

Fyysisen valmennuksen linjaus



5.2.2023 Tampere

Suomalaistutkimus: Maaseudun lapsilla on paremmat motoriset taidot kuin kaupunkilaislapsilla

Ulkoilulla ja liikuntaharrastuksella on positiivinen vaikutus motoristen taitojen kehitykseen. Yksi syy eroavaisuuksiin löytyy kasvuympäristöstä.



Jyväskylän yliopiston tutkimukseen osallistui yhteensä 945 lapsiperhettä 37 päiväkodista.

Kouluiässä ohjatun harjoittelun myötä kaupunkilaislapset kehittyvät

Miten nykytilanteessa ratkotaan liikumattomuuden ongelmaa?


Miten kiinnitytään aikaisin, mutta erikoistutaan myöhään

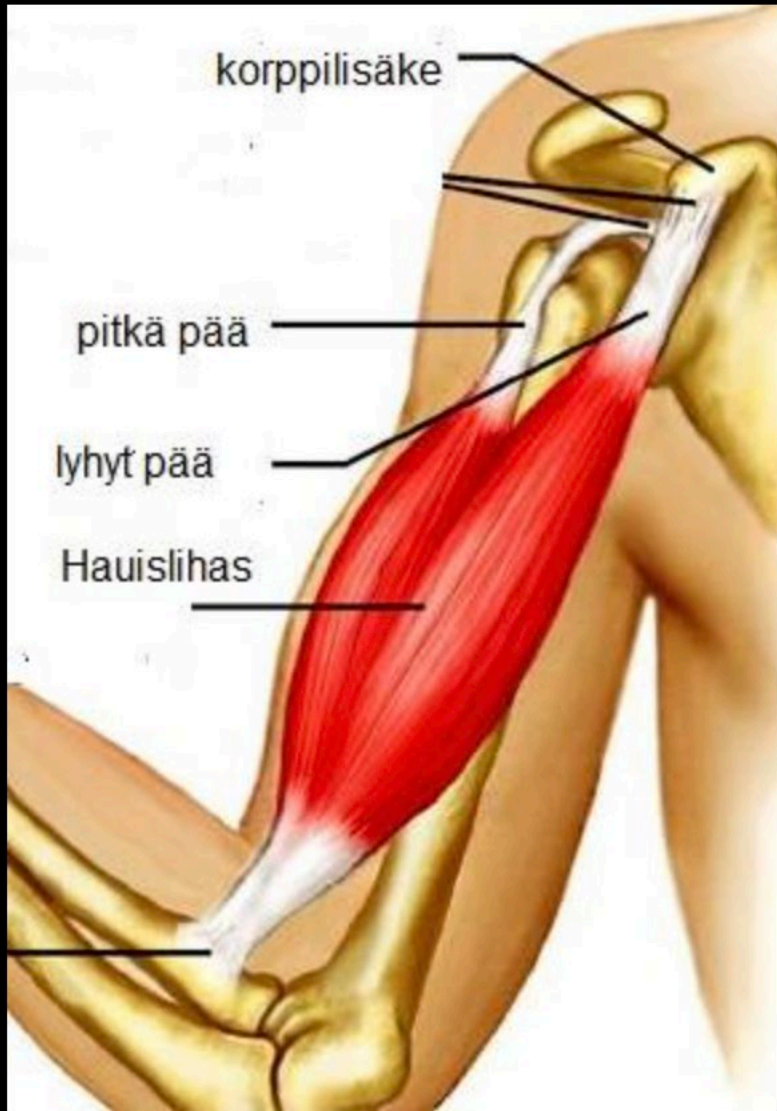


Hermoston rooli korostuu lasten harjoitusvasteessa



Nuoruusvaihe (pääfokus)

- Kasvu
- Voimaharjoittelu ja sen ajoitus
- 3 v sääntö
-  Hermoston kehitys!
- Hallinta- ryhti- liikelaajuus- perusvoima --> nopeusvoima-laji
- Hyppelyharjoittelun progressio (venymislyhenemissykli), myös ylävartalo



Hyppelyharjoittelu

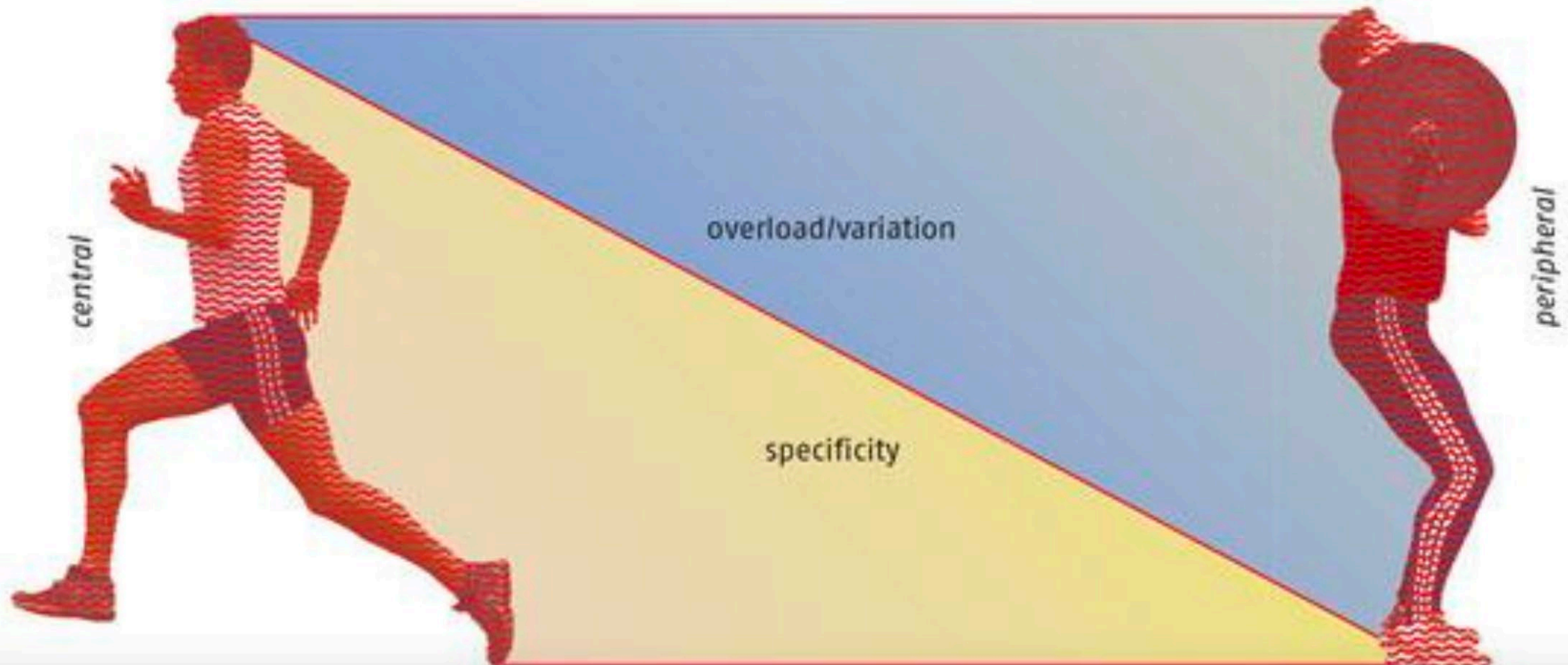
- Lajissa paljon hyppyjä → kihhdyttäminen, ponnistus- ja alastulotekniikka !
- Voimatreeni mukana
- Harjoita esim: 1-jalan kyykky jarruttaen penkille istumaan, ns. jarruloikat
- Matalatehoisesti enemmän määrää, tehoja kotrollodusti
- Jos tulee oireita (penikat, selkä/ polvet) vähennä/kevennä iskun kuormitusta
 - Alusta, korokkeet pienentämään iskua



Harjoittelun määrä ja uskalletaan kuormittaa

- Nousujohteisuus
- Voimaharjoittelun yksilöllinen eteneminen kohti aikuismaista harjoittelua
- ✱✱✱✱✱ • perusliikkeet ja isot liikelaajuudet korostuu junioreilla
- Ei unohdeta kokonaan herkkyyskausiajattelua, mutta ei tulkita sitä mustavalkoisesti

”Urheiluharjoittelu on herkkää tanssia spesifisyyden (laji) ja ylikuormittamisen (oheisharjoittelu) välillä. Molempia näistä toisilleen vastakkaisista elementeistä tarvitaan. Spesifisyys muodostaa informaation prosessoinnin matriisin ja ylikuorman kipinä puolestaan sytyttää adaptaation. Mitä spesifimpää harjoittelu on, sitä vaikeampaa on aikaansaada ylikuormitusta ja toisaalta mitä kauemmaksi oheisharjoite viedään lajista, sitä vähäisempää on spesifisyys. On tärkeää varmistaa, että myös hyvin spesifien lajiharjoitteiden tulee sisältää ylikuorman elementtejä ja toisaalta oheisharjoitteissakin tulee aina olla jotakin spesifiä.” (Frans Bosch 2020).





	Lapsuusvaihe alle 13v: 1 TASO	Nuoruuksuvaihe 13-16v: 2 TASO	Erikoistumisvaihe 17+ : 3 TASO + VAT
Ydintavoite	Innostava valmentaja Yksittäinen laadukas lentopalloharjoitus Harjoitepankin rakentaminen pelin osaluokkien mukaan	Osaa suunnitella omalle joukkueelle laadukkaasti harjoituksen/ harjoitusviikon ja -kauden	Ymmärtää mitä huipputasoisen lentopallon edellyttää, ja osaa valmentaa pelaajan/joukkueen kv-tasolle
Tekniikka ja pelaaminen	Tekniikkakoulu Harjoitepankin rakentaminen pelin osaluokkien mukaan Pelipaikat ja ryhmitykset	Tekniikan syventäminen ja yksilöityminen Pelin osaluokkien syy-seuraussuhteiden ymmärtäminen ja soveltaminen käytäntöön	Kv-lentopallon suuntaukset Suomen mj pelitapa
Fyysinen valmennus	Lasten fyysinen kehitys ja ominaisuuksien kehittäminen Leikit/ pelit/ kehonpaino Huom! Nopeus & ketteruus	Ominaisuuksien kehittämisen perusteet Kuormittamisen, palautumisen ja jaksottelun periaatteet Pituuskasvun huippuvaiheen harjoittelu Huom! Voima ja liikkuvuus	Kattava ymmärrys fysiologiasta ja biomekaniikasta lentopallon näkökulmasta Yksilötasolla laji- ja fyysisen harjoittelun yhdistäminen ja kuormittamisen hallinta. <input type="checkbox"/> tavoitteena yksilön suorituskyvyn kehittyminen ja terveenä pysyminen
Valmentaminen ja oppiminen: - vastuullinen valmentaminen: vuorovaikutus, turvallinen ja kehittävä ilmapiiri	Positiivisen ilmapiirin luominen. Palautteen anto ja ajoitus Ohjaa oivaltamaan ja oppimaan pelaamisen kautta Lasten oppimisen erityispiirteet Taidot opitaan tekemällä (60min treenistä 45 min pelaaja on aktiivinen) Vastuullinen toiminta lasten kanssa Vuorovaikutus vanhempien	Peli ja pistelasku opettavat Toistoja ilman toistamista (=> pelin omaisuus toistoissa) Tavoitteellisuus ja suunnitelmallisuus Ohjaa pelaajaa ottamaan vastuuta kehitymisestä Vastuullinen toiminta nuorten kanssa	Oma valmentajuus Ihmis- ja oppimiskäsitys Pelitavan valmentaminen, otteluvalmentaminen Päävalmentajana toimiminen- osaa koota valmennustiimin ja toimia johtajana. Tiedon jakaminen, ammattilaisuus Vuorovaikuttaminen sidosryhmien kanssa Vastuullisuus huippu-urheilussa