

# 7

## LIIKUNNAN JA URHEILUN MERKITYS KASVAVALLE LAPSELLE

Pauli Miettinen, LitM



*Richard Möller Nielsen, päävalmentaja,  
Suomen Palloliitto*

*- On luonnollisesti hyvin tärkeää, että lasten valmentajina osaatte opettaa taitoja, kuten pallon hallintaa ja haltuunottoja, mutta on myös hyvin tärkeää, että lapset nauttivat jalkapallon pelaamisesta. **Se on erittäin tärkeää.***

### Iloa ja elämyksiä liikunnasta

Lapsen ja nuoren urheiluharrastukset kasvattavat luonnetta, antavat rohkeutta, lisäävät itsevarmuutta ja vahvistavat itsetuntoa.

Lapselle onnistumisen elämykset ovat erityisen tärkeitä. Onnistuminen antaa iloa ja vahvistaa samalla uskoa omiin kykyihin ja mahdollisuuksiin.



## Voiman kehittäminen

### Voiman lajit

- a) Perusvoima
- b) Lajikohtainen voima
  - 1. nopeusvoima
    - räjähtävä voima
    - pikavoima
  - 2. maksimivoima
  - 3. kestovoima

Näistä voiman lajeista perusvoimalla tarkoitetaan keskeisten liikuntakoneiston lihasten voimatasoa. Se kehittyy lapsella iän mukana perintötekijöiden ja "harjoittelun" yhteisvaikutuksena. Lajikohtaisessa voimassa nopeusvoima on keskeinen lähes kaikissa lajeissa ja sitä on myös harjoiteltava varhaislapsuudessa (leikit) ja 10. ikävuoden molemmin puolin. Maksimi- ja kestovoima ovat harjoitettavissa niin ikään jo hyvin nuorena, sikäli kun niitä lajissa tarvitaan.

### Lasten voimaharjoittelun periaatteet

kanssa. Näin ollen on hyvä olla selvillä voiman eri voima-ominaisuuksista, jotka ovat nopeusvoima, enimmäisvoima ja kestovoima.

### Psykologiset tekijät

Urheilussa on tahto-ominaisuuksilla (motivaatiolla) ratkaiseva merkitys. Ilman voimakasta tahtoa ei teknisesti ja fyysisesti jahjakkaasta urheilijasta tule koskaan kansainvälistä huippua. Tahto-ominaisuudet ilmenevät harjoitteluprosessissa ensisijaisesti kahdella päätavalla. Tahdonvoima ilmenee lähinnä hetkellisissä tilanteissa esim. voimaharjoituksessa. Jos urheilijalla on voimakas tahto, hän pystyy läpiviemään ko. harjoituksen tavoitteellisella tehokkuudella. Tahtokestävydestä on kysymys silloin, kun urheilija pystyy vuodesta toiseen lisäämään harjoittelua ja omistaututmaan kokonaan asetetun tavoitteen saavuttamiseksi.

- Fyysisen suorituskyvyn monipuolinen kehittäminen.
- Harjoittelun tulee tukea harmonista kokonaisvaltaista ja yleistä kehittymistä. Sen tulee olla lapsenomaista, monipuolista, vaihtelevaa ja hauskaa.
- Voiman liikevalmiuksien ja -taitojen kehittämisellä on tiivis yhteys ja vuorovaikutus. Näin ollen monipuolinen lihaksiston kehitys on aloitettava ja ennen kouluikää.

### **Voimantuoton harjoittamisen peruseräatteen**

Lapsen voimaharjoittelu tapahtuu enimmäkseen leikkien puitteissa, mutta jo noin 10. ikävuoden paikkeilla ollaan käytännössä tekemisissä varsinaisen voimaharjoittelun

### **Voimaharjoittelun eteneminen eri ikävaiheissa**

#### *Lisääntyvä voimaharjoittelu lapsilla ja nuorilla*

Voimaharjoittelua on lisätty lapsilla ja nuorilla niissä maissa, missä huippu-urheilu on systemaattisesti järjestettyä (maassa on toimiva valmennusjärjestelmä). Tämä on johtanut siihen, että näiden maiden urheilijat ovat edenneet tuloskehityksessä (esim. yleisyrheilu, uinti, painonnosto) voimakkaasti



## **SISÄLTÖ:**

### **ALKUSANAT**

## **1. LAPSEN ELIMISTÖN KASVU JA KEHITYS**

### **Kasvun yleispiirteet**

- Liiku keksien: 3-6 vuotiaat
- Liiku leikkien ja oppien: 6-9 vuotiaat
- Liiku oppien ja edistysten: 10-12 vuotiaat

### **Selkärangan kasvu ja harjoittelu**

- Normaalin selkärangan kasvu
- Selkärangan kasvuun liittyvät yleisimmät vammat ja tautitilat
- Harjoittelun vaikutus selkärankaan

### **Liikkuvan lapsen ravitseminen**

- Hyvä ravinto
- Energian lähteet
- Energiaa kuluu ja varastoituu
- Energiaravintoaineet
- Hiilihydraatit
- Proteiinit
- Rasvan kanssa tarkkana
- Hyvän ruokavalion koostaminen
- Vitamiinit ja mineraalit
- Neste
- Kilpailuun valmistautuminen ja ravitseminen
- Palautuminen turnauksessa / kilpailutapahtumassa
- Lajikohtaisia erityispiirteitä ravitsemuksessa

## **2. LAPSEN FYYSIMOTORISET KYVYT, OMINAISUUDET JA NIIDEN HARJOITTAMINEN**

- Lasten liikunta ja valmennus
- Perusliikkeet
- Taitotekijät
- Kuntotekijät

## **3. PSYKOMOTORIIKKA TUKEE LAPSEN KOKONAISKEHITYSTÄ**

- Mistä psykomotoriikassa on kyse?
- Liikuntaelämykset ovat aina minäelämyksiä
- Psykomotoriikka edistää ihmisen persoonallisuuden kehittymistä
- Psykomotoriset harjoitteet ja tunne horisontti
- Huomioitava kasvattajan työssä

## **4. LAPSI JA LEIKIT**

- Lasten ohjauksen periaatteet

- Lasten voimistelun suunnittelu
- Lasten liikuntaleikit
- Aikuinen-lapsi -liikunta
- Lastentanssi
- Lasten aerobic-tunnit

## **5. LIIKUNTALEIKKIKOULU - MONIPUOLINEN HARRASTUS ALLE KOULUIKÄISELLE LAPSELLE**

- Perusliikkeitä ja kehon hallintaa liikuntaleikkikoulussa
- Liikuntaleikkikoulu pähkinänkuoressa
- Ohjaajien koulutus / urheiluseurojen kannattava hanke

## **6. KASVATUS LIIKUNNAN AVULLA**

- Kasvatustavoitteet
- Ikävaiheet 4-6 vuotta
- Ikävaiheet 7-10 vuotta

## **7. LIIKUNNAN JA URHEILUN MERKITYS KASVAVALLE LAPSELLE**

- Iloa ja elämyksiä liikunnasta
- Lapsen itsetunnon kasvua tukevaan ja kokonaisvaltaiseen ohjaukseen ja valmennukseen
- Yksilökeskeiseen vuorovaikutukseen ja valmennukseen
- Arkipiispa John Wikström: Kun peli kulkee kymmenen kohtaa
- Elämä on joukkuepeliä - joukkuepeli on elämää
- Operaatio Liikkuva Iltapäivä ja Operaatio Pelisäännöt / Nuori Suomi

## **8. TAIDON OPPIMINEN**

- Nykyinen tietämys oppimisesta valmennuksen apuna
- Miten ihminen oppii?
- Oppimaan oppiminen
- Millaisia ovat uudet arviointitavat?
- Vuorovaikutus oppimisen edistäjänä
- Rakenna oppimis- ja arviointiprosessi mahdollisimman näkyväksi nuorelle

## **9. PERUSTAN RAKENTAMINEN LAJITAITOHARJOITTELUUN**

- Nopeuden kehittäminen
- Nopeuden lajit
- Nopeuden kehittyminen eri ikävaiheissa
- Voiman kehittäminen
- Voiman lajit
- Voimaharjoittelun eteneminen eri ikävaiheissa
- Hermolihasjärjestelmän käyttöönotto
- Lajianalyysi
- Voimaharjoittelussa
- Nopeusvoimaharjoitus ja sen vaikutukset
- Kestävyyden kehittäminen
- Lasten kestävyysharjoittelun pääpiirteet
- Kestävyysharjoittelu eri ikävaiheissa (3-6 ja 7-12 vuotiaana)

## **10. LASTEN JA NUORTEN KEPPIJUMPPA**

- Kepillä kuntoon
- Keppijumppaliikkeiden yleisohjeet
- Keppijumpan perusliikkeet
- Muksukeppeily
- Kebaccobic
- Keppijumpan eri muodot
- Suomalainen Ryhtiliike ry

## **11. LASTEN JA NUORTEN SAUVAKÄVELY**

- Iloa ja rutistusta kävelyyn
- Sauvaharjoitteita ja leikkejä

## **12. LAPSEN JA NUOREN HARJOITTELU ERI IKÄVAIHEISSA**

### **Jalkapallo**

- Perustaidot
- Lapsen oppiminen eri ikävaiheissa
- Lahjakkuuksien etsintä
- Harjoittelun määrä ja miten harjoitellaan eri ikävaiheissa
- Nuorisovalmennus
- Koripallo
- Lasten ja nuorten harjoittelu
- Pelin kokonaisuuden ymmärtäminen
- Koripallon perustaitojen opettaminen

### **Hiihto**

- Lasten ja nuorten harjoittelu hiihdossa
- 7-9 vuotiaiden harjoittelu
- 10-12 vuotiaiden harjoittelu
- 13-15 vuotiaiden harjoittelu
- Lasten ja nuorten psyykkinen valmennus

### **Uinti**

- Lasten uintiharjoittelu
- Lasten uintiharjoittelun perusteet
- Vesirallia vesipedoille liikutaan vedessä monipuolisesti
- Vesirallia käytännössä uinnin opettaminen
- Vinkkejä opettamiseen
- Kilpauimarin uralle
- Uinnin tehoalueet
- Esimerkit ja mallitunnit vesiralleille

### **Pesäpallo**

Nuorten pesäpalloharjoittelun johtavia periaatteita

Lasten pelikäsityksen kehittäminen

Lasten ohjauksen eteneminen

- Alle 9 vuotiaat tytöt ja pojat
- 9-11 vuotiaat tytöt ja pojat
- 12-13 vuotiaat tytöt ja pojat
- 14-15 vuotiaat tytöt ja pojat

### **13. LIIKUVAN LAPSEN ERITYISKYSYMYKSIÄ**

#### **Diabetes**

- Nauti liikunnasta ilman hypohuolia
- Diabeetikkolapsen liikunta ja urheilu

#### **Astma**

- Liikuntaa astmasta huolimatta
  - Liikuntaa päiväkodissa ja koulussa
  - Lähes kaikki liikuntalajit sopivat astmaatikoille
-