

SUUNNITELMALLISUUS – PITKÄJÄNTEISYYS – NOUSUJOHTEISUUS



SUUNNITELMALLISUUS – PITKÄJÄNTEISYYS – NOUSUJOHTEISUUS



INNOSTUS JA ILO URHEILUUN SYTTY, kun

- lapsella on hauskaa, kun hän saa leikkiä ja kisailla
- lapsi saa vapaasti kokeilla uusia asioita
- ympäristö on innostava ja oppimiseen kannustava
- lapsi tuntee kuuluvansa ryhmään

HYVÄ HARJOITETTAVUUS RAKENTUU, kun

- harjoittelussa huomioidaan lapsen yksilöllinen kehitys
- lapsi saa harjoittaa liikkuvuutta, voimaa, nopeutta ja kestävyyttä monipuolisesti
- harjoittelu on pitkäjänteistä ja kun lepo ja kuormitus ovat tasapainossa

MONIPUOLISET LIIKUNTATAIDOT KARTTUVAT, kun

- lapsi kokeilee ja harjoittelee erilaisia liikuntataitoja monipuolisesti.
- lapsi harjoittelee virikkeellisissä ympäristöissä
- lapsen yksilölliset tapansa oppia otetaan huomioon

URHEILULLINEN ELÄMÄNTAPA TARTTUU, kun

- se on oleellinen osa lapsen ja perheen arkielämän kokonaisvaltaista hyvinvointia
- lapsi tottuu säännölliseen päivärytmiin
- lapsen lähipiirissä toimivat aikuiset näyttävät omalla käyttäytymisellään ja asenteillaan hyvää esimerkkiä



SUUNNITELMALLISUUS

Seuran arvopohja ja toiminnan linjaukset

Joukkueen toimintasuunnitelma

Joukkueen organisaatio

- Johtoryhmä
- Vastuut
- Roolit

Toimintatavat ja arvot

- Ilmapiiri
- Vuorovaikutus
- Säännöt

Sidosryhmät

- Vanhemmat
- Pääseura
- Yhteistyökumppanit

Talous

- Toimintamaksut
- Budjetti

Toimintaympäristö

- Harjoituspaikat
- Kilpailupaikat

Harjoitussuunnitelma

- Määrä ja laatu
- Painopisteet

Kilpailusuunnitelma

- Sarjapelit
- Turnaukset

SUUNNITELMALLISUUS

Joukkueen ja urheilijan kausisuunnitelma

Harjoitussuunnitelma

Painopistealueet – Tavoitteet, toimenpiteet, mittarit

Pelaajana kehittyminen
"Peli"

Ihmisenä kehittyminen
"Luonne"

Urheilijana kehittyminen
"Luistelu"

Henkisten valmiuksien
kehittäminen

Lajitekniikoiden ja
taitojen kehittäminen

Fyysismotoristen
valmiuksien
kehittäminen

Yksilön kehittäminen
-Pelitaitojen
olettaminen-

Joukkueena
pelaamisen
kehittäminen

Analysointi

Kehittymisen
seuranta

Tavoitteiden
asettaminen

Harjoittelu ja
pelaaminen

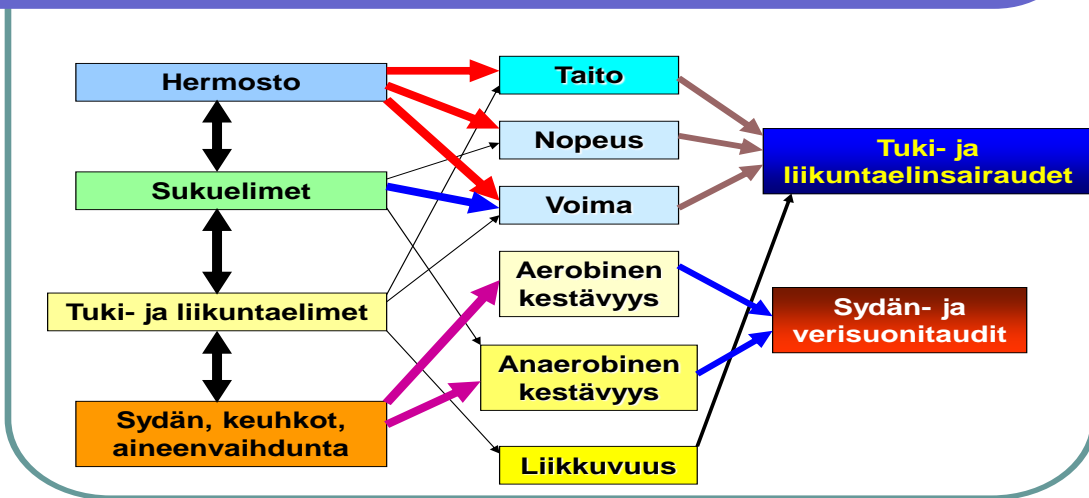
Ohjelmointi

PITKÄJÄNTEISYYS

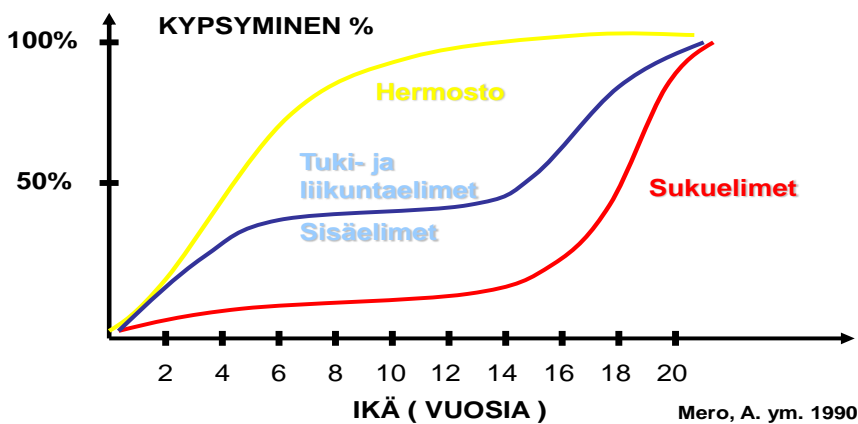
Fyysisen toimintakyvyn kehittäminen kulkee käsi kädessä kasvun ja kehityksen kanssa. Fyysistä toimintakykyä ei voi varastoida, vaan toimintakyvyn ylläpitäminen ja edistäminen edellyttävät jatkuvaa harjoittelua. Laadukas valmennustoiminta kunnioittaa lapsen ja nuoren kehityksen rytmejä ja hyödyntää eri ominaisuuksien kehittämisen herkkyyksikaudet. Herkkyyksikaudet ovat ajanjaksoja, jolloin tietty ominaisuus kehittyy kaikkein parhaiten. Se ei kuitenkaan tarkoita, etteivätkö nämä ominaisuudet olisi kehitettävissä muulloinkin.

- Fyysinen kasvu
 - Tarkoittaa kehon rakenteiden koon ja mittasuhteiden kasvua (pituuden, painon ja kehon osien sekä elinjärjestelmien koon kasvu)
- Biologinen kypsyminen
 - Kypsymisellä tarkoitetaan yleensä sukupuoliominaisuuksien ja hormonaalisten toimintojen kypsymistä aikuisen ihmisen tasolle
 - Biologinen ikä määritellään usein juuri kypsymisasteen perusteella
- Fysiologinen kehittyminen
 - Kehityksellä tarkoitetaan solujen, elinten ja elinjärjestelmien erilaistumista ja toiminnallista kehitystä

Elinjärjestelmät, harjoittelu ja terveys



ELINJÄRJESTELMIEN LUONNOLLINEN KYPYSYMINEN



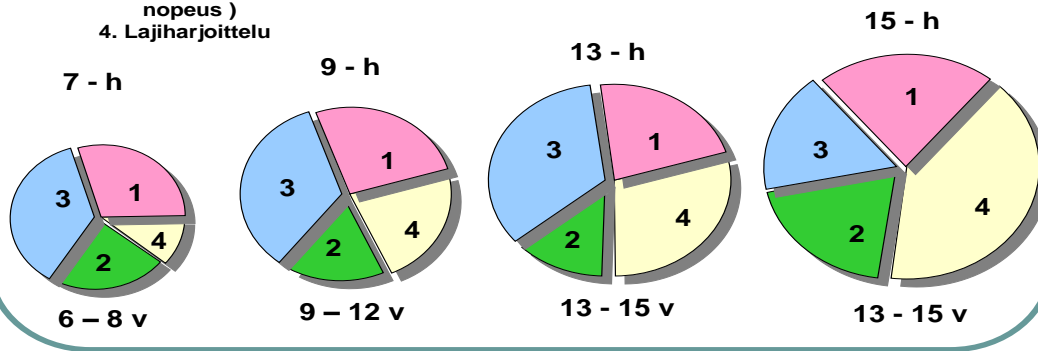
NOUSUJOHTEISUUS

Progressiivisuus tarkoittaa harjoittelun nousujohteisuutta. Jatkuvan kehityksen takaamiseksi elimistöltä on vaadittava aina hieman enemmän kuin mihin se on tottunut. Uusien vaatimusten on oltava oikein mitoitettuja, sillä liian vähäiset tai liian suuret määrälliset tai laadulliset vaatimukset eivät johda pysyvään kehitykseen. Elimistö sopeutuu eli adaptoituu uudelle toimintatasolle aina tietyn ajan kuluttua. Se selviytyy totutuista ärsykkeistä yhä taloudellisemmin ja helpommin, vähemmällä lihastyöllä ja energiankulutuksella. Siksi elimistölle tulee nousujohteisuuden takaamiseksi myös antaa vaihtelevia ja uusia, erilaisia ärsykejä. Tämän lisäksi elimistölle on ehdottomasti annettava riittävästi aikaa palautua sekä huolehtia riittävästä ravinnonsaannista.

Liikuntaympyrä esimerkki

● Joukkuelaji (jääkiekko)

1. Hengitys- ja verenkiertoa sekä aineenvaihduntaa
2. Tuki- ja liikuntaelimiä (luusto ja lihakset)
3. Hermojärjestelmää (tasapaino, ketteryys ja nopeus)
4. Lajiharjoittelu



HARJOITUS- JA LIIKUNTAMÄÄRÄT KESKIMÄÄRIN / IKÄLUOKITTAIN / VIIKKOTASOLLA

Ryhmä	Jää	OH (sis. otteluiden lämm.)	Ottelut kpl	IP-toiminta	Akatemia	Seura max. h / vko	Muut lajit	Muu / OT	Koulun liikunta-tunnit	Tavoite yhteensä
U18	4 krt / 5h	10h	2		2-3 krt / 4h	20 h		OT harjoittelu	2-3	25 +
U16	4 krt / 4-5h	9h	2		2-3 krt / 3h	18 h		OT harjoittelu	2-3	25 +
U15	3-4 krt / 3-4h	8h	2		2 krt / 2h	16 h		OT harjoittelu	2-3	20 +
U14	3 krt / 3-4h	7h	1-2	2 krt / 2h	1 krt / 1,5 h	14 h	?	OT liikunta, kaverit	2-3	20 +
U13	3 krt / 3-4h	6h	1-2	2 krt / 2h		12 h	?	OT liikunta, kaverit	2	20 +
U12	3 krt / 3h	5h	1	2 krt / 2h		11 h	?	OT liikunta, kaverit, perhe	2	20 +
U11	3 krt / 3h	5h	1	2 krt / 2h		11 h	?	OT liikunta, kaverit, perhe	2	3 h / päivä
U10	2 krt / 2h	3h	1	2 krt / 2h		9 h	?	OT liikunta, kaverit, perhe	2	3 h / päivä
U9	2 krt / 2h	3h	1	2 krt / 2h		9 h	?	OT liikunta, kaverit, perhe	2	3 h / päivä
U8	2 krt / 2h	1h	1			4 h	?	OT liikunta, kaverit, perhe	2	3 h / päivä
LKK	1-2 krt					2 h	?	OT liikunta, kaverit, perhe		3 h / päivä

Seuraharjoitusten lisäksi viikoittaiseen liikuntamäärään tulee saada lisäystä muista lajeista / omatoimisesta liikunnasta yksin, kavereiden tai perheen kanssa. Lisäksi kannattaa hyödyntää arkiliikunta (esim. koulumatkat) sekä koulun välitunnit.