



SUOMEN
YLEISURHEILU

TULEVAT TÄHDET- KILPARYHMÄ 9–13-VUOTIAILLE

KÄSIKIRJA VALMENTAJILLE



Sisällysluettelo

| | |
|--|-----------|
| 1 ALKUSANAT | 3 |
| 2 TULEVAT TÄHDET-KILPARYHMÄN TAVOITTEET | 3 |
| 3 LAPSUUSVAIHEEN YLEISURHEILUHARJOITTELU | 4 |
| 3.1 KOKONAISLIIKUNNAN MÄÄRÄ | 4 |
| 3.2 YLEISURHEILUHARJOITTELU MÄÄRÄ | 5 |
| 3.3 OMATOIMINEN HARJOITTELU | 5 |
| 3.3.1 <i>Omatoimiset ohjeistetut harjoitukset</i> | 6 |
| 3.5 PAINOTETUT HARJOITUKSET | 8 |
| 3.5.1 <i>Hermoston kuormittaminen</i> | 8 |
| 3.5.2 <i>Lihaksiston kuormittaminen</i> | 9 |
| 3.5.3 <i>Sydän ja verenkiertoelimistön kuormittaminen</i> | 9 |
| 3.6 YLEISURHEILUN LAJIRADAT | 10 |
| 4 HARJOITTELU SUUNNITTELU | 10 |
| 4.1 HARJOITUSVIIKON SUUNNITTELU | 10 |
| 4.2 YHDEN HARJOITUKSEN SUUNNITTELU | 11 |
| 4.3 YHDEN HARJOITUKSEN RAKENNE 9–13 V. (2 H) | 11 |
| 4.3.1 <i>Juoksemiseen perustuva monipuolinen harjoittelu, hermostopainotus</i> | 12 |
| 4.3.2 <i>Juoksemiseen perustuva monipuolinen harjoittelu, lihaksistopainotus</i> | 13 |
| 4.4 HARJOITUKSISSA ON AKTIIVISTA LIKETTÄ VÄHINTÄÄN 50 % HARJOITUSAJASTA | 13 |
| 5 RUNSAS MONILAJINEN KILPAILEMINEN | 14 |
| 5.1 KEINOJA LASTEN AKTIVOIMISEKSI RUNSASEEN MONILAJISEEN KILPAILEMISEEN | 15 |
| 5.2 TULEVAT TÄHDET-MONIPUOLISUUSKILPAILU | 16 |
| 5.3 LASTEN KILPAILUTOIMINNAN UUDISTUS | 17 |
| 6 HARJOITTELU SEURANTA | 17 |
| 6.1 OMINAISUUKSIEN SEURANTA | 18 |
| 7 KILPARYHMÄN YHTEISÖLLISYYDEN KEHITTÄMINEN | 18 |
| LIITTEET | 20 |
| LIITE 1 ESIMERKKI 9–13-VUOTIAAN HARJOITUSVIIKON SUUNNITTELUPOHJASTA | 20 |
| LIITE 2 ESIMERKKI HARJOITUKSEN SUUNNITTELUPOHJASTA | 21 |
| LIITE 3 ESIMERKKI LAHDEN ÄHKERAN KOTITEHTÄVISTÄ | 22 |
| LIITE 4 81 HARJOITUKSEN MALLI | 23 |
| LIITE 5 LIIKUNTAPÄIVÄKIRJA | 24 |

1 Alkusanat

Hyvä valmentaja,

Tämä käsikirja on laadittu Tulevat Tähdet-kilparyhmän valmentajien tueksi harjoittelun ja kilpailemisen suunnittelun, toteutuksen ja seurannan toteuttamiseen. Käsikirja perustuu Hätäilemättä huipulle-urapolkuun. Urapolun tavoitteena on mahdollistaa pitkäjänteinen kehitys ja luoda edellytykset kansainvälisen tason harjoittelulle sekä huippuvaiheen suorituskyyville. Vaikka polku tähtää huippu-urheiluun, sen lapsuusvaiheen sisältö sopii kaikille lapsille. Keskeinen päämäärä on synnyttää lapsille innostus ja valmiudet elinikäiseen liikkumiseen.

Painotettuina osioina tähän käsikirjaan on laitettu omatoimiset ohjeistetut harjoitukset (liikunnalliset kotiläksyt), miten valmentajana voit aktivoida lapsia runsaaseen monilajiseen kilpailemiseen sekä miten saada harjoituksiin riittävästi aktiivista liikettä ja runsaasti kehittäviä toistoja.

Hyvä on kuitenkin muistaa, että 9–13-vuotiaat ovat vielä lapsia, siksi toiminnan tulee olla hauskaa, leikkimielistä ja lasten näköistä toimintaa.

Antoisia hetkiä ja elämyksiä sinulle ja ryhmäsi urheilijoille upean lajin parissa!

2 Tulevat Tähdet-kilparyhmän tavoitteet

Suunnitelkaa Tulevat Tähdet-kilparyhmän toiminta siten, että alla olevat tavoitteet toteutuvat.

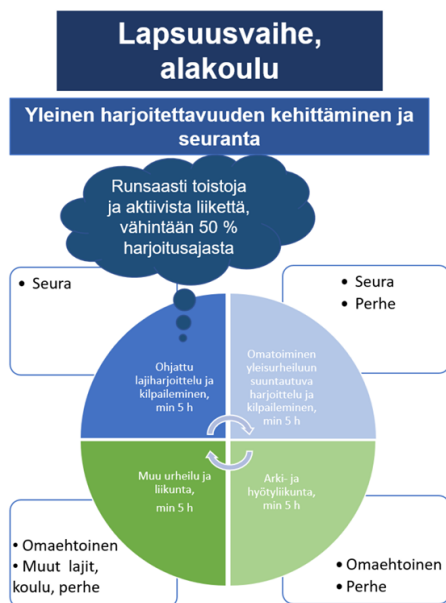
1. Järjestämme harjoitus- ja kilpailutoimintaa ympäri vuoden.
2. Ryhmämme urheilijoiden kokonaisliikuntamäärä on minimissään 20 tuntia viikossa.
3. Harjoituksissamme on aktiivista liikettä vähintään 50 % harjoitusajasta.
4. Kilparyhmässämme harjoitellaan kilpailuja varten. Kilpailemisen tavoitteet:
 - Kilpailemme mahdollisimman monessa oman ikäluokan yleisurheilulajissa. Osallistumme aktiivisesti Tulevat Tähdet- monipuolisuuskilpailuun.
 - Jokainen ryhmän urheilija osallistuu myös oman ikäluokkansa moniotteluihin sekä maastokisoihin.
5. Kehitämme kilparyhmän yhteishenkeä ja yhteisöllisyyttä yhdessä urheilijoiden ja vanhempien kanssa.

3 Lapsuusvaiheen yleisurheiluharjoittelu

3.1 Kokonaisliikunnan määrä

Lasten ja nuorten liikunnan kokonaismäärän tavoite on vähintään 20 tuntia viikossa. Tähän sisältyy kaikki liikkuminen koulumatkoista ja välitunneista omatoimisiin leikkeihin, peleihin ja ohjattuihin harjoituksiin yleisurheilussa ja muissa lajeissa.

- **Seuran ohjattu yleisurheilu** (harjoitukset ja kilpailut) muodostaa noin **1/4** viikkotavoitteesta alakouluikäisillä. Viimeistään 13-vuotiaana tavoitemäärä on vähintään 5 tuntia.
- **Omatoiminen harjoittelu ja kilpaileminen** muodostavat toisen **1/4**. Seura tukee tätä esimerkiksi omatoimiohjeilla ja kertomalla lähialueen kilpailuista.
- **Puolet viikkotavoitteesta (1/2)** koostuu muiden lajien harjoituksista, perheiden yhteisestä arki- ja hyötyliikunnasta, omatoimisesta vapaa-ajan liikkumisesta, sekä koulupäivien liikunnasta.



Valmentajien keskeiset tehtävät kokonaisliikuntamäärän takaamiseksi

1. Pidämme kilparyhmälle riittävän määrän harjoituksia.
2. Osallistumme kilpailuihin yhdessä urheilijoiden kanssa.
3. Teemme urheilijat ja heidän perheensä tietoisiksi siitä, että pelkät ohjatut harjoitukset eivät riitä saavuttamaan riittävää kokonaisliikunnan määrää.
4. Annamme urheilijoillemme omatoimisia ohjattuja harjoitusohjeita.
5. Kannustamme urheilijoitamme jatkamaan muiden urheilulajien harrastamista mahdollisimman pitkään.

3.2 Yleisurheiluharjoittelun määrä

Kilparyhmät jaetaan kahteen ikävaiheeseen: 9–11-vuotiaisiin ja 12–13-vuotiaisiin. Lapsuusvaiheen harjoitusmäärät rakennetaan progressiivisesti, niin että viikoittainen 10 tunnin yleisurheiluharjoittelutavoite toteutuu viimeistään 13-vuotiaiden ryhmässä. Omaehtoisen liikunnan kautta kokonaisliikuntamäärät voivat nousta tätäkin suuremmiksi lapsuusvaiheen aikana.

Muita harjoittelun progressiivisuuteen liittyviä periaatteita:

- Harjoittelu rakentuu lajiratojen ja painotettujen harjoitusten varaan.
- 9-vuotiailla pääpaino on lajiradoissa; painotettujen harjoitusten osuus kasvaa asteittain kohti 13 vuoden ikää.
- Lajiratoja järjestetään myös vanhemmille ikäluokille, heidän kehitysvaiheeseensa sopivalla sisällöllä.
- Progressiivisuutta saadaan myös lisäämällä harjoitusten määrää ja/tai harjoituskertojen kestoja pidentämällä.


Alla kaksi esimerkkiä, miten toteuttaa harjoittelun progressiivisuutta eri ikävaiheissa ohjattujen harjoitusten sekä omatoimisten ohjeistettujen harjoitusten osalta.

| Esimerkki 9-13 v seuraharjoittelun kokonaismääristä viikkotasolla | | | |
|---|----------------------|--------------------------------------|----------|
| | Ohjatut harjoitukset | Omatoimiset ohjeistetut harjoitukset | YHT |
| 9 v | 2*90 min | 60 min | 4 h |
| 10 v | 2*120 min | 90 min | 5h30 min |
| 11 v | 1*60 min + 2*120 min | 120 min | 7 h |
| 12 v | 2*60 min + 2*120 min | 150 min | 8h30min |
| 13 v | 2*90 min + 2*120 min | 180 min | 10h |

| Esimerkki 9-13 v seuraharjoittelun kokonaismääristä viikkotasolla | | | | |
|---|----------------------|--------------|--------------------------------------|----------|
| | Ohjatut harjoitukset | | Omatoimiset ohjeistetut harjoitukset | Yhteensä |
| | Loka-toukokuu | Kesä-elokuu | Loka-elokuu | |
| 9 v | 2*75 min | 2*90 min | 60 min | 3,5-4 h |
| 11 v | 3*90 min | 3*90-120 min | 120 min | 6,5-8 h |
| 13 v | 4*90-120 min | 4*120 min | 180 min | 9-11 h |

3.3 Omatoiminen harjoittelu

Omatoiminen harjoittelu tarkoittaa lapsen omaa, ohjattujen harjoitusten ulkopuolista liikkumista – suunniteltua tai spontaania, yksin, kavereiden tai perheen kanssa. Sen tavoitteena on tukea fyysistä kehitystä, motorisia taitoja, liikunnallista elämäntapaa ja lajiosaamista. Ohjatun harjoittelun määrää ei tule kasvattaa liian nopeasti, jotta harrastamisen ilo säilyy ja monilajisuus on edelleen mahdollista. Siksi 9–13-vuotiaiden seuratoimintaan tulee yhdistää ohjeistettua omatoimista harjoittelua.



Seurojen rooli on kannustaa lapsia ja perheitä lisäämään kokonaisliikuntaa ja tukea omatoimista tekemistä. Valmentajan tehtävänä on innostaa lapsia liikkumaan myös omalla ajalla esimerkiksi antamalla viikoittaisia tai kuukausittaisia tehtäviä. Harjoitusten tulee olla ikä- ja taitotasoon sopivia. Omatoimiharjoituksia voi toteuttaa yksin, kavereiden tai perheenjäsenten kanssa. Tehtäviä kannattaa vaihdella mielenkiinnon ja oppimisen kannalta. Tämän käsikirjan liitteenä on yksi esimerkki Lahden Ahkeran kuukausittaisista kotitehtävistä (liite 3).

3.3.1 Omatoimiset ohjeistetut harjoitukset

Esimerkkejä omatoimisten ohjeistettujen harjoitusten sisältöihin. Määrät ovat suuntaa-antavia.

Hypyt

- 1 000 onnistunutta naruhyppelyä kahden jalan ponnistuksina.
- Pohjehyppy kahdella jalalla. 15 toiston jälkeen pieni tauko. Toista kolme kertaa (3x15).
- Pohjehyppy yhdellä jalalla. Jalka vaihtuu kolmen hypyn välein. 5 x 3+3 jälkeen pieni tauko.
- Polvennostojuoksua paikallaan pyörien, täysi kierros oikealle ja täysi kierros vasemmalle (=yksi suoritus). Toiston jälkeen pieni tauko (5 x suoritus).
- Korokkeelle saksaus. Korokkeen korkeus 10-20cm. (3x20).
- Kyykkyhyppy ojentuen suoraan ylöspäin puolikyykkyasennosta. Yksittäisiä hyvää suorituksia (3x15).
- Kahdesta pienestä pohjehypystä seuraa yksi iso pohjehyppy (=yksi suoritus). Kolmen suorituksen jälkeen pieni tauko. (5x3 suoritusta).

Lihaskunto

- 500 vatsalihassuoritusta vapaavalintaisella tavalla toteutettuna (esim. kiertovatsat istumaan noususta, ...).
- Oman kehon painolla: kyykyt, etunojapunnerrukset, lankku, selkälihakset.
- Käsipainoilla nostoja, kyykkyjä, lavoille istumisen vastaliikkeitä ja suoristuksia.
- Muita lihaskuntoharjoitteita, mitkä tuttuja jo aiemmista harjoituksista.

Juokseminen

- Reaktiolähtöjä erilaisista asennoista ja komendoista.
- Palauttavat lenkit, intervallijuoksut (esim. 30 sek juoksu, 30 sek kävely).
- Pitkä rauhallinen aerobinen lenkki juosten, hölkäten, patikoiden maastossa. kesto 1,5-2 tuntia. Suoritustapa rauhallisesti edeten ja hikoillen. Voi tehdä yhdistelmäharjoituksena osan pyöräillen, osan maastossa jaloin liikkuen.
- Vauhtileikkely sisältäen erilaista vauhtiskaalaa: esim. 1-2 min reipasta – 2min kevyttä taas pari minuuttia reipasta – 2min palauttava osio, erilaisia vauhtitasoja vaihdellen 1-4 minuutin pätkissä. 4 min kevyttä – 1 min kovaa – 2 min kevyttä– pikkumäet kovaa, sitten palauttelua.
- Reipasvauhtinen lenkki, jossa selvää voimakkaampaa hengitystä. esim. 2 x 10min / välissä kevyttä hölkkää 3-5 min. Lisäksi alku- ja loppuverryttelyt. Kevyet kiihdytykset loppuksi.
- Hiihtoa, pyöräilyä tai uintia.
- Vaellukset, metsäretket kavereiden tai perheen kanssa.

Liikkuvuus, ketteryys

- Tasapainoharjoitukset: yhdellä jalalla, silmät kiinni, pehmeällä alustalla.
- Reaktioharjoituksia toisen antamien käskyjen perusteella ("hyppää", "käänny", "koske maata").
- Dynaamiset venyttelyt ennen treeniä.
- Staattiset venyttelyt treenin jälkeen.
- Pallopelit
- Pihaleikkejä yhdessä.
- Trampoliinilla hyppely.
- Jättipallolla jumppaa ja tasapainoilua.
- Vannepyörytyksiä lantion ympäri (painovanne) 2 x 60sek.
- Vaaka voimisteluliikkeenä hallitusti 3 x molemmilla jaloilla hallitusti.
- Tennispalloilla jonglööräus.
- Jumppakepin kanssa kiertoja ja taivutuksia.

Lihashuolto

- "Akilleksen suojaliike" 2 x 30 varpaille nousu päkiä korokkeella polvi hivenen koulussa.
- Selän ja jalkojen hieronta pallon päällä maaten.
- Kuminauhaliikkeet esim. lattialla istuessa (nilkat, käsien ojentajat yms.).

Muuta

- Kotityöt, hyötyliikunta (imurointi, ruohonleikkuu, lumityöt...).

81 harjoituksen malli

Omatoimisiin ohjattuihin harjoituksiin on esimerkkiliikkeiden lisäksi hyvä laatia malli noin tunnin pituisen omatoimiharjoituksen toteuttamiseen. Siten liikettä saadaan kerralla enemmän.

81 harjoituksen mallissa tehdään jokaisesta osiosta (1-4) yksi kohta (A-B) harjoitusta kohden. Samankaltaisella idealla helppo tuottaa uusia harjoituksia osioita ja sisältöjä vaihdellen. 12 erilaisella vaihtoehdolla saadaan aikaiseksi lähes 1 000 erilaista tunnin omatoimista harjoitusta.

Neljä osiota (1-4) – tee jokaisesta yksi A, B tai C

1. Alkuverryttely

- A) 15 minuuttia juoksua
- B) 5 minuuttia juoksua – 1 minuutti kävelyä – 5 minuuttia juoksua – 1 minuutti kävelyä – 5 minuuttia juoksua – 1 minuutti kävelyä
- C) 1 minuutti juoksua – 1 minuutti kävelyä, toista kahdeksan kertaa

2. hyppelyt ja liikkuvuus

- A) naruhyppelyt 300 kpl (kahdella jalalla, yhdellä jalalla, eri rytmeillä), viisi dynaamista liikkuvuusliikettä
- B) 40x (pohjehyppely, pikkuvuorohyppely, 20+20x pikkukinkkaa, isovuorohyppely, vuoroloikkaa), viisi dynaamista liikkuvuusliikettä
- C) Boksihyppyjä - tai hyppyjä kivelle tai korokkeelle 20x (eteen-alas, 10+10x yhdellä jalalla, 10+10 sivuttain), 20x (luisteluhypyt, hypyt ristiin), viisi dynaamista liikkuvuusliikettä

3. Juoksua ja rytmiä

- A) 5x100 m ylämäkeen kiihdyttäen ja 5x200 m ylämäkeen kiihdyttäen
- B) 5x100 vuorokiihdytystä ja 5x200 m ylämäkeen kiihdyttäen
- C) 100 m juoksua + 100 m kävelyä, 200 m juoksua + 200 m kävelyä, 300 m juoksua + 300 m kävelyä, 200 m juoksua + 200 m kävelyä, 100 m juoksua + 100 m kävelyä

4. Loppuverryttely

- A) 15 minuuttia juoksua ja kävelyä ja venyttelyä.
- B) 5 minuuttia juoksua – 1 minuutti kävelyä – 5 minuuttia juoksua – 1 minuutti kävelyä – loppuun venyttelyä.
- C) 1 minuutti juoksua – 1 minuutti kävelyä, toista neljä kertaa – loppuun venyttelyä.

3.5 Painotetut harjoitukset

Lasten harjoittelun tulee kehittää eri elinjärjestelmiä monipuolisesti. Kehittävyys edellyttää yksittäisten harjoitusten painotuksia. Jotta tietty elinjärjestelmä (hermosto, lihaksisto tai hengitys- ja verenkiertoelimistö) kehittyy, sille tulee kohdistaa yli 60 % harjoituksen kuormituksesta runsailla toistoilla juoksujen, hyppyjen ja heittojen avulla.



3.5.1 Hermoston kuormittaminen

Hermoston kuormittamisen ydin on nopea liikkuminen, nopeat ponnistukset, terävä heittäminen ja sähköisyys.

Juoksemisen avulla esimerkiksi

- juoksemalla täysiä
- suunnanmuutoksilla
- reaktiolähdöillä
- liikenopeutta korostavilla koordinaatioilla, porrasjuoksut matalilla portailla tms.
- loivaan alamäkeen tai myötätuuleen juoksemalla
- pika- ja sukkulaviesteillä, joissa juostaan täysiä
- aitajuoksuilla, joissa korostetaan askeltiheyttä tai nopeaa juoksemista
- kilpakävelyharjoitteilla, joissa korostetaan askeltiheyttä

Ponnistamisen avulla esimerkiksi

- kimmoiset hyppelyt ja loikat
- vauhdista ponnistamiset, jotka tehdään täysillä

- reaktiiviset hyppelyt

Heittämisen avulla esimerkiksi

- kevyen välineen heitot täysillä liikenopeutta korostaen
- täysillä heittäminen kisapainoisella tai kevyemmällä välineellä

3.5.2 Lihaksiston kuormittaminen

Lihaksiston kuormittamisen ydin on voimaa vaativat suoritukset, räjähtävät ponnistukset ja heitot.

Juoksemisen avulla esimerkiksi

- ylämäkijuoksuilla
- porrasjuoksuilla
- juoksemalla lumihangessa tai vedessä
- vastusjuoksut kaveri- tai kuminauhavastuksella

Ponnistamisen avulla esimerkiksi

- vauhdittomat hyppyt ja ponnistukset
- loikkimalla ja hyppimällä ylämäessä tai portaissa
- loikka-/hyppelysarjoilla, joissa tulee useita ponnistuksia
- ponnistamalla eri suuntiin ja eri alustoilla esim. patjalla/hiekalla

Heittämisen avulla esimerkiksi

- heittämällä raskaampaa välinettä
- kuntopalloheitoilla

3.5.3 Sydän ja verenkiertoelimistön kuormittaminen

Sydämen ja verenkiertoelimistön kuormittamisen ydin on hengästyminen, jatkuva liike ja runsas toistaminen.

Juoksemalla esimerkiksi

- pitkäkestoisesti
- vauhtileikittely (varioiden tehoa ja vedon ja palauttavan osion pituutta)
- maastossa
- pitkillä porras- ja mäkijuoksuilla
- juoksemalla aitoja useita toistoja lyhyellä palautuksella
- juoksukoordinaatioharjoituksilla, joissa on pidempi matka liikettä ja lyhyt palautus
- juoksupelit ja -leikit
- viestit, joissa tulee runsaasti liikettä
- ratojen avulla
- alku- ja loppuverryttelyillä

Ponnistaen esimerkiksi

- matalatehoiset ja runsaasti toistoja sisältävät loikka- ja hyppelysarjat
- hyppyratojen avulla
- hyppelykuntopiirit

Heittäen esimerkiksi

- matalatehoiset ja runsaasti toistoja sisältävät heittosarjat
- heittokuntopiirit
- heitto-juoksu-yhdistelmät

Hermoston, lihaksiston ja sydän ja verenkiertoelimistön kuormittamisen lisäksi on hyvä muistaa harjoituttaa myös liikkuvuutta.

3.6 Yleisurheilun lajiradat

Suuri osa lapsuusvaiheen yleisurheiluharjoittelusta kannattaa toteuttaa lajiratoina, sillä niiden avulla lapset harjoittelevat sekä lajin kokonaissuorituksia että motorisia perustaitoja. Ratoja voidaan tehdä joko jatkuvina (harjoitteelta toiselle kiertäen) tai rasteryyppisinä (yksi harjoite kerrallaan ohjattuna).

Valmiit Voitto Onnisen-lajiradat tarjoavat hyvän lähtökohdan. Haastetta lisätään iän ja taitotason mukaan, joten lajiradat sopivat hyvin myös vanhemmille lapsille.

Radoissa kannattaa käyttää harjoitteita, jotka antavat lapselle välittömän palautteen onnistumisesta (esim. kuntosallin työntö aidan yli, kiekon pyörähdysten harjoittelu viivaa pitkin). Ratoja voi käyttää myös ominaisuusharjoitteluun kuntopiirin tapaan.

Lajiratojen vahvuuksia ovat:

- paljon toistoja myös suurissa ryhmissä
- tehokas, räväkkä tekeminen ilman jonottamista
- hauskuus ja innostavuus
- helppo ryhmänhallinta
- toteutettavissa ilman kenttää tai hallia, esimerkiksi liikuntasalissa

4 Harjoittelun suunnittelu

Harjoitukset tulee suunnitella etukäteen, jotta taitojen oppiminen, fyysinen kehittyminen ja runsas liike toteutuvat jokaisella kerralla. Kirjallinen suunnittelu ja harjoituksen jälkiarviointi kehittävät myös valmentajan omaa osaamista.

4.1 Harjoitusviikon suunnittelu

Harjoitusviikkoa suunniteltaessa määritellään ensin jakson (syksy, talvi, kevät, kesä) tavoite tai tavoitteet sekä tunnetavoite ja kirjataan ne suunnittelupohjaan. Viikkoon merkitään ensin ohjatut harjoitukset ja kilpailut sekä niiden tavoitteet ja painotukset. Peräkkäisten päivien kuormituksen

olisi hyvä painottua järjestyksessä: hermosto → lihaksisto → kestävyys. Myös omatoimiset harjoitukset ja niiden painotukset kirjataan, jotta kokonaisliikunnan määrä kasvaa. Viikon teemat ja yksittäisten harjoitusten sisällöt jäsenetään suunnitelmaan, ja viikkosuunnitelma jaetaan lapsille ja huoltajille. Nousujohteisuus varmistetaan lisäämällä kuormitusta ja harjoitteiden haastavuutta asteittain. Liitteenä 9-13-vuotiaan harjoitusviikon esimerkkipohja.

Esimerkki viikko-ohjelmasta yleisurheilun osalta (5 tuntia ohjattua yleisurheiluharjoittelua, 5 tuntia ohjelmoitua harjoittelua tai kilpailemista).

| maanantai | tiistai | keskiviikko | torstai | perjantai | lauantai | sunnuntai |
|--|--|----------------------------------|--|-----------|--|---|
| Ohjatut harjoitukset 2 h <i>Hermosto painotus</i> | Omatoiminen (ohjelmoitu) harjoitus 1,5 h <i>Lihaksisto painotus</i> | Seurakisat 2 h <i>3 lajia</i> | Ohjatut harjoitukset 1,5 h <i>Hengitys- ja verenkiertoelimistö painotus</i> | | Ohjatut harjoitukset 2 h <i>Lihaksisto painotus</i> | Omatoiminen (ohjelmoitu) harjoitus 1,5 h <i>Hengitys- ja verenkiertoelimistöpainotus</i> |

4.2 Yhden harjoituksen suunnittelu

Harjoituksen tavoite, painotus ja teema on määritelty jo viikkosuunnitelmassa, joten yksittäisen harjoituksen suunnittelussa tarkennetaan käytettävissä olevat resurssit: tilat, välineet, ohjaajat ja ryhmän koko. Lasten harjoitus rakentuu viidestä osasta: alkuverryttely, painotettu osio, monipuolistava harjoite, loppuverryttely ja yhteinen lopetus. Valmentaja näyttää esimerkkiä, kannustaa ja tukee lapsia aktiivisesti. Liitteestä löytyy esimerkki harjoituksen suunnittelupohjasta.

4.3 Yhden harjoituksen rakenne 9–13 v. (2 h)

- **Alkuverryttely noin 30 min**
 - Virittäydytään harjoitukseen ja saada lapset liikkeelle niin, että hiki nousee.
 - Alkuverryttelyyn voi yhdistää kestävyyttä, ketteryyttä, juokсутekniikkaa, motorisia perustaitoja ja lihaskuntoa.
 - Aktiivinen liikkuvuus.
 - Paljon liikettä ja toistoja.
- **Painotettu osio noin 45 min**
 - Opetellaan uusia taitoja tai syvennetään jo opittuja.
 - Painotettuna hermosto, lihaksisto tai hengitys- ja verenkiertoelimistö.
 - Kehitetään yleisurheilun perustaitoja: juokseminen, ponnistaminen tai heittäminen.
 - Paljon liikettä ja toistoja.
 - Sopivasti haastavuutta.
- **Monipuolistava osio noin 30 min**
 - Lihaksisto tai hengitys- ja verenkiertoelimistö.
 - Harjoitetaan päivän painotusta eri tavalla kuin painotetussa osiossa – esimerkiksi juoksemalla tai heittämällä, jos aiemmin keskityttiin ponnistamiseen.

- Juokseminen, ponnistaminen, heittäminen, motoriset perustaidot.
- Keskitytään yleisiin taito- ja kuntotekijöihin kuten juoksupeleihin, lihaskuntokisailuihin tai voimisteluliikkeisiin.
- **Loppuverryttely ja harjoituksen päättäminen noin 10-15 min**
 - Täydennetään harjoituksen lajisisältöä ottamalla mukaan päivän puuttuva elementti (juoksu, ponnistaminen tai heittäminen).
 - Leikki tai peli valitaan tukemaan myös tunnetavoitetta, kuten yhteistyötä tai ryhmähenkeä.
 - Voidaan harjoitella omatoimisia liikkuvuusliikkeitä, jotta lapset oppivat venyttelemään myös kotona.
 - Harjoituksen päättäminen
 - Harjoituspäiväkirjan täyttäminen heti treenin lopussa.
 - Omatoimisten harjoitusten ohjeistaminen.
 - Lopetukseen rauhoittava tai yhteishenkeä vahvistava hetki, kuten rentoutus, ryhmän huuto, kunniakuja tai ylävitokset.

4.3.1 Juoksemiseen perustuva monipuolinen harjoittelu, hermostopainotus

| Hermosto painotus | Harjoitteet | Tavoite |
|--|---|---|
| Alkuverryttely 30 min | Voitto Onnisen-ketteryysrata, jossa hyppyjä, suunnanmuutoksia, voimisteluliikkeitä. Lopuksi rata useamman kerran aikaa vastaan. | Ketteryys (hermosto), hiki, kisaaminen omaa suoritusta vastaan |
| Aitajuoksu 45 min | Aitajuoksuja matalalla aidalla ja pidemmällä välillä (väli 5-7 askeleella), aitominen 3:lla, mutta lyhyemmällä välillä. Aitaviestit eri aitaväleihin. | Liikkeen ja toistojen määrä, nopea juokseminen (hermosto), nopea välijuoksu aitajuoksussa, täysillä tekeminen, joukkueena kilpaileminen |
| Kuntopallonheitot 30 min | Erilaisia kuntopalloheittoja pareittain, joissa keskitytään kiihtyvään heittoliikkeeseen. | Liikkeen ja toistojen määrä, motivoi heittää mahdollisimman kovaa/pitkälle (hermoston ja lihaksiston kuormittaminen), parityöskentely |
| Tarkkuusjuoksut 15 min + harjoituspäiväkirjan täyttö | Tavoitteena juosta yhtenä porukkana x matka mahdollisimman lähelle annettua aikaa, viimeiset juoksut loppuverryttelynä. | Matalatehoinen juokseminen (hengitys- ja verenkiertoelimistön kuormittaminen), ryhmässä toimiminen, opetella seuraamaan kehitystään harjoituspäiväkirjan avulla |

4.3.2. Juoksemiseen perustuva monipuolinen harjoittelu, lihaksistopainotus

| Lihaksisto painotus | Harjoitteet | Tavoite |
|--|--|--|
| Alkuverryttely 30 min | Porraskuntopiiri. Juostaan/hypellään portaat ylös, kierretään maaston kautta juosten alas ja tehdään parin kanssa lihaskunto /liikkuvuusliike. Kisana 10-30 porrasta (askellus joka portaalle). | hiki, parin kanssa toimiminen, liikeitiheys (hermosto), täysillä tekeminen |
| Aitajuoksu 45 min | Takaa-ajot ylämäkeen tai rinteen kiipeäminen on ylös mahdollisimman sujuvasti, Rytmijuoksut loivasta alamäestä ylämäkeen. Eri parin kanssa juokseminen samaa rytmiä/vauhtia vaihtelevassa maastossa. | Liikkeen ja toistojen määrä, juokseminen ylämäkeen (lihaksisto), rytmi, parin kanssa toimiminen |
| Kuntopallonheitot 30 min | Valmentaja kertoo maastosta tehtäviä, jotka tulee suorittaa mahdollisimman nopeasti ja palata takaisin lähtöpaikkaan, esim. kierrä kaksi eri puuta, käy kolmella isolla kivellä seisomassa, kierrä puu ja kerää viisi käpyä. | Jatkuvaliike (hengitys- ja verenkiertoelimistö), ketteryys ja kehonhallinta |
| Tarkkuusjuoksut 15 min + harjoituspäiväkirjan täyttö | Hölkäilläään porukalla maastosta pois ja samalla jutellaan, mikä oli kivointa/haastavinta päivän treenissä. Täytetään harjoituspäiväkirja. | Hengitys- ja verenkiertoelimistö, palaute, opetella seuraamaan kehitystään harjoituspäiväkirjan avulla |

4.4 Harjoituksissa on aktiivista liikettä vähintään 50 % harjoitusajasta

Ohjatuissa yleisurheiluharjoituksissa pitää tulla liikettä ja hengästymistä. Lapsuusvaiheen ohjatuissa harjoituksissa yli 50 % harjoituksen kokonaisajasta tulee olla aktiivista liikettä, joka sisältää runsaasti toistoja. Lapsen irtiottokykyisyys on rajoittuneempaa ja lapsen palautumiskykyisyys parempaa kuin aikuisella. Hyödynnä valmentajan tarkistuslistaa aktiivisten ja laadukkaiden harjoitusten takaamiseksi.

Valmentajan tarkistuslista: Aktiiviset ja laadukkaat lasten harjoitukset

Ennen harjoitusta

- Suunnittelu on kaiken A ja O. Olen suunnitellut harjoituksen etukäteen. (Mitä tehdään, miten tehdään, myös taukojen suunnittelu).

- Valitsemani harjoitteet mahdollistavat paljon toistoja kaikille lapsille omalla taitotasollaan.
- Valitsen oppimisen ja runsaan toistamisen mahdollistavat välineet. Välineitä on riittävästi. Suorituspaikkojen ja välineiden ei tarvitse aina olla ns. virallisia.
- Harjoituksessa on useita tehtävapistettä, mm. apuopettajien avulla. Apuopettajien käyttö mahdollistaa monipuoliset eri toimintapistettä sisältävät toiminnalliset pisteet tai radat, jolloin harjoitusryhmässä jokainen voi harjoitella.
- Vältän toteutustapoja, jotka aiheuttavat jonottamista, odottamista ja vähän toistoja.
- Suunnitelmani varmistaa, että vähintään 50 % ajasta on aktiivista liikkumista.
- Intensiteettiä ja hengästymistä tuottavia harjoitteita on sopivasti.

Harjoituksen aikana

- Lapset liikkuvat, toistavat ja hikoilevat – eivät jonota.
- Palautukset ovat lyhyitä (lapset eivät tarvitse pitkiä taukoja).
- Palautukset ja palautussiirtymät pidän aktiivisina (esim. hölkäten kävelyn sijaan).
- Kaikki osallistuvat aktiivisesti koko ajan.
- Harjoitukseni rytmi on nopea ja mielekäs.
- Jokainen lapsi saa riittävästi laadukkaita toistoja kehittyäkseen.
- Pelillistäminen luo liikettä, esim. tehtäväkorttipakan avulla
- Harjoituksissani myös pelataan pallopelejä. Joskus jopa omina harjoituksinaan.
- Havainnoin lasten suorituksia ja annan selkeitä, lyhyitä ohjeita.
- Annan ohjeistukset ja palautteet sopivan tiiviinä.

Harjoituksen jälkeen

- Arvioin toteutuiko aktiivinen liike (>50 % ajasta).
- Arvioin, syntyikö riittävä määrä toistoja.
- Pohdin, tapahtuiko harjoituksessa oppimista ja kehittymistä.
- Kirjaan mahdolliset kehityskohteet seuraaviin harjoituksiin.

5 Runsa monilajinen kilpaileminen

Lapsuusvaiheeseen kuuluu kilpailuihin osallistuminen monipuolisesti eri yleisurheilulajeissa. Kilpaileminen on luonnollinen osa lasten harrastustoimintaa, ja sen tavoitteena on liikkumisen riemu, jossa innostuksen ja onnistumisen tunteet lajia kohtaan lisääntyvät. Kilpailut tarjoavat lapsille vahvoja tunne-elämyksiä ja kokemuksia sekä mahdollisuuden kokeilla omia rajoja.

1. Kilpailujen rooli

- Lapsuusvaiheessa kilpailemme monipuolisesti eri yleisurheilulajeissa.
- Tavoitteenamme ovat liikkumisen ilo, onnistumisen kokemukset ja oman kehittymisen seuraaminen.
- Kilpailut kehittävät suorituskykyä, sillä niissä tehdään täysivauhtisia suorituksia.
- Usean lajin kilpailupäivät lisäävät aktiivisuutta ja taitojen monipuolista kehittämistä.

2. Kilpailujen järjestäminen

- Järjestämme paljon kilpailuja, mieluiten miniotteluina monipuolisella lajiohjelmalla, lajeja vaihdellen.
- Tarjoamme seuramme urheilijoille runsaasti mahdollisuuksia kilpailla ja kerätä pisteitä Tulevat Tähdet -monipuolisuuskilpailussa.

- Teemme yhteistyötä naapuriseurojen kanssa suunnitellessamme mm. kilpailujen ajankohtia ja lajiohjelmia.
- Tarjoamme nuorimmille urheilijoillemme paljon kilpailuja oman kuntamme urheilukentällä.

3. Kilpaileminen ja harjoittelu

- Kilpailuissa toistojen määrä jää vähäiseksi, joten kilpaileminen täydentää harjoitteluamme, ei korvaa sitä.
- Lapset eivät tarvitse kilpailuihin kevennettyä harjoittelua tai erityisiä palautuspäiviä – he palautuvat nopeasti ja voivat jatkaa harjoittelua normaalisti kilpailupäivien jälkeen.

4. Lapsen kehittyminen ja valmentajan rooli

- Lasten kehitys on yksilöllistä; Emme korosta keskinäistä vertailua.
- Opetamme urheilijoitamme seuraamaan omaa kehittymistään ja merkitsemään tuloksensa ylös esim. harjoituspäiväkirjaan.
- Annamme valmentajina kannustavaa, myönteistä ja kehitykseen keskittyvää palautetta.
- Pidämme kisojen ilmapiirin rentona ja turvallisena, kaikkien aikuisten tukiessa lapsia.
- Kilpailemisen kautta ryhmämme urheilijat oppivat itsenäisyyttä, tunteiden käsittelyä, keskittymiskykyä, kilpailujännityksen hallintaa ja sosiaalisia taitoja.

5. Kilpailuihin osallistumisen polku

- Seurakisat: Järjestämme myös matalan kynnyksen seurakisoija. Tällöin kynnyksellä uusilla lapsilla ja perheillä kilpailuihin osallistumiseen on matalampi, koska kisat eivät ole virallisia. Samalla meillä on mahdollisuus saada uusia perheitä mukaan seuramme toimintaan. Seurakisat toimivat myös hyvinä harjoituskilpailuina.
- Seuraava taso: Osallistumme oman seuran järjestämiin kilpailuihin, lähiseurojen kilpailuihin ja piirinmestaruuskilpailuihin.
- Isommat kilpailut: Valtakunnallisella tasolla Youth Athletics Games (YAG) on erinomainen kilpailutapahtuma. 14-vuotiaista alkaen myös SM-kisat tulevat urheilijoiden ohjelmaan.
- Lajikarnevaalit tarjoavat lisäksi kilpailujen lisäksi urheilijoille leiritystä ja koulutusta valmentajille ja vanhemmille.

6. Joukkuekilpailut

- Osallistumme aktiivisesti viestijuoksuihin ja muihin joukkuekilpailuihin, sillä ne tukevat yhteisöllisyyttä ja tuovat vaihtelua yksilölajeihin. Kesän kohokohta on osallistua Pohjola Seuracupin kisoihin.

5.1 Keinoja lasten aktivoimiseksi runsaaseen monilajiseen kilpailemiseen

Yleisesti

- Nimeämme ryhmän Kilparyhmäksi. Ryhmän nimi ohjaa ja vaikuttaa.
- Madallamme kilpailukynnystä ja lähdemme seurajohtoisesti yhdessä kilpailemaan myös oman paikkakuntamme ulkopuolelle. Valitsemme sopivan määrän kilpailuja, mihin menemme yhdessä.
- Teemme urheilijoille ja vanhemmille listauksen kauden tärkeimmistä kisoista.
- Tiedotamme kilparyhmän urheilijoita ja vanhempia tiedotuskanavan kautta (esim. WhatsApp) tulevista kisoista. Samalla vanhemmat voivat sopia kimpakyytejä kilpailuihin.

- Tarjoamme lasten vanhemmille tietoa kilpailuihin liittyvistä käytännöistä (esim. varmistamiset, verryttely, järjestelmät: Kilpailukalenteri, Tuloslista, Tilastopaja).
- Infoamme vanhemmille, että kilpaileminen kiinnittää ja koukuttaa eli auttaa lapsia pysymään lajin parissa.
- Kerromme Tulevat Tähdet-monipuolisuuskilpailuista ja innostamme osallistumaan kilpailuihin.
- Palkitsemme lapsia ja nuoria Tulevat Tähdet-monipuolisuuskilpailun perusteella.

Harjoituksissa

- Infoamme urheilijoita tulevista kisoista harjoitusten yhteydessä.
- Harjoittelemmme kilpailuja varten.
- Teemme harjoituksissa kilpailunomaisia harjoitteita (harjoituskisat, viestit, tarkkuuskisat, joukkuekisat).
- Ohjaamme lapsia luomaan oman verryttelyrutiinin, joko yhdessä muiden kanssa tai itsenäisesti.
- Jaamme harjoituksissa kilpailukokemuksia menneistä kilpailuista. Kilpailumatkoilla koetaan elämyksiä, paljon muutakin kuin itse kilpailuihin liittyvää.

Kilpailuissa


- Järjestämme kilpailuja ympäri vuoden. Siten ryhmämme urheilijoilla on matalampi kynnys osallistua niihin. Kilpaileminen on useimmiten myös edullisempaa/ilmaista seuramme kisoissa.
- Olemme valmentajina auttamassa urheilijoita kilpailutapahtumissa. Seuramme maksaa korvauksen valmentajille kilpailutapahtumista, kuten harjoituksistakin.
- Kehitämme yhteishenkeä ja yhteisöllisyyttä mm. kasvomaaluksin ja ottamalla seuran kokoontumisteltan mukaan.
- Luomme pelisäännöt yhdessä urheilijoille, vanhemmille ja valmentajille. Pelisääntöihin tulee sisältymään yhteinen ohje: "Kaikki kannustavat kaikkia". Iloitaan toisten onnistumisista.
- Annamme rakentavaa palautetta kilpailujen jälkeen jokaiselle. Arvostamme ja huomioimme jokaista urheilijaa.

5.2 Tulevat Tähdet-monipuolisuuskilpailu

Tulevat Tähdet-monipuolisuuskilpailu on 8–13-vuotiaille yleisurheilijoille tarkoitettu kilpailu, joka kannustaa lapsia kilpailemaan mahdollisimman monessa oman ikäluokan lajissa. Kilpailuun osallistuvat kaikki lisenssin omaavat lapset.

Kilpailussa kerätään pisteitä eri lajeista. Pisteitä saa niistä lajeista, joille on määritelty taitomerkkirajat, ja lajikohtaiset pisteet perustuvat näihin rajoihin: mitä parempi suoritus ja mitä useammassa lajissa lapsi kilpailee, sitä enemmän pisteitä kertyy.

- A-luokka: 4 pistettä
- B-luokka: 3 pistettä
- C-luokka: 2 pistettä
- Virallinen lajitulos, mikä ei yllä C-luokkaan: 1 p



Jokaisen lajiohjelmassa olevan lajin maksimipistemäärä on siis neljä pistettä riippumatta siitä, kuinka monta kertaa urheilija on lajissa kilpaillut.

Lisäksi pisteisiin lasketaan piirinmestaruusmaastot (tai vastaavat) mukaan seuraavasti:

- Oman piirin kisassa sijoittuminen kuuden parhaan joukkoon 4 pistettä.
- Maaliin saakka juosseet (minkä tahansa piirin kisassa) 3 pistettä.

Tulevat tähdet-monipuolisuuskilpailun tähtitasot

- 1-5 pistettä 1 tähti
- 6-16 pistettä 2 tähteä
- 17-33 pistettä 3 tähteä
- 34-55 pistettä 4 tähteä
- 56-72 pistettä 5 tähteä

Monipuolinen kilpaileminen kehittää, opettaa ja ohjaa

Monipuolinen kilpaileminen kehittää lapsen motorisia taitoja, oppimiskykyä, fyysisiä ominaisuuksia ja kehon kokonaisvaltaista toimintaa. Se vahvistaa myös psykososiaalisia taitoja ja luo vahvan pohjan myöhemmälle harjoitettavuudelle. Laaja lajikirjo auttaa lasta löytämään itselleen sopivat lajit ja sytyttämään oman innostuksen. Lisäksi monipuolinen kilpaileminen rohkaisee kokeilemaan eri lajeja ja harjoittelemaan runsaasti myös omatoimisesti.

Monipuolisuus mahdollistaa myöhemmän huippu-urheilun

Yleisurheilu on maailman monipuolisin urheilumuoto, ja lapsuuden monipuolisesti toteutettu yleisurheilu tarjoaa erinomaisen pohjan urheilullisuuden ja harjoitettavuuden kehittymiselle. Monilajinen yleisurheilu luo vahvat edellytykset tulevalle urheilu-uralle – sekä yleisurheilussa että muissa lajeissa.

5.3 Lasten kilpailutoiminnan uudistus

Vuonna 2025 lasten yleisurheilukilpailuihin tehtiin uudistuksia, joiden tavoitteena on lisätä liikkumista, toistoja ja joustavuutta kilpailuiden järjestämiseen. Uudistuksilla halutaan vahvistaa lasten innostusta ja sitoutumista lajiin. Valmentajat voivat edistää joustosääntöjen hyödyntämistä seuran kilpailusuunnittelussa. Erityisesti miniotteluiden järjestäminen vaihtelevilla lajiohjelmilla on suositeltavaa, jotta lapset voivat kilpailla monipuolisesti omalla kotikentällä.

6 Harjoittelun seuranta

Harjoituspäiväkirja on keskeinen väline harjoittelun seurannassa, ja sen käyttöä kannattaa opettaa jo 10–13-vuotiaille. Päiväkirja auttaa lasta seuraamaan omaa kehitystään, ymmärtämään harjoitusten tavoitteita ja hahmottamaan kokonaisliikunnan määrää. Päiväkirja voi olla vihko, kalenteri tai sovellus, ja täyttämistä opetellaan vaiheittain lapsen iän ja kehitystason mukaan. Treenin loppuun kannattaa varata aikaa päiväkirjan täyttämiseen, jotta siitä muodostuu rutiini. Valmentajan säännöllinen palaute päiväkirjoista tukee niiden käyttöä ja vahvistaa lasten oppimista ja motivaatiota.

Lasten harjoituspäiväkirjan opettaminen etenee vaiheittain

- Aloitetaan yksittäisten harjoitusten palautteesta (esim. sanallisesti tai peukun avulla).
- Seuraavaksi käytetään viikkolomaketta, johon merkitään viikon kaikki liikkumiset – tämä auttaa hahmottamaan kokonaisliikunnan määrää.
- Harjoituspäiväkirjan käyttöönoton alkuvaiheessa kirjataan vain perusasiat:
 - harjoituksen teema
 - kesto
 - fiilis (esim. emoji)
 - koettu kuormitus (1–3)
- Päiväkirjan täyttämistä tehdään mielekästä.
- Myöhemmin kirjataan harjoituksen sisältö tarkemmin.
- Käytetään esim. Champions Corner Junior -harjoituspäiväkirjaa

Valmentajan päiväkirja

Myös valmentajan kannattaa pitää omaa harjoituspäiväkirjaa, johon kirjataan harjoitukset sekä omat havainnot ja oivallukset. Se toimii tehokkaana työkaluna valmentajan oman osaamisen kehittämisessä.

6.1 Ominaisuuksien seuranta

Eri ominaisuuksien kehittymistä kannattaa testata säännöllisesti, jotta valmentaja saa palautetta harjoittelun vaikutuksista ja jotta testit voivat toimia urheilijoille motivaation lähteenä. Testit tulee järjestää joka kerta samalla tavalla, jotta tulokset ovat vertailukelpoisia.

Ominaisuuksien seuranta, esimerkkejä

- 20 m lentävä
- 5-loikka paikaltaan tai vauhdilla
- Vauhditon pituus
- Kuulanheitto jalkojen välistä eteen
- Cooperin testi
- Leuanveto
- Vatsalihasliike 60 sekuntia ilman tukea
- Selkälihasliike 60 sekuntia ilman tukea
- Lapakääntö
- Eteentaivutus
- Valakyykky
- Taitomerkkikisa
- Liikunnan ja urheilun kokonaismäärä
- Kilpailutulokset

7 Kilparyhmän yhteisöllisyyden kehittäminen

Kehittääkää ryhmänne yhteishenkeä ja yhteisöllisyyttä eri tavoin systemaattisesti ja säännöllisesti. Näin toiminta koetaan mielekkääksi ja siinä halutaan pysyä mukana. Yhteisöllisyyden kehittämistä ei tarvitse toteuttaa harjoittelun kustannuksella vaan se onnistuu hyvin myös harjoittelun ja kilpailamisen yhteydessä.

Yhteishenkeä ja yhteisöllisyyttä voi kehittää monin eri tavoin. Alla muutamia vinkkejä.

1. Ryhmähengen kehittäminen on kaikkien ryhmäläisten vastuulla. On hyvä pohtia, mitä itse voi tehdä hyvän ilmapiirin edistämiseksi.
2. Yhteiset pelisäännöt: Laadimme yhdessä lasten kanssa ryhmän pelisäännöt. Kun lapset saavat osallistua sääntöjen luomiseen, he sitoutuvat niihin paremmin.
3. Yhteiset tavoitteet: Asetamme ryhmälle yhteisiä tavoitteita ja juhlistamme niiden saavuttamista yhdessä. Tämä lisää yhteenkuuluvuuden tunnetta.
4. Kannustava ilmapiiri: Luomme positiivisen ja kannustavan ilmapiirin, jossa jokainen lapsi tuntee olonsa turvallisiksi ja arvostetuksi.
5. Käytämme harjoituksissa pari- ja ryhmäharjoituksia sekä viestejä. Osallistumme aktiivisesti joukkuekilpailuihin, kuten Pohjola Seuracupiin ja viesteihin.
6. Ryhmäytymisharjoitukset: Käytämme erilaisia ryhmäytymisharjoituksia, kuten leikkejä ja pelejä, jotka edistävät ryhmän jäsenten välistä tutustumista ja yhteistyötä.
7. Kehitämme yhteishenkeä ja yhteisöllisyyttä kilpailutapahtumissa mm. seura-asuin, seuralipuun, kasvomaalauksiin ja ottamalla seuran kokoontumisteltan mukaan.
8. Hankimme monipuolisen tarjonnan seura-asuista. Osallistamme lapset eri asusteiden valintaan niin seuran kuin ryhmän käyttöön.
9. Säännölliset tapaamiset: Järjestämme säännöllisiä tapaamisia ja tapahtumia, joissa lapset voivat viettää aikaa yhdessä myös harjoitusten ulkopuolella. Myös ryhmän urheilijoiden vanhempia kannattaa koota yhteen joko yhdessä urheilijoiden kanssa tai erikseen (esim. vanhempainillat).
10. Vanhempien osallistaminen: Kannustamme myös vanhempia osallistumaan ryhmän toimintaan ja tukemaan lasten yhteisöllisyyttä. Vanhemmista voi luoda oman ryhmän Tulevat Tähdet-kilparyhmän tueksi.


Liitteet

Liite 1 Esimerkki 9–13-vuotiaan harjoitusviikon suunnittelupohjasta

| | | | | | | | |
|---|-----------|-----------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| Harjoitusryhmä: | | Harjoitusvuosi: | | | Viikko: | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | ma | ti | ke | to | pe | la | su |
| Tavoite (asia- ja tunnetavoite) | | | | | | | |
| Painotus (hermosto, lihaksisto, sydän ja verenkiertoelimistö) | | | | | | | |
| Harjoituksen sisältö | | | | | | | |

Liite 2 Esimerkki harjoituksen suunnittelupohjasta

| | | Harjoitusvuosi | Pvm: |
|--|----------------------------------|------------------------------------|------|
| | | | |
| | Harjoituksen sisältö ja välineet | Tavoitteet (asia- ja tunnetavoite) | |
| Alkuverryttely (viritys, hiki) | | | |
| Painotettu osio (uusi opetettava asia tai harjoituksen tärkein asia)hermosto (nopeus/taito), lihaksisto tai sydän ja verenkiertoelimistö (hengästyminen)painotus. | | | |
| Monipuolistavaharjoite (yleiset taito- tai kuntotekijät, liikkeen ja toistojen määrä) | | | |
| Loppuverryttely (peli, leikki, loppulenkki) | | | |
| Harjoituksen päättäminen (rentoutuminen, loppukeskustelu, harjoituspäiväkirjan täyttö, omatoimiset ohjeistetut harjoitukset, tulevat harjoitukset ja kilpailut, huuto) | | | |



HUHTIKUU

AHKERAN KOTITEHTÄVÄT

TÄSSÄ HYVIÄ HARJOITTEITA JA TEHTÄVIÄ JOITA VOIT TEHDÄ KUUKAUDEN AIKANA OMATOIMISESTI. MERKITSE YLÖS AINA KUN OLET SUORITTANUT LIIKKEEN TAI TEHTÄVÄN. NÄIN SINULLE KERTYY HARJOITUSPÄIVÄKIRJAA JA NÄET KUINKA PALJON OLET LIKKUNUT KUUKAUDEN AIKANA PERUSJUTTUJEN LISÄKSI

AINA KUN OLET TEHNYT RUUDUN TEHTÄVÄT - MERKITSE VIIVA

Pohkeillenousut 3 kierrosta:
a. perinteisesti x10
b. Jalkaterät V x10
c. Polvet koukussa x10

Katso päkiöille noustessa että kantapää nousee suoraviivaisesti ylöspäin. V-pohkeissa kantapää yhdessä myös yläasennossa.


Aina voi vähän punnertaa ja tehdä vatsoja! 3 kierrosta:
a. Punnerrukset polvet maassa x10
b. Istumaannousut x15
c. Jalkojen laskut ja nostot selällään x10

Luenanveto 3x 3 toistoa
merkitse aina viiva kun olet tehnyt yhteensä 9 toistoa

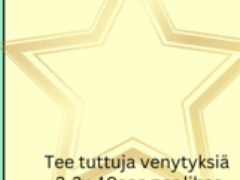
Tarvittaessa avustus joko a. kuminauhalla b. joku auttaa polvesta c. hyppäämällä

Vatsalihakset 3x 10
|||||

Katso Youtubesta Saga Vannisen MM-ottelu



Lämmittele (10min liikettä) ja sitten venyttely 20min



Tee tuttuja venytyksiä 2-3x 40sec per lihas

Selkävahvaksi! 3 kierrosta:
a. Konttausasennossa selät x20
b. Käärjännitys mahallaan x20
c. Kytkinostot x10+10

Naruhyppely 5x 20sec,
Jos ei vielä suju - harjoittele päättäväisesti :)


Tekniikka: Päkiän varassa, napakalla nilkalla, kontakti kuin täydellä koripallolla, helppoa ja jämää

Lantio vahvaksi! 2 kierrosta
a. Lantionnostot 2-jalalla x15
b. Lantionnostot 1-jalalla x8-8
c. Korokkeelle/sohvalla nousut x 12+12

Jos teet kerralla 4 kierrosta = saat kaksi viivaa laatikkoon

Tehtäviä arkeen...

- Suunnittele aamupala jo illalla
- Kannusta koulussa luokkakaveria kenelle et usein juttele
- Kerro valmentajalle harjoituksen päätteeksi mitä tänään opit



81 HARJOITUKSEN KOTITEHTÄVÄT

- Tee jokaisesta osiosta (1–4) yksi kohta (A-B) harjoitusta kohden.
- Yhden harjoituksen pituus on noin yksi tunti.
- Tee seuraavissa harjoituksissa eri osioiden kohtia. Siten saat vaihtelua kotiharjoituksiisi.
- Kaiken kaikkiaan sinulla on sisältöjä vaihdellen tarjolla 81 erilaista tunnin harjoitusta!

Neljä osiota (1–4) – tee jokaisesta yksi A, B tai C

1. Alkuverryttely

- 15 minuuttia juoksua
- 5 minuuttia juoksua – 1 minuutti kävelyä – 5 minuuttia juoksua – 1 minuutti kävelyä – 5 minuuttia juoksua – 1 minuutti kävelyä
- 1 minuutti juoksua – 1 minuutti kävelyä, toista kahdeksan kertaa

2. Hyppelyt ja liikkuvuus

- naruhyppelyt 300 kpl (kahdella jalalla, yhdellä jalalla, eri rytmeillä), viisi dynaamista liikkuvuusliikettä
- 40x (pohjehyppely, pikkuvuorohyppely, 20+20x pikkukinkkaa, isovuorohyppely, vuoroloikkaa), viisi dynaamista liikkuvuusliikettä
- Boksihyppyjä - tai hyppyjä kivelle tai korokkeelle 20x (eteen-alas, 10+10x yhdellä jalalla, 10+10 sivuttain), 20x (luisteluhypyt, hypyt ristiin), viisi dynaamista liikkuvuusliikettä

3. Juoksua ja rytmiä

- 5x100 m ylämäkeen kiihdyttäen ja 5x200 m ylämäkeen kiihdyttäen
- 5x100 vuorokiihdytyksiä ja 5x200 m ylämäkeen kiihdyttäen
- 100 m juoksua + 100 m kävelyä, 200 m juoksua + 200 m kävelyä, 300 m juoksua + 300 m kävelyä, 200 m juoksua + 200 m kävelyä, 100 m juoksua + 100 m kävelyä

4. Loppuverryttely

- 15 minuuttia juoksua ja kävelyä ja venyttelyä
- 5 minuuttia juoksua – 1 minuutti kävelyä – 5 minuuttia juoksua – 1 minuutti kävelyä – loppuun venyttelyä
- 1 minuutti juoksua – 1 minuutti kävelyä, toista neljä kertaa – loppuun venyttelyä

Liite 5 Liikuntapäiväkirja

LIIKUNTAPÄIVÄKIRJA

Nimi: _____

Viikko (numero): _____

Merkitse

- **Ohjattuihin harjoituksiin** kaikkien lajien treenit, joissa valmentaja mukana
- **Omatomiseen liikuntaan** kaikki muu liikunta (vapaa-aika ja koulu)

Kirjoita **lyhyt otsikko** (esim. "yleisurheiluharjoitus" tai "pihapelit") ja täytä viikon yhteenveto.

Ohjatut harjoitukset

| Päivä | Laji / Harjoitus | Kesto (min) | Huomioita |
|--|------------------|-------------|-----------|
| Maanantai | | | |
| Tiistai | | | |
| Keskiviikko | | | |
| Torstai | | | |
| Perjantai | | | |
| Lauantai | | | |
| Sunnuntai | | | |
| Ohjattu liikunta yhteensä (tunteina): | | | |

Omatoinen liikunta

| Päivä | Liikunta / aktiviteetti | Kesto (min) | Huomioita |
|--|-------------------------|-------------|-----------|
| Maanantai | | | |
| Tiistai | | | |
| Keskiviikko | | | |
| Torstai | | | |
| Perjantai | | | |
| Lauantai | | | |
| Sunnuntai | | | |
| Ohjattu liikunta yhteensä (tunteina): | | | |