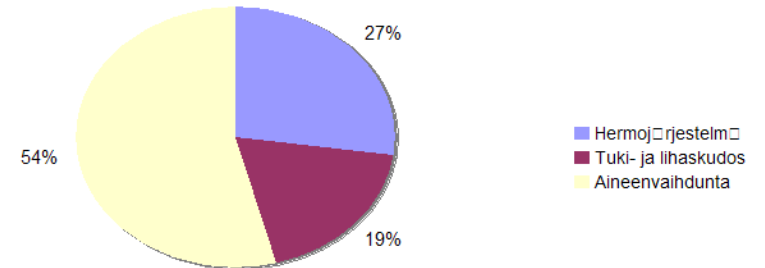
Elinjärjestelmän kuormituskertojen jakautuminen % / vko Tytöt 12-15v



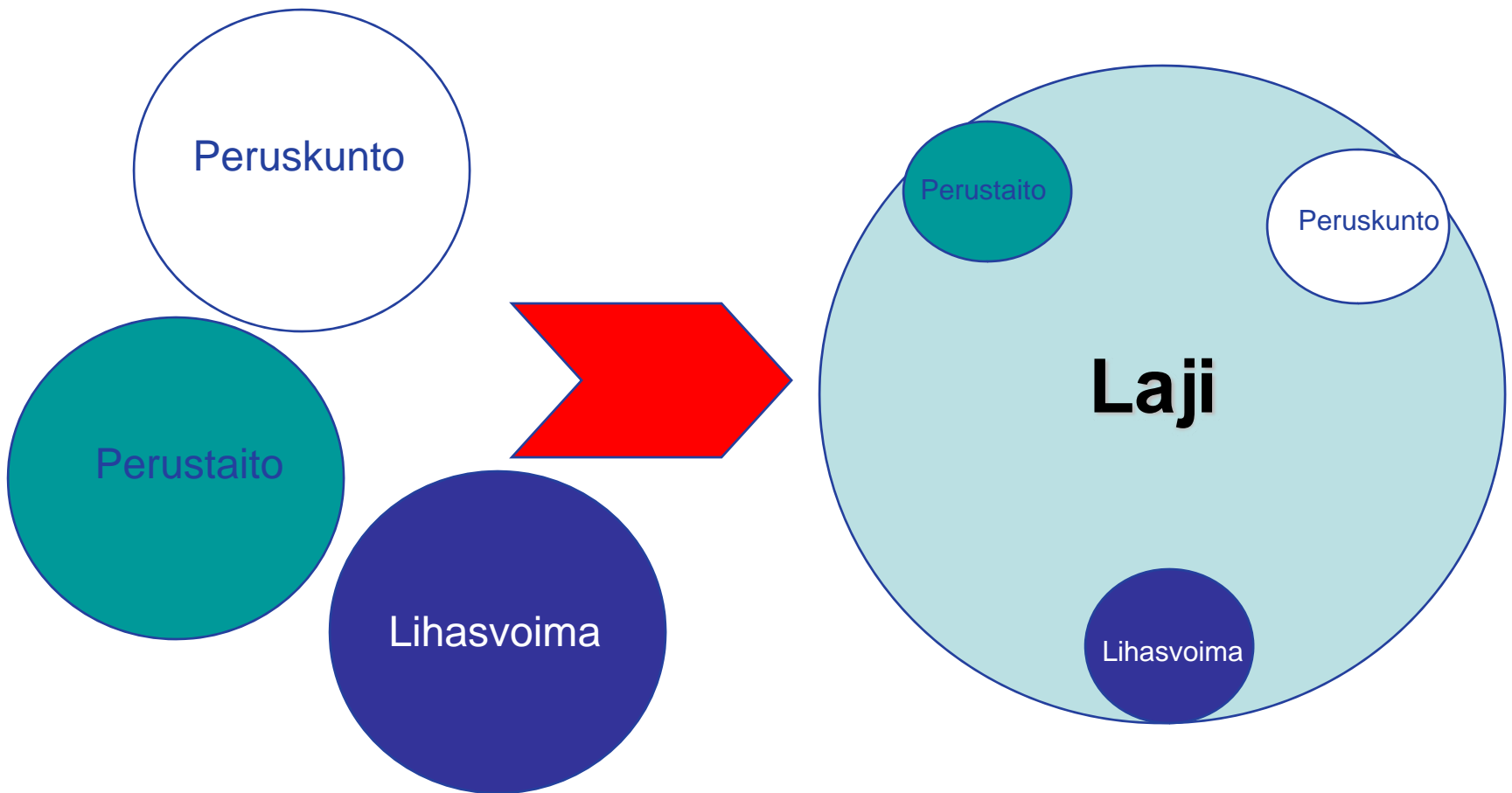
Elinjärjestelmän kuormituskertojen jakautuminen % / vko Pojat 16-18v



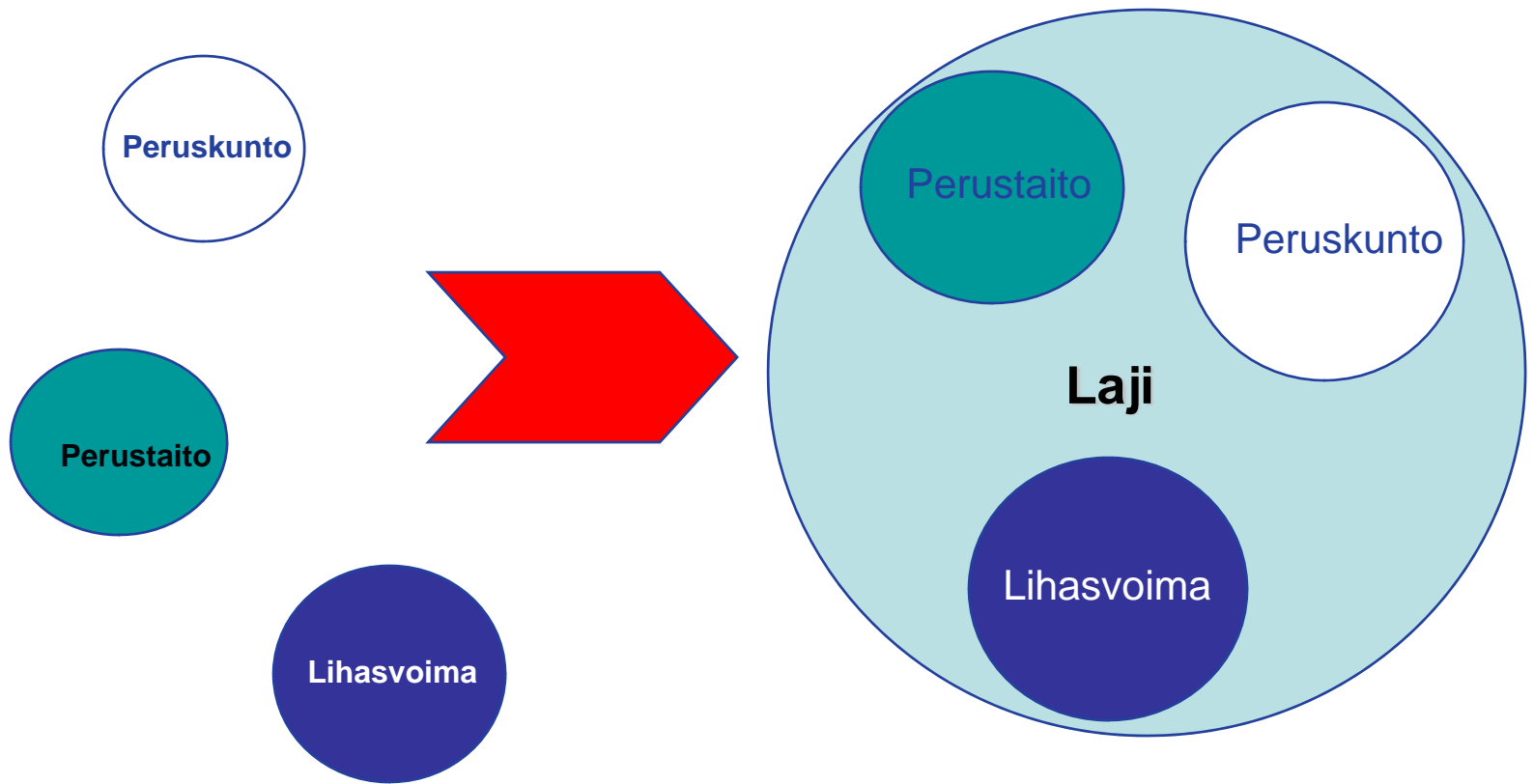
Elinjärjestelmän kuormituskertojen jakautuminen % / vko Tytöt 16-18v



Valmennushaasteet ennen



Valmennushaasteet nyt



Toimenpiteitä

- Monipuolinen perusominaisuuksien kehittäminen kunniaan - vaikka laji olisi fyysisiltä vaatimuksiltaan monipuolinen, liian aikainen puhdas lajiharjoittelu voi johtaa elinjärjestelmien yksipuoliseen kuormittumiseen, joka voi rajoittaa myöhemmin lajissa kehittymistä ja johtaa räsitustiloihin

Toimenpiteitä

- Monipuolisuus-ajatuksen tulisi käsittää fyysisten ominaisuuksien monipuolisen kehittämisen
 - nopeutta monipuolisesti
 - lapsella ei tarvetta aikuisten palautumisaikoihin !!!
 - aineenvaihduntaa monipuolisesti
 - aerobista korostetusti
 - lyhyitä anaerobisia lapsena
 - maitohappoa kasauttavia murrosiässä
 - lihaskuntoa ja voimaa monipuolisesti
 - voimaharjoittelulle ei ole fysiologista alaikärajaa, mutta lapsilla sen tulisi olla lihasten opettamista ja murrosiän jälkeen lihasten kasvattamista

... Toimenpiteitä

- luustoa ja muita tukielimiä monipuolisesti
 - luuston tiheys lisääntyy herkästi ennen murrosikää, jolloin paljon erilaisia hyppelyitä ja heittoja
- taitoa ja tekniikkaa monipuolisesti
 - lajitekniikan perusta on monipuoliset perustaidot, joita ei voi tehdä lapsuuden aikana liikaa
- liikkuvuutta monipuolisesti
 - lapsuudessa korostetaan monipuolista aktiivista liikkuvuutta (aitakävelyt, raajojen heilutukset...)
 - kasvupyrähdyksen yhteydessä taas venyttelyä

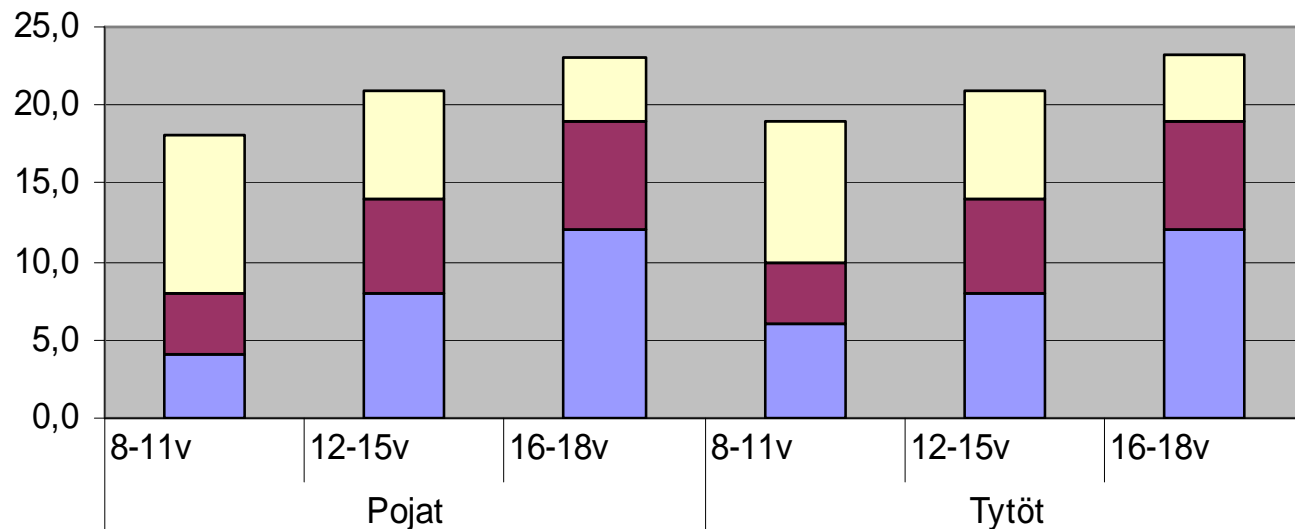
Toimenpiteitä

- Ainakin alle 15-vuotiaana alkuverryttelyn tulisi sisältää myös monipuolista kehoa lämmittävää aerobista kuntoa, lihasvoimaa ja -hallintaa kehittävää liikuntaa eikä pelkästään lajikohtaista lämmittelyä
- Loppuverryttely tulisi sisällyttää kaikkiin harjoituksiin - riittävän pitkäkestoisena ja usein toistettuna kehittää myös peruskuntoa, mutta ennen kaikkea huoltaa kudoksia

Toimenpiteitä

- Ohjattuja harjoituksia ja/tai lajiin liittyvää omatoimista harjoittelua tulisi lisätä 12-15-vuotiaissa, mikäli muu omatoiminen liikunta vähenee noin radikaalisti
 - omatoimiseen hyötyliikuntaan kannustaminen ja ”kotitehtävien” antaminen ei liene haitaksi
- Tavoitteena yli 12-vuotiailla urheilevilla lapsilla olisi vähintään 18 -... tuntia liikuntaa ja urheilua viikossa

Tulevaisuus ?



□ MUUT LIIKUNTATUNNIT - keskiarvo

■ PÄÄLAJIN OMATOIMISET HARJOITUSTUNNIT - keskiarvo

■ OHJATUT HARJOITUSTUNNIT - keskiarvo

10,1

7,0

4,0

9,0

7,0

4,2

4,0

6,0

7,0

4,0

6,0

7,0

4,0

8,0

12,0

6,0

8,0

12,0

KIITOS !!