ON AIKA LIIKKUA ETEENPÄIN

FITNESS DECATHLON

FD Education Finland Oy

Mikko Perttinä
Liikuntatieteen maisteri
Toimitusjohtaja

Pasi Pitkänen
Kasvatustieteen ja
Liikuntatieteen maisteri
Hallituksen puheenjohtaja

Monipuolisuus lasten ja nuorten urheilussa

Ilolla-hanke 20.8.2022 Kunnonpaikka

FITNESS DECATHLON

Millaisia haasteita olet kohdannut lasten ja nuorten liikkumisen monipuolisuuteen liittyen?

KESKISUOMALAINEN

Sovellukset

Kunnianhimoiset vanhemmat estävät Suomen etenemisen EM-kentille

/6h5cyt-1959372.jpg/alternates/FREE_1440/1959372.jpg

ähän hakeaksesi kohteista

Juniorijalkapallossa pelataan liian tosissaan liian nuorena, Frank Martela kirjoittaa.

Frank Martela
3.7.2016 8:00

Lähde:
https://www.ksml.fi/teemat/2553145

© ANNI REENPÄÄ / Lehtikuva

Huippu-urheilun myytit romuiksi: Lahjakkaasta lapsesta ei useinkaan kehity tulevaisuuden urheilutähteä

On virhe, jos junioriseura keskittyy vain hyvin pärjääviin pelaajiin, sanoo tutkija Mikko Salasuo.

Urheilumaailman huipulle pääsemisestä on iskostunut ihmisten mieliin erilaisia uskomuksia ja myyttejä. Niiden avulla mennään varmasti metsään, sanoo tutkija **Mikko Salasuo**.

Lahjakkuus voidaan nähdä poikkeavuutena, joka on synnynnäistä tai

Lähde:
https://suomenkuvalehti.fi/kotimaa/huippu-urheilun-myytit-romuiksi-lahjakkaasta-lapsesta-ei-useinkaan-kehity-tulevaisuuden-urheilutahtea/

Kestävyys

- Edistää motoristen taitojen oppimista
- Edistää kognitiivisia taitoja ja oppimista
- Jaksaminen ja palautuminen paranee

Kehonhallinta

- Edistää taidon oppimista
- Vähentää loukkaantumisriskiä
- Lisää liikunnan nautintoa parantaa harjoitteluun sitoutumista

Käsittelytaidot

- Paremmat hienomotoriset taidot ja oppimisvalmiudet
- Taloudellisuus suhteessa tehontuottoon
- Luovuus, improvisaatio ja reagointikyky

FITNESS DECATHLON

Voima ja lihaskunto

- Parantaa lihasten aineenvaihduntaa ja nopeuttaa palautumista
- Lisää lihasten liikkuvuutta
- Vahvistaa lihaksia, niveliä ja jänteitä ehkäisee vammoilta
- Kehittää harjoitettavuutta jaksat harjoitella tehokkaammin ja pidempään

Liikkumistaidot

- Kyky sopeutua uusien urheilulajien taito- ja kuntovaatimuksiin
- Vahvistaa luustoa ja pehmytkudoksia kestämään kuormitusta
- Luo pohjaa voimaharjoittelulle

TÄRKEÄÄ TIEDOSTAA

KESTÄVYYSKUNTO JA LIIKKUMISTAIDOT

MÄÄRITTÄVÄT ENITEN MUIDEN TAITOJEN JA FYYSISTEN KUNTO-OMINAISUUKSIEN KEHITTYMISTÄ

PSYYKKISET JA SOSIAALISET OMINAISUUDET NÄYTTELEVÄT MERKITTÄVÄÄ OSAA LASTEN JA NUORTEN KEHITTYMISESSÄ JA OPPIMISESSA

Näkökulmia monipuoliseen liikkumiseen

- Hyvän harjoittelun tulisi kehittää lajitaitojen lisäksi kehon elinjärjestelmiä monipuolisesti
- Monipuolinen harjoittelu lapsena lisää ja pidentää hormonaalista aktiivisuutta murrosiässä
- Hyötyjä useammasta lajista saadaan vain silloin, kun lajeissa kehittyvät ominaisuudet ovat erilaisia. (vrt esim. maastojuoksu-maastohiihto tai jääkiekko/jalkapallo)
- Monipuolisuutta saadaan aikaan myös laadukkaalla oheisharjoittelulla. Tällöin tulee pyrkiä luomaan positiivinen kuva harjoittelusta. Ongelmana voi olla aikuisten harjoittelun kopionti lapsille.
- Buffet-ilmiö!

Kiitos ajastasi!

Nyt käytännön töihin