

# FYYSISIEN OMINAISUUKSIEN HERKKYYSKAUDET

Lasten ja nuorten harjoittelussa on tärkeää ottaa huomioon herkkyysskaudet. Herkkyysskausi on tietyn ominaisuuden kehittymisen kannalta otollisinta aikaa.

Valmistava tarkoittaa, että harjoiteltavia asioita voidaan aloittaa ja kokeilla.

(Esimerkiksi lähellä 12-vuoden voidaan aloittaa valmistavat nopeuskestävyys harjoitteet: harjoitteiden tulee olla paljon lyhyempiä kuin aikuisilla ja palautusaikojen selvästi pidempiä. Hyviä kestävyys harjoitteita tässä iässä ovat kaikki taitoharjoitteet, pienpelit ja leikit pallon kanssa. Jossakin määrin voit käyttää intervallityyppisiä harjoituksia.

Hyviä intervalliharjoituksia tämän ikäisille ovat hipat, viestit, kuka pelkää puolustajaa, maa meri laiva-leikki jne. Varsinainen harjoittelu sitten tarkoittaa sitä, että kyseistä ominaisuutta pidetään yllä ja edelleen kehitetään harjoittelun avulla.

Alla olevaan taulukkoon on kerätty kootusti herkkyysskaudet ja harjoittelulle otollisin aika – ja myös se, milloin jotakin taitoa EI tule harjoitella. Taulukosta esimerkiksi näkyy, että tasapainoa tulisi painotetusti harjoitella 6-8 -vuotiaana. harjoitella 6-8 -vuotiaana.

Harjoitettava ominaisuus	6 - 8v	9 - 11v	12 - 14v	15 - 18v	18 - 20v	21v
Tasapaino, ketteryys	HERKKYYSKAUSI		HARJOITTELU			
Motorinen oppiminen	HERKKYYSKAUSI		HARJOITTELU			
Liikkuvuus	HERKKYYS KAUSI	HARJOITTELU				
Koordinaatio	HARJOITTELU	HERKKYYS KAUSI	HARJOITTELU			
Liikenopeus	VALMISTAVA	HARJOITTELU	HERKKYYSKAUSI	HARJOITTELU		
Kimmoisuus	VALMISTAVA	HARJOITTELU	HERKKYYSKAUSI			
Nopeusvoima	VALMISTAVA	HARJOITTELU		HERKKYYSKAUSI	HARJOITTELU	
Aerobinen kestävyys	VALMISTAVA		HARJOITTELU		HERKKYYSKAUSI	
Anaerobinen kestävyys	EI	VALMISTAVA		HARJOITTELU	HERKKYYSKAUSI	
Lihaskestävyys	VALMISTAVA	HARJOITTELU				
Maksimivoima	EI		VALMISTAVA	HARJOITTELU	HERKKYYSKAUS I	

