

TKT P14 , 2008

9.8.2022

Vanhemmat
Huoltajat
Valmentajat

Fysiikkavalmentajan syyskirje TKT P14- pelaajille ja huoltajille

"Pelaajien fyysiset vaatimukset ovat kasvaneet"

Pelaajat ovat siirtyneet isolle pelikentälle ja pelaika on pidentynyt. Pelaajat kasvavat ja pelinopeus lisääntyy, pelin asettamat vaatimukset keholle lisääntyvät.

Vammariskin minimoimiseksi ja lajissa edistymiseksi myös kunkin pelaajan toiminta ohjattujen treenien ulkopuolella on merkityksellistä -haasteena on, että lapsuudesta nuoruusikään tultaessa omatoiminen liikunnallinen aktiivisuus tutkimusten mukaan vähenee toisin kuin tarve olisi.

Osa pelaajista kaipaa jalkapalloharrastuksesta ennemminkin yhdessäoloa kavereiden kanssa, toiset suhtautuvat lajiin kunnianhimoisemmin.

Etenkin urheiluun kunnianhimoisemmin suhtautuvat nuoret tarvitsevat vielä apua ja tukea meiltä aikuisilta hyvien valintojen tekemiseksi ja tavoitteidensa saavuttamiseksi. Tässä tietoa ja linkkejä tutkittuun tietoon, joiden avulla perheissä voitte arvioida minkälaiset valinnat juuri teidän pelaajaanne hyödyttävät.

- Alle puolet 12-14-vuotiaista liikkuu terveytensä kannalta riittävästi ja 16-18- vuotiaista enää kolmasosa.



Suomalaisen nuoren liikunta - Terve koululainen

- Kouluikäisten 7-17-vuotiaiden liikkumissuosituksen mukaan terveyden kannalta riittävä liikunta tarkoittaa vähintään 1h monipuolista, reipasta ja rasittavaa liikkumista joka päivä. Tämä määrä on siis vähimmäismäärä, joka riittää turvaamaan terveen fyysisen ja psyykkisen kehityksen, mutta ei riitä liikunnallisten ominaisuuksien kehittämiseen.



Nuorten liikkumissuositus - Terve koululainen

- Kilpaurheiluun tavoittelevien tulisi liikkua vähintään 15-20 h/vko. Tutkimusten mukaan arkiliikunnan määrä on merkittävästi vähentynyt viimeisten vuosikymmenien aikana vähentäen viikoittaista kokonaisliikunnan määrää merkittävästi. Tavoitteellisesti urheilevilla noin puolet liikunnan määrästä tulee ohjatusta harjoittelusta, suuri osa suositusten mukaisesta liikuntamäärästä tulisi koostua muusta aktiivisuudesta.



Päivittäinen liikkuminen - Aktiivinen arki - Terveurheilija

- Suurella osalla huippu-urheilijoista liikuntamäärät lapsuus- ja nuoruvaiheessa ovat vaihdelleet 25-30 h välillä viikossa eli liikuntaa on kertynyt noin 4 h/päivä.



Kuinka paljon lapsesi harrastaa liikuntaa? - HVS-Tennis (hvtennis.fi)

- Riittävä matalatehoinen peruskuntoharjoittelu vaikuttaa jaksamiseen pelissä mutta on merkittävä tekijä myös palautumiselle.



<https://www.its.fi/liikunta-tiede/artikkelit/pitaako-palloilijoiden-kayda-lenkilla-2.html>

- Vammojen ehkäisyssä tehokkaaksi on todettu aktivoiva alkuverryttely, joihin löytyy hyvät ohjeet alla olevan artikkelin lopusta. Tätä ohjelmaa voi hyvin tehdä itsenäisesti ennen treenejä/pelejä ja myös omatoimitreeninä, liikkeitä olemme tehneet myös yhteisissä harjoituksissa.



Väitös: Aktivoiva alkuverryttely ehkäisee liikuntavammoja lasten jalkapallossa - Terveurheilija

Suosituksia pelaajille:

- Kulje koulu- ja harrastusmatkat yms polkupyörällä/jalkaisin (vaikka olisi hyvä julkinen liikenneyhteys lähellä). Houkuttele kaverikin mukaan!
- Treenipaikalle voi tulla ennen treenejä tai jäädä treenien jälkeen tekemään omatoimisia harjoituksia yksin tai kavereiden kanssa.
- Tee omatoimiset lihaskuntoharjoittelut (keski- ja ylävartalo sekä alavartalo, kerrallaan noin 15 min) vähintään kerran viikossa. Joko jaetun ohjelman mukaisesti tai omavalintaiset liikkeet.
- Yksi pitkä ja matalatehoinen peruskuntolenkki (pk) vähintään kerran viikossa (esim. pyöräily, hölkkä, juoksu-kävely, kesto > 60min).
- Yksi nopea intervallilenkki n. 15 min viikossa: aluksi 5 min hölkkä, juokse täysillä 1 lyhtypylvään väli, hölkkää 2-3 lyhtypylvään väliä. Toista spurtit 3-5 kertaa. Lopuksi 5 min hölkkä.
- liikkuvuusharjoittelua ja venyttelyä voi tehdä päivittäin.

Terveisin fysiikkavalmentaja Anna