

***TAVOITTEENA
terve ja menestyvä
urheilija***

Mikko Manner

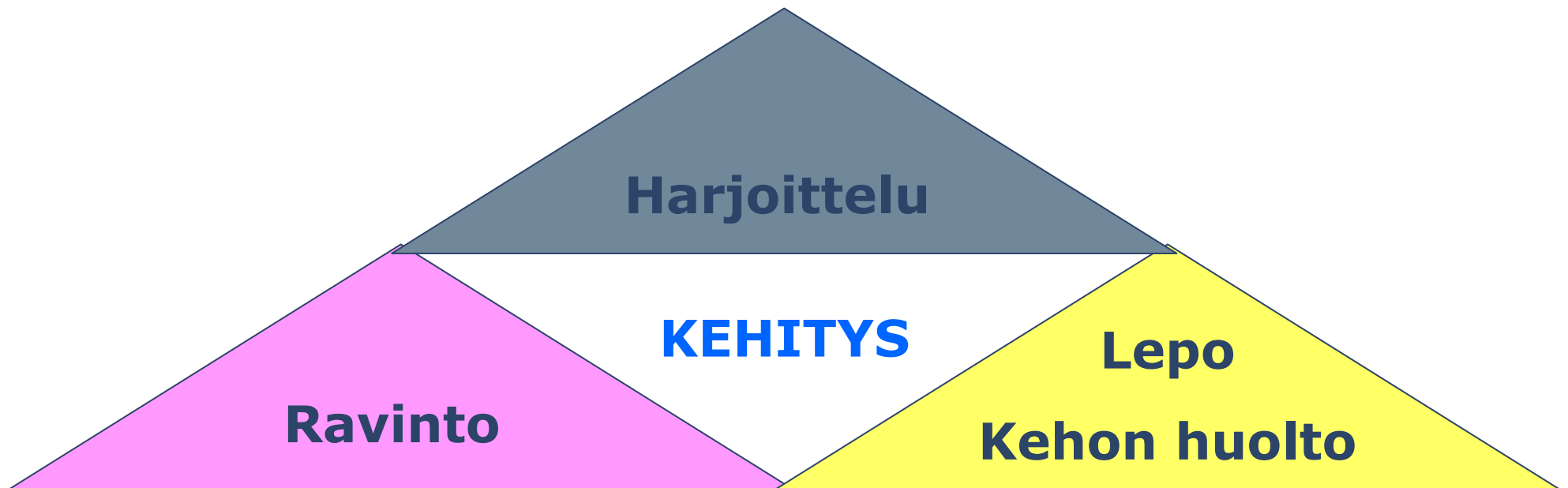
3.10.2009



”Urheilija ei tervettä päivää näe”



KEHITYSKOLMIO





” HEI VALKKU MIKS ME NÄIN TEHDÄÄN ?”

- Omat kokemukset
- Vastuu
- Terve urheilija → enemmän terveitä harjoituspäiviä
→ optimaalisempi kehitys

Terve urheilija ohjelma



- Osa valtakunnallista LIVE (liikuntavammojen ehkäisy) - ohjelmaa, mitä koordinoi UKK-instituutti
- Tavoitteena välittää tietoa ja taitoja terveellisestä ja kehittävästä harjoittelusta
- Hyviä käytännön työkaluja valmentajille, urheilijoille ja huoltojoukoille

Miksi nuorilla esiintyy paljon vammoja



- lasten ja nuorten kokonaisliikunnan määrä on vähentynyt
 - peruskunto on huono ja perusliiketaidot ovat heikot: ryhti-kävely-juoksu-hyppääminen-heittäminen-lajitaidot
- istuminen ja ruutuaika lisääntyvät
 - keskivartalo on heikko
- paino-ongelmat kasvussa
- urheilussa lajivalinta tehdään hyvin nuorena
 - liikunta saattaa jäädä yksipuoliseksi vaikka kyseessä olisi ”monipuolinen laji”
- lajiharjoittelu on liian varhain aikuismaista
- kehon huollon toimet ovat puutteellisia
 - uni, ravinto, huoltava harjoittelu, lihahuolto
- lajikulttuuri
 - ”vammat kuuluvat tähän lajiin”



Herätys!



- Mikä on tilanne omassa toimintaympäristössäsi lajissa yleensä / seurassa / valmennusryhmässä
- Pitäisikö asioiden eteen tehdä jotain?
 - omassa lajissa / omassa valmennuksessa / omassa urheilemisessa





KYMPPIYMPYRÄ



www.terveliikkuja.fi

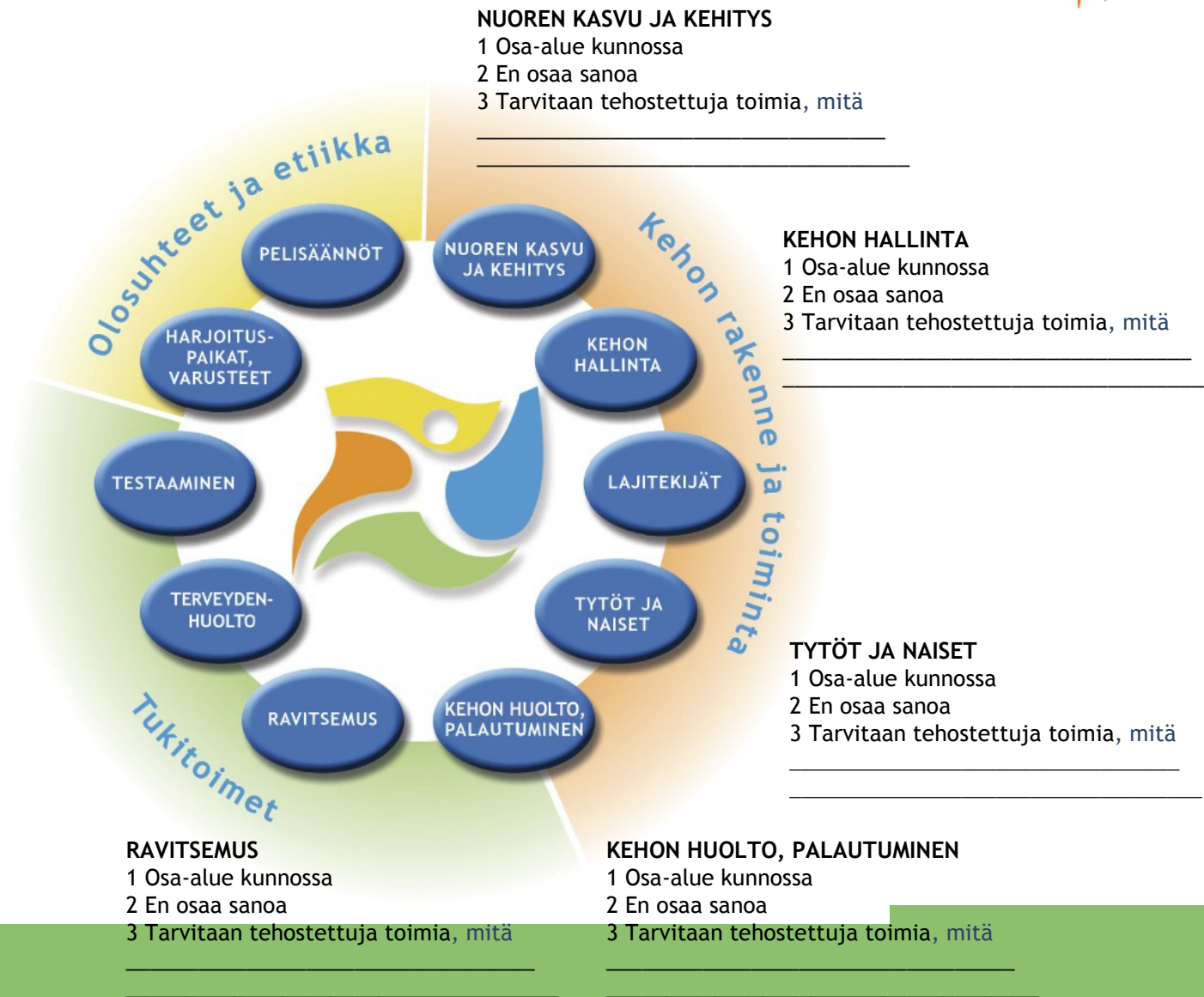
www.terveurheilija.fi



Kymppiympyrä kuntoon

-arvioi osa-alueita omantoimintaympäristösi näkökulmasta

>Tarvitseeko osa-alue tehostettuja toimia





Koulutuksen osa-alueet

- Lapsen ja nuoren kasvu ja kehitys
- Kehon hallinta
- Kehon huolto ja palautuminen
- Tyttöjen ja naisten harjoittelu
- EXTRANA ravinto koulutus (näyttö)



Lapsen ja nuoren kasvu ja kehitys

- Kasvuikäisten tyypilliset liikuntavammat (Juha Koskela)
 - rasitusvammat (luun ja jänteen liitoskohdat, penikkatauti, selän alue) suoritustekniikalla merkitystä
 - asennon havainnointi ja perusliikkuminen
- Nuoren kokonaisvaltainen valmennus (H.Hakkarainen)
 - kasvu ja kehitysaikataulu perinnöllistä, mutta < 50% fyysisestä suorituskyvystä → pitkäjänteisyys ja monipuolisuus (liikuntaympyrä)
 - JUNIORIVALMENTAJILLA SUURI VASTUU



Lapsen ja nuoren kasvu ja kehitys

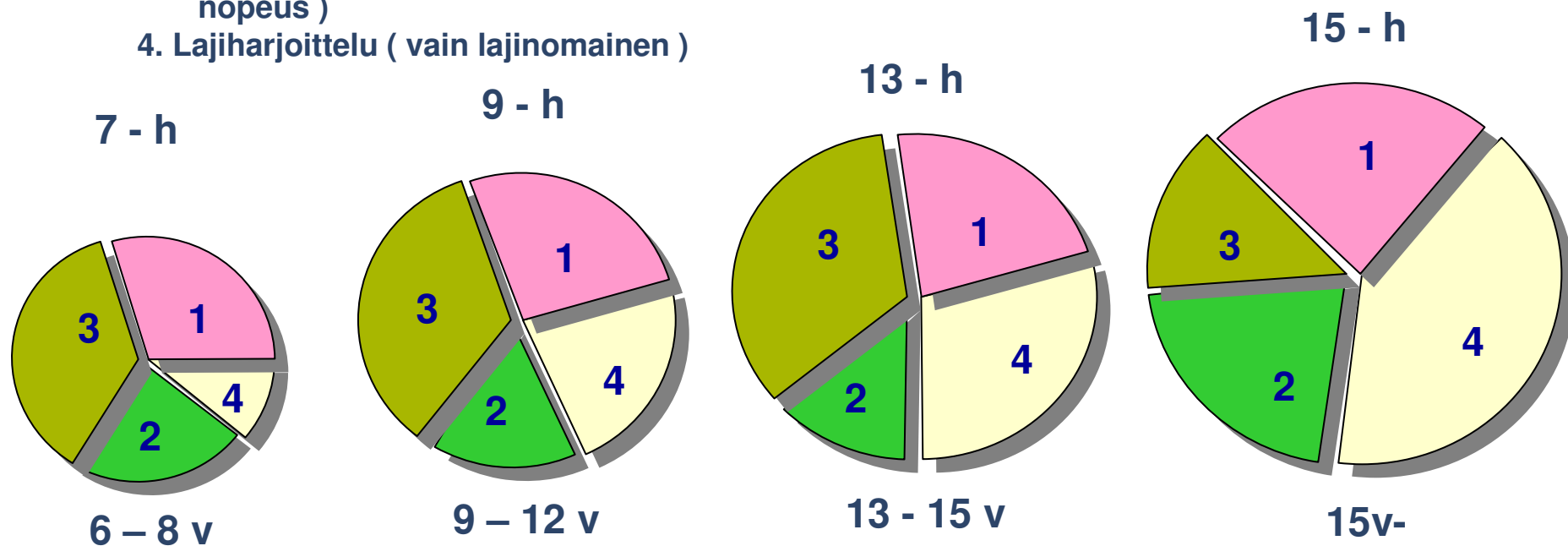
- Nuoren kokonaisvaltainen valmennus (Hakkarainen)
 - Oikeaan aikaan oikeita asioita
 - Herkkyyskaudet
 - jaksoja kehityksessä jolloin tietty ominaisuus kehittyy tehokkaimmin. Elimistö vastaanottaa tällöin harjoitusärsyksiä aktiivisesti ja kyseinen ominaisuus kehittyy nopeimmin.
 - tunteminen auttaa varmistamaan ettei opetettava asia tule liian aikaisin



Liikuntaympyrä

•Joukkuelaji

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





Lapsen ja nuoren kasvu ja kehitys

- Taitojen oppiminen (Sami Kalaja)
 - taidon oppimisen vaiheet kiteyttää asian
 - en tiedä, että en osaa
 - tiedän, että en osaa
 - tiedän, että osaan
 - en tiedä, että osaan
 - 10 vuotta / 10000 tuntia intensiivistä harjoittelua näyttää olevan lajista riippumatta huipun saavuttamiseen tarvittava aika
- Opetusmenetelmät (Pekka Valtonen)



Kehon hallinta

- Teoriaa lihastasapainosta, liikkuvuudesta, liiketaidoista (Juha Koskela)
- Nuorten liiketaitoharjoittelu (Erik Piispa)
 - huoli lasten ja nuorten liikunnallisten perustaitojen yksipuolistumisesta
 - liiketaidot = lajitaitojen oppimista palvelevia pohjataitoja
 - valmiusasento, liikeaskel, ponnistaminen ja alastulo, suunnanmuutosaskel, olkanivelen ja lapojen optimaalinen toiminta, heittäminen



Kehon hallinta

- **Motorisen taidon oppiminen = liikkeiden ja liikkumiseen liittyvien järjestelmien kehittymistä paremmiksi hallitsemaan ihmisen toimintaa**
 - parasta oppimisaikaa 7 -12 v, jolloin tasapaino kehittynyt
 - monipuolisuus rytmi-, tasapaino-, reaktio-, suuntautumiskyky jne.

Monipuolinen harjoittelu



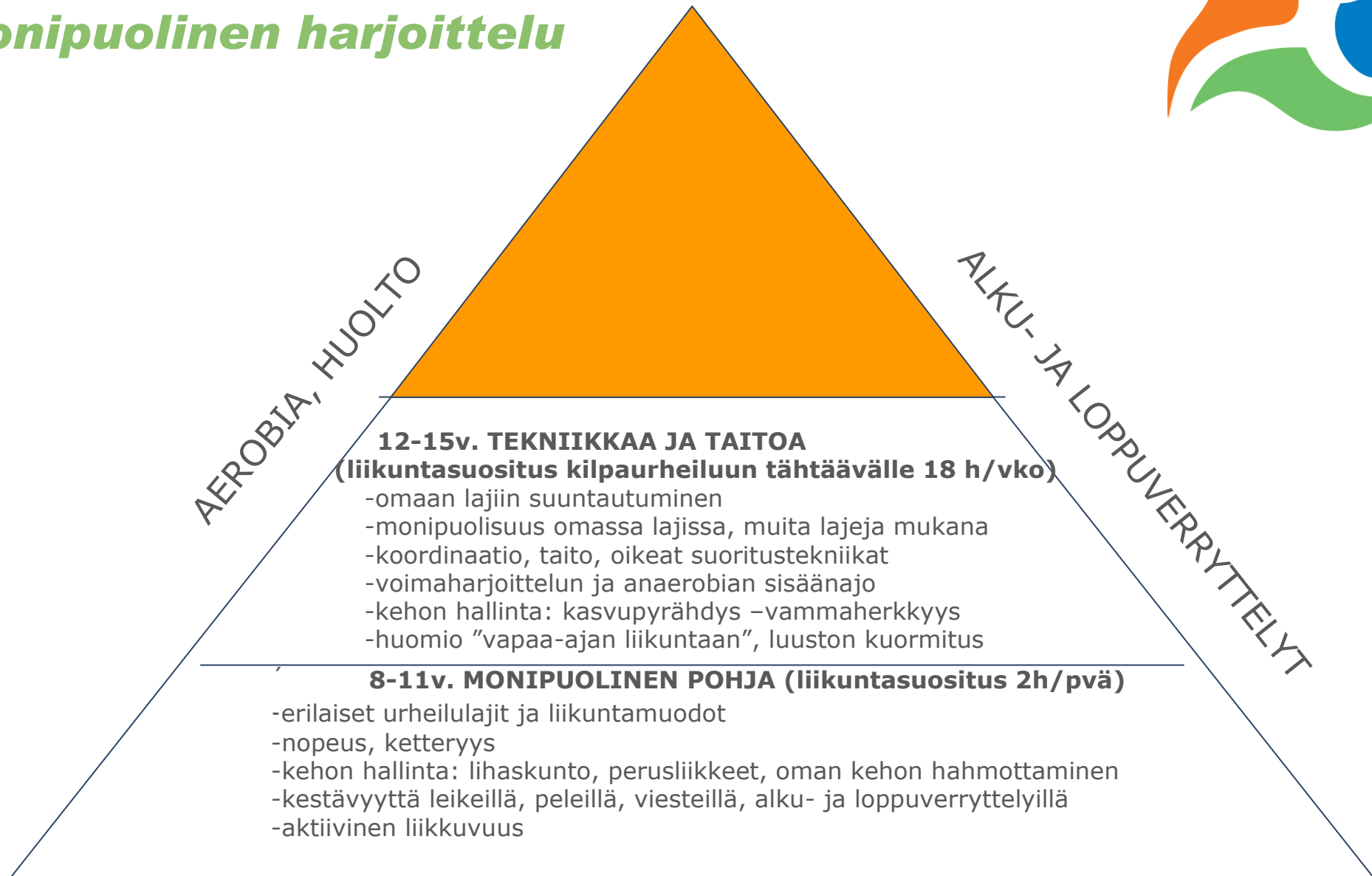
AEROBIA, HUOLTO

ALKU- JA LOPPUVERRYTTELYT

8-11v. MONIPUOLINEN POHJA (liikuntasuositus 2h/pvä)

- erilaiset urheilulajit ja liikuntamuodot
- nopeus, ketteryys
- kehon hallinta: lihaskunto, perusliikkeet, oman kehon hahmottaminen
- kestävyyttä leikeillä, peleillä, viesteillä, alku- ja loppuverryttelyillä
- aktiivinen liikkuvuus

Monipuolinen harjoittelu



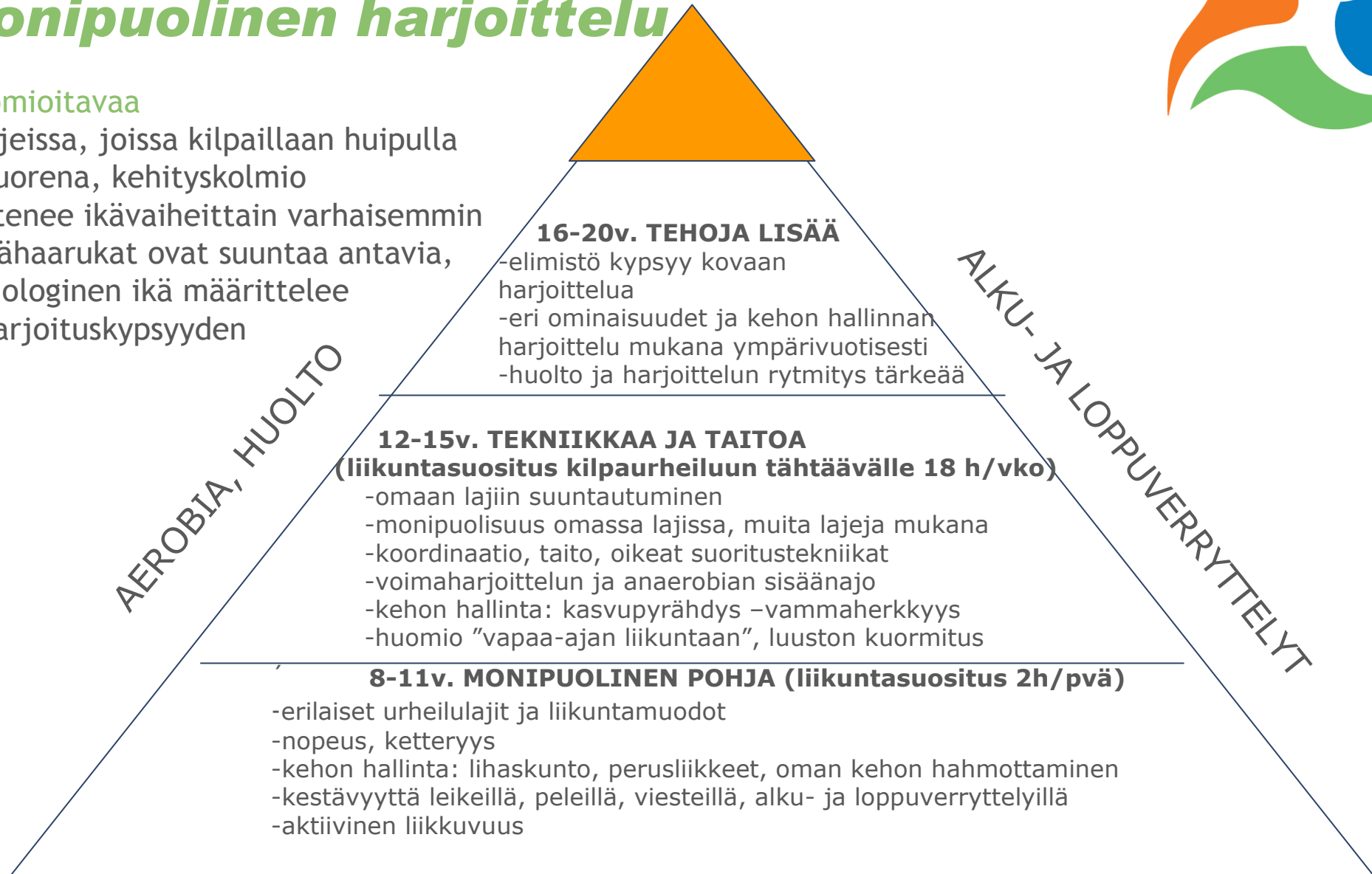
www.olympiatoppen.no/fag/basistrening/page127.html
www.skadefri.no
tulossa: www.terveurheilija.fi / harjoitusohjelmat

Monipuolinen harjoittelu



Huomioitavaa

- lajeissa, joissa kilpaillaan huipulla nuorena, kehityskolmio etenee ikävaiheittain varhaisemmin
- ikähaarukat ovat suuntaa antavia, biologinen ikä määrittelee harjoituskypsyyden





Kehon huolto ja palautuminen

- Kehon kuormittuminen harjoituksissa (Juha Koskela)
 - RPE- taulukko ” Miltä rasitus tuntuu nyt ? ” 6 - 20
- Henkinen kuormittuminen (Satu Kaski Psl,)
 - merkit ja oireet → yritystä muttei onnistu, luovuttaminen (mitä väliä, ei huvita, ihan sama)
 - valmentajan keinot → vuorovaikutus, tunteminen, mittarit, ulkopuolinen apu
- Alkulämmöt ja loppujäähdyttelyt tehdään aina johdetusti
- Vaihtelua jäähdyttelyyn (Kati Pasanen ter.mais.)
 - erilaisia malleja ei aina pelkkä juoksu

Satunnaistettu kontrolloitu tutkimus vammojen ehkäisystä

Säännöllinen asennonhallinnan ja liiketaitojen parantamiseen ja ylläpitämiseen tähtäävä

ohjattu alkulämmittely vähensi salibandypelaajien vammariskiä 66 %.



Tyttöjen ja naisten harjoittelu

- **Koululaisesta nuoreksi aikuiseksi (Satu Kaski Psl)**
 - Kehityksestä: kognitiivinen ja sosioemotionaalinen (7-20v)
 - Menestyvä team: palautteen anto:

positiivisen : korjaavaan	5 : 1
sanon : kysyn	1 : 1
puhun : kuuntelen	1 : 1
- **Naisellisen ruumiinrakenteen, hormonitoiminnan ja hermolihasjärjestelmän huomioiminen harjoittelussa (Kati Pasanen ter.mais.)**
 - alaraajavammat vaativat naisurheilijaa → monipuolinen ja säännöllinen harjoittelu ehkäisee
- **Tyttöjen ja naisten valmentaminen (Hannele Hiilloskorpi)**



Ravinto (näyttö)

- **Kunnon ruokaa nuorille urheilijoille (Anna Ojala, Patrik Borg**
 - **arkiruokailu kuntoon**
 - **ateriarytmit**
 - **ravinnon laatu**
 - **riittävä juominen**
 - **kilpailuihin valmistautuminen**
 - **käytännön esimerkit**
- **Ravitsemuksen erityiskysymykset (Patrik Borg)**
- **ASENNE KUNTOON LÄHTEE VALMENTAJISTA**

HYVIÄ VÄLIPALOJA



Aikaa liikuntaan <1 t

- mehut
- mehukeitto
- banaani
- urheilujuoma
- jogurttijuoma
- kaakaojuoma
- hedelmäsoseet

Aikaa liikuntaan 1-2 t

- jogurtti / viili /
- marjarahka
- hedelmät
- kiisselit, marjasoseet
- mehut
- leipä, pikapuurot
- myslipatukat
- riisivanukas

Aikaa liikuntaan >2-3 t

- kevyet valmisateriat
- lounas / päivällinen
- puurot
- leivät
- karjalanpiirakka
- pinaattiletut
- myslit, murot

Kannattaa kokeilla

Toimiin



Mihin kymppiympyrän osa-alueeseen haluat kohdistaa toimia nopeimmin?



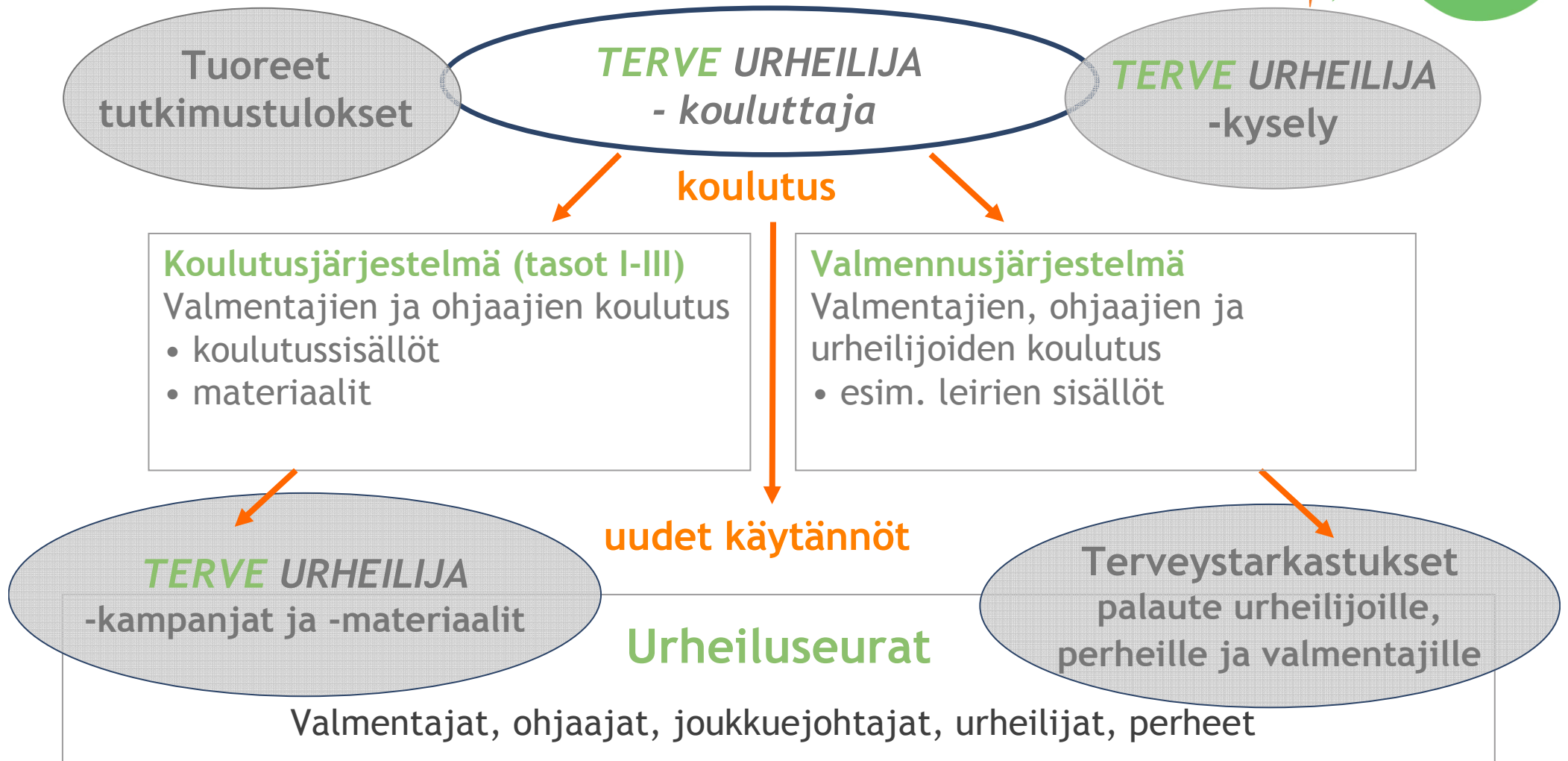


Terve Urheilija –kouluttajat

- Oulu 3 (Svoli, SJL)
- Vaasa 1 (SJL)
- Rauma 1 (SJL)
- Kuopio 1 (Svoli)
- Jyväskylä 1 (Svoli)
- Tampere 1 (SJL)
- Valkeakoski 1 (SJL)
- Kuusankoski 1 (SJL)
- Turku&Raisio 2 (Svoli)
- Hki-Espoo-Vantaa-Kerava 9 (Svoli 6, SJL 3)



TERVE URHEILIJA -ohjelman jalkauttaminen





Tilaa oma koulutus seuraasi...

