

UUSI KIRJA LASTEN JA NUORTEN URHEILUVALMENNUKSEN TUEKSI

Lasten ja nuorten urheiluvalmennuksen perusteet-kirja julkistettiin 18.8.2009 SLU-talolla Helsingissä. Yhteiskunnassa ja liikuntakulttuurissa tapahtuneet muutokset samoin kuin valmennusasioiden päivittämisen tarve ovat olleet kirjan lähtökohtia. Kirjan sisältöön on vaikuttanut vahvasti myös urheilevien lasten harjoitteluun liittynyt laaja selvitys.

Kirjan kustantajan **VK-Kustannuksen** järjestämässä julkistamistilaisuudessa tuotiin kirjan syntyyn vaikuttaneista huolenaiheista esiin muun muassa lasten ja nuorten fyysinen passiivisuus sekä tehdyssä selvityksessä todettu omatoimisen liikunnan väheneminen.



Valmentajien niskaan kirjan päätoimittaja **Harri Hakkarainen** ei tilanteen heikentymistä kaada.

- Valmentajiemme tietoisuus on edelleen hyvä, se ei ole huonontunut aiemmista vuosista, eikä taso kansainvälisessä vertailussa ole laskenut. Syy muuttuneeseen tilanteeseen on lähinnä toimintaympäristössä tapahtuneissa muutoksissa. Tilanne on sama myös muissa länsimaisissa yhteiskunnissa, Hakkarainen toteaa.

Lasten ja nuorten valmennuksen suurimmat haasteet liittyvät Hakkaraisen mukaan osaavien valmentajien riittävyyteen.

– Yleisenä ongelmana on, että aloittelevaa urheilijaa valmentaa aloitteleva valmentaja, usein lasten vanhemmat. Parhaat aikuisten urheilijoiden valmentajat eivät heikään ole paras vaihtoehto lapsille ja nuorille. Lasten ja nuorten urheiluun

tarvitaan juuri siihen perehtyneitä valmentajia, sillä ihmisen elimistö ja psyyke ovat lapsella erilaiset kuin aikuisella. Samoin lapselle sopivat harjoitteet poikkeavat aikuisurheilijoiden harjoitteista, Hakkarainen painottaa.

– Monipuolinen harjoittelu tulisi nostaa kunniaan ja monipuolisuus pitäisi mieltää nimenomaan fyysisten ominaisuuksien monipuolisena kehittämisenä. Niin nopeutta, aineenvaihduntaa kuin lihaskuntoa ja voimaa pitää kehittää monipuolisesti, muistuttaa Hakkarainen.

Hakkaraisen ja laajan muun asiantuntijakaartin kirjoittama kirja pyrkii tarjoamaan viimeisimmän tiedon lasten ja nuorten harjoittelun psyko-fyysisistä perusteista ja siitä, kuinka pitkäjänteinen valmennus käytännössä tulee toteuttaa. Erityisesti paneudutaan siihen mitä ominaisuuksia eri ikä- ja kehitysvaiheissa tulee harjoittaa ja kehittää. Lasten ja nuorten yksilöllisyyden huomioiminen ja pitkäjänteinen harjoittelu ovat kirjan punainen lanka.

Hakkaraisen mukaan lasten ja nuorten valmennuksen kehittämiseen on hyvät mahdollisuudet.

– Kirja ja sen viestit ovat herättäneet paljon mielenkiintoa. Suomalaiset ovat urheiluhullua kansaa, joten tahtotilaa kehittämistoimenpiteille varmasti riittää. Nyt tarvitaan eri tahojen yhteistyötä, jotta resurssit kohdennetaan järkevästi ja toimenpiteillä saadaan näkyvää aikaan.

LASTEN JA NUORTEN URHEILUVALMENNUKSEN PERUSTEET -kirja paneutuu erityisesti tehdyn selvityksen kautta esiin tulleisiin haasteisiin. 480 sivuinen kirja tarjoaa apukeinoja harjoittelumäärän- ja laadun lisäämiseksi. Kirjan tarkoituksena on myös antaa kouluikäisten lasten ja nuorten ohjaajille, valmentajille, urheilijoiden vanhemmille ja muille taustajoukoille perustietoja ihmisen kasvuun, kypsymiseen ja kehitykseen liittyvistä vaiheista ja faktoista, jotka kaikkien nuorten parissa toimivien urheiluihmisten tulisi tietää. Kirjassa on otettu huomioon fyysisyyden lisäksi myös psyykkiset ja sosiaaliset näkökulmat. Kirjan loppuosassa 14 lajiliiton asiantuntijat tuovat esille oman lajinsa erityispiirteet sekä tulevaisuuden haasteet.

Kirjan pääsisältö jakautuu viiteen isompaan kokonaisuuteen seuraavasti:

LAPSI- JA NUORISOURHEILU SUOMESSA

- Lasten ja nuorten urheilu yhteiskunnassa
- Lasten ja nuorten urheiluvalmennuksen organisointi Suomessa
- Lasten ja nuorten urheiluvalmennuksen nykyhaasteita

URHEILIJAKSI KASVAMINEN

- Syntymän jälkeinen fyysinen kasvu, kehitys ja kypsyminen
- Lapsen ja nuoren psyykinen kehitys
- Lahjakkuus urheilussa
- Pitkäjänteisyys ja tavoitteellisuus lasten ja nuorten valmennuksessa
- Nuoren urheilijan terveydenhuolto

OMINAISUUKSIEN HARJOITTAMINEN

- Voiman harjoittaminen lapsuudessa ja nuoruudessa
- Nopeuden harjoittaminen lapsuudessa ja nuoruudessa
- Lasten ja nuorten taitoharjoittelu
- Lasten ja nuorten liikkuvuusharjoittelu
- Lasten ja nuorten kestävyysharjoittelu
- Nopeuskestävyyden harjoittaminen lapsuudessa ja nuoruudessa

LASTEN JA NUORTEN VALMENTAMINEN KÄYTÄNNÖSSÄ

- Valmennuksen pedagogiikka ja didaktiikka lapsille ja nuorille
- Valmennuksen psykologia ja didaktiikka käytännössä
- Lasten ja nuorten joukkueiden valmentaminen

LAJIKOHTAISET SOVELLUKSET

- Ampumaurheilu • Lentopallo • Taitoluistelu • Jalkapallo
- Maastohiihto • Telinevoimistelu • Judo • Paini • Uinti
- Jääkiekko • Ratsastus • Yleisurheilu • Koripallo • Suunnistus

Eri lukujen tarkemmat sisällöt löytyvät kustantajan kotisivuilta

www.vk-kustannus.com

KIRJAN TIEDOT

Kirjan kirjoittajat: Harri Hakkarainen (päätoimittaja), Timo Jaakkola, Sami Kalaja, Jari Lämsä, Antti Nikander ja Jarmo Riski

Sivumäärä: 480 sivua

Kirjan taitto: Keski-Suomen Sivu Oy, Jyväskylä

Kustantaja: VK-Kustannus Oy, Paasikivenkatu 2 a, 15110 LAHTI,

Puh. (03) 468 9100, Fax (03) 468 9123,

e-mail: tilaus@vk-kustannus.com,

www.vk-kustannus.com

ISBN 978-951-9147-60-4

Gummerus Kirjapaino, Jyväskylä 2009

Kirjan kansikuva ja lehdistötiedote on ladattavissa kustantajan kotisivuilta www.vk-kustannus.com/materiaalisalkku

Tiedostojen nimet ovat:

- aa Lasten ja nuorten urheiluvalmennuksen perusteet-kirjan kansikuva
- aa Lasten ja nuorten urheiluvalmennuksen perusteet-kirjan lehdistötiedote

SELVITYSRAPORTTI

Urheilevien lasten ja nuorten fyysis-motorinen harjoittelu selvitysraportti on saatavissa seuraavista lähteistä:

- SLU:n myyntipalvelusta paperiversiona
- sähköisessä muodossa osoitteesta www.nuorisuomi.fi/urheiluseurat_materiaalit sekä osoitteesta www.suomenvalmentajat.fi/materiaalisalkku