SUOMEN YLEISURHEILU

TULEVAT TÄHDET

-KILPARYHMÄ

KÄSIKIRJA VALMENTAJILLE

Sisällys

1. Alkusanat ... 3
2. Tulevat Tähdet -kilparyhmän tavoitteet ... 4
3. Kilparyhmän valmentaja sytyttää tähdet loistamaan ... 4
   3.1 Vastuuvalmentajan rooli ... 4
   3.2 Lasten valmentajan vuosikello ... 5
4. Yhteisöllisyyden kehittäminen ... 7
5. Ryhmänjohtaja ... 9
6. Kilpailemisen tavoitteet ... 10
   6.1 Miten aktivoida lapsia kisaamaan ... 12
   6.2 Tulevat Tähdet -monipuolisuuskilpailu ... 13
7. Kokonaisliikuntamäärän tavoitteet ... 14
8. Yleisurheiluharjoittelun määrä ja laatu ... 16
   8.2 Mitä on monipuolinen harjoittelu ja miksi sitä korostetaan? ... 16
   8.2 Harjoittelun seuranta ... 16
9. Miten huomioida murrosikä ... 18
10. Tulevat Tähdet -kotitreenit ... 21
11. Tulevat Tähdet taitotestailut ja tavoiteominaisuudet ... 22
   11.1 Taitotestailut ... 22
   11.2 Tavoiteominaisuudet ... 22
   11.3 Testaaminen ja ominaisuuksien seuranta ... 23
12. Harjoitusten suunnittelun mallit ... 24
   12.1 Painotetut harjoitukset ... 24
   12.2 Yleisurheilun lajiradat ... 28
   12.3 Harjoittelun suunnittelu ... 28

1. Alkusanat

”Tulevat Tähdet -kilparyhmä on seuroille tarkoitettu toimintamalli, joka ohjaa 8–13-vuotiaiden lasten ympärivuotista harjoitus- ja kilpailutoimintaa. Mallin tavoitteena on yhtenäistää ja kehittää lasten yleisurheilua sekä vahvistaa lasten viihtymistä ja sitoutumista lajiin. Käsikirjaan on koottu valmentajien tueksi konkreettista tietoa ja materiaaleja.”

Hyvä valmentaja!

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

Käsikirjaa lukiessa on hyvä muistaa, että valmennamme lapsia, siksi toiminnan tulee olla hauskaa, leikkimielistä ja lasten näköistä toimintaa. **Antoisia hetkiä ja elämyksiä sinulle ja ryhmäsi urheilijoille upean lajin parissa!**

Kouluttautuminen

Yleisurheilun starttikurssi ja Lasten valmentajatutkinto tukevat valmentajanpolkuasi. Koulutuksien avulla tutustut laajemmin ja syvemmin lasten valmentamiseen ja vahvistat osaamistasi. Hakeudu myös Tulevat Tähdet -valmentajakoulutuksiin, seminaareihin ja muihin täydennyskoulutustilaisuuksiin rohkeasti.

2. Tulevat Tähdet -kilparyhmän tavoitteet

1. Järjestämme harjoitustoimintaa ja mahdollistamme osallistumisen kilpailutoimintaan 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 on keskusteltu yhdessä ja niitä edistetään yhdessä
5. Ryhmän toiminta on yhteisöllistä, ryhmädynamiikkaan kiinnitetään huomiota ja harjoitussisällöissä huomioidaan lasten kehitysvaiheen mukainen harjoittelu
6. Edistetään omassa seurassa aktiivista kilpailujen järjestämistä ja monipuolista lajikattausta mm. miniotteluina

➔ Kun nämä periaatteet toteutuvat, voitte käyttää ryhmästänne nimeä ”Tulevat Tähdet Kilparyhmä”. Käsikirjassa on toimintamalleja, jotka ovat hyväksi kilparyhmän toiminnalle, mutta kaikkia niitä ei tarvitse hyödyntää ryhmäsi toiminnassa.

3. Kilparyhmän valmentaja sytyttää tähdet loistamaan

Olet merkittävässä roolissa rakentamassa merkityksellistä lasten liikuntaharrastusta ja synnyttämässä yleisurheilukipinää. Parhaimmillaan harrastus antaa lapsille innostusta ja valmiuksia elinikäiseen liikkumiseen sekä mahdollisuuden ylittää omat rajansa urheilussa.

3.1 Vastuuvalmentajan rooli

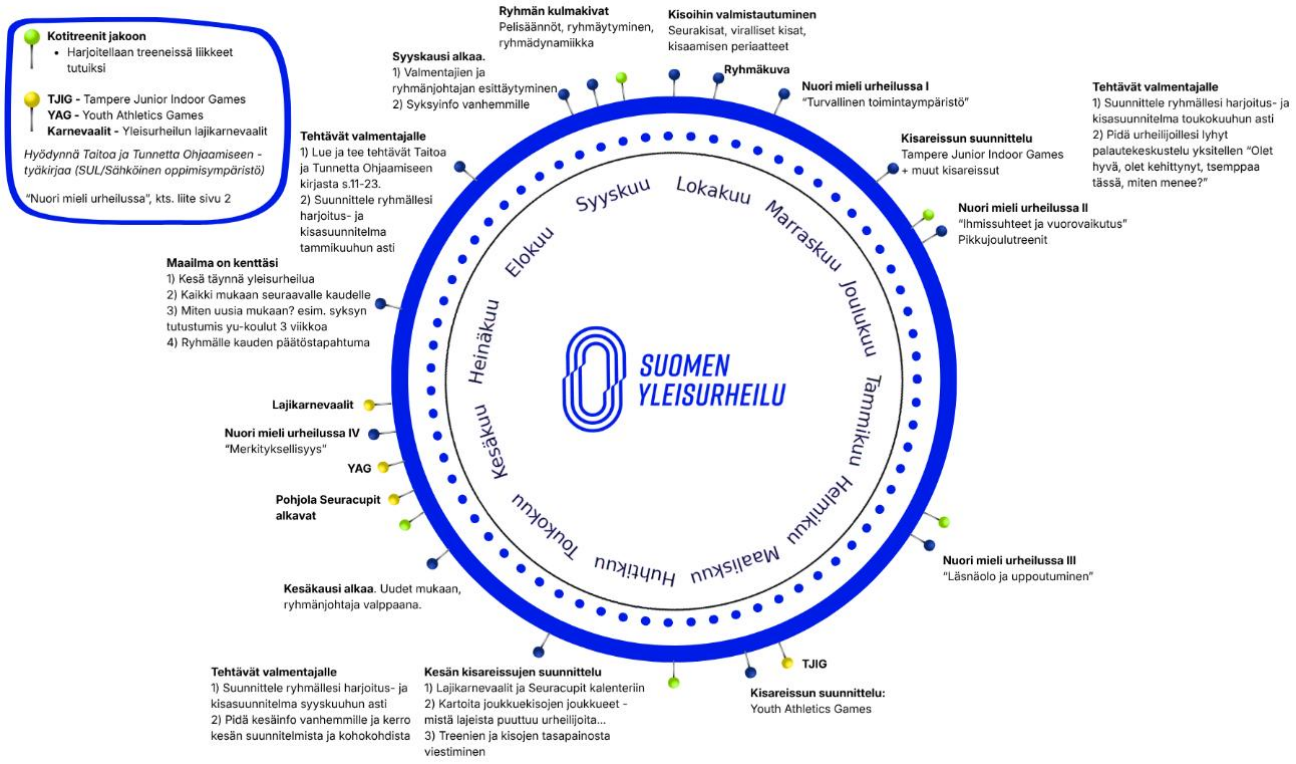
- Vastuuvalmentaja suunnittelee harjoituskokonaisuudet ja suosituskilpailut
- Vastuuvalmentaja suunnittelee nuorisovastaavan kanssa harjoittelua tukevat toimenpiteet
- Lasten valmentajan vuosikello (kts. oma kappale), jossa aiheina mm. yleisurheilukauden keskeiset hetket, tunnetavoitteet, ryhmädynamiikan rakentaminen ja lajista innostuminen
- Yhteistyö ryhmänjohtajan kanssa (kts. Ryhmänjohtaja)

3.2 Lasten valmentajan vuosikello

Vuosikelloon on koottu kilparyhmän tavoitteita tukevia toimenpiteitä. Vuosikellosta löydät hetkiä, jolloin kauden suunnittelua, kilpailuihin kannustamista, ryhmänjohtajatoimintaa, ryhmäytymistä ja lapsille sopivia psyykkisen valmennuksen aiheita kannattaa erityisesti huomioida.

Lapsille suunnatut psyykkisen valmennuksen aiheet ja yhteisöllisyyttä tukevat hetket ovat sellaisia, joille voidaan antaa erityishuomiota esimerkiksi 1-2 viikon aikana. Tällä tavalla huomataan konkreettisesti, miten esim. ”läsnäolo ja uppoutuminen” toteutuvat ryhmänne harjoituksissa.

Kun vuosirutiineista pidetään kiinni, on kaikilla mahdollisuus kiinnittyä lajiin ja saada irti harrastuksestaan paras mahdollinen. Hetket antavat myös tilaisuuden oppia itsestään uusia puolia ja kehittyä yksilönä sekä ryhmän jäsenenä.



Lisätietoa seuraavan sivun kuvassa

Ideoita parempaan vuorovaikutukseen ja yksilöiden hyvinvointiin harjoituksissa



Ryhmänjohtajat
- Uusien harrastajien ja perheiden perehdyttäminen toimintaan
- Seura-asuista tiedottaminen
- Ryhmäkuvien organisoiminen
- Kauden alussa/keskellä/lopussa nuotiohetket
- Vanhempaintapaamiset harkkojen alussa kun tapahtumia tulossa tai tiedotettavaa
- Kilpailuihin ilmoittautumisen opastushetki
- kts. lisää Kilparyhmän käsikirjasta

Seurakisoihin orientoituminen
- Yksi harjoituksen muoto
- Oman tuloksen seuraaminen
- Nähdään oma kehittyminen
- Tutustutaan treenikavereihin

Infotilaisuuksien aiheita (esimerkkejä)
- Syksyn/kesän infot, kauden kohokohdat
- Seuran periaatteet
- Tulevat Tähdet -toimintaan tutustuminen
- Vanhempien ja huoltajien rooli harrastuksessa
- Lisenssi ja lisävakuutustarve
- Liikunnallisuus ja omatoimisuus
- Tulevat Tähdet -kotitreenit
- Kuinka paljon energiaa urheileva lapsi tarvitsee (ravinto)
- Unen ja levon merkitys kehitykselle
- Kisaamisen monipuolinen merkitys
- Matkalla murrosikään
- Psyykkinen valmennus ja Nuori mieli urheilussa
- Seuratapahtumat
- Seura-asut
- Fanimatkat

Ryhmäytyminen
- Harjoitteet
- Keskustelut
- Tehtävät
- Kohtaaminen

Fanittaminen
- Kisamatkat
- Kisat televisiosta
- Kotimaan tähdet
- Maailmantähdet
- Unelmat
- Oman seuran kummiurheilijat
- Seuravaatteet, kisamaalaukset
- Nimmarivihkot
- Huippujen matkiminen harjoituksissa “idoliosiot”

Testaa Mieli ry:n Päävalmentajaa
- Tekoälybotti joka osaa vastata erilaisiin haasteisiin harjoitustilanteissa

https://mieli.fi/paavalmentaja/

4. Yhteisöllisyyden kehittäminen

Yhteisöllisyyttä voidaan kehittää eri tavoin yhdessä, systemaattisesti ja säännöllisesti. Yhteisöllisyyden kehittämistä ei tarvitse toteuttaa harjoittelun kustannuksella vaan se onnistuu hyvin myös harjoittelun ja kilpailemisen yhteydessä sekä erillisinä tapahtumina. Yhteisöllinen toiminta koetaan mielekkääksi ja siinä halutaan pysyä mukana.

Tässä muutamia vinkkejä:

1. Ryhmähengen kehittäminen on kaikkien ryhmäläisten vastuulla. On hyvä pohtia, mitä itse voi tehdä hyvän ilmapiirin edistämiseksi
2. Laadimme yhdessä lasten kanssa ryhmän pelisäännöt. Kun lapset saavat osallistua sääntöjen luomiseen, he sitoutuvat niihin paremmin. Pelisäännöt käsittelevät niin harjoituksia, kilpailuja kuin reissujakin
3. Asetamme ryhmälle yhteisiä tavoitteita ja juhlistamme niiden saavuttamista yhdessä. Tämä lisää yhteenkuuluvuuden tunnetta
4. Luomme positiivisen ja kannustavan ilmapiirin, jossa jokainen lapsi tuntee olonsa turvalliseksi ja arvostetuksi
5. Käytämme harjoituksissa pari- ja ryhmäharjoituksia sekä viestejä. Osallistumme aktiivisesti joukkuekilpailuihin, kuten Pohjola Seuracupiin ja viesteihin
6. Käytämme erilaisia ryhmäytymisharjoituksia, kuten leikkejä ja pelejä, jotka edistävät ryhmän jäsenten välistä tutustumista ja yhteistyötä
7. Kehitämme yhteishenkeä ja yhteisöllisyyttä kilpailutapahtumissa mm. seura-asuin, seuralipuin, kasvomaalauksin ja ottamalla seuran kokoontumisteltan mukaan
8. 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)
9. Kannustamme myös vanhempia osallistumaan ryhmän toimintaan ja tukemaan lasten yhteisöllisyyttä, esimerkiksi ryhmänjohtajan avulla

Yhteisöllisyyden kehittäminen



5. Ryhmänjohtaja

Ryhmänjohtaja on henkilö, joka tukee kilparyhmän toimintaa. Hänet valitaan ryhmässä harrastavien lasten vanhemmista ja heitä voi olla useampikin. Ryhmänjohtajat kannattaa rekrytoida kaikkiin seuran 8–13-vuotiaiden ryhmiin. Toimintamalli on tutumpi joukkuelajeista, mutta se sopii erinomaisesti myös yleisurheilun joukkuemaiseen toimintaan. Ryhmänjohtajien ydin on ”Olla olemassa” – he osaavat kertoa seuran ja ryhmän peruskäytänteistä sekä opastaa esimerkiksi kilpailuilmoittautumisten kanssa.

- Tietoa huoltajalta huoltajalle; mm. seuran ja ryhmän peruskäytänteistä viestiminen, uusien harrastajien mukaan ottaminen
- Ryhmän valmentaja ja ryhmänjohtaja tekevät yhteistyötä
- Mahdollisuus opastaa yhteisiä alkuverryttelyjä kisatapahtumissa
- Kisoihin lähtemisen neuvot ja kannustus
- Seura-asuista tiedottaminen
- Ryhmäkuvien organisoiminen
- Kauden alussa/keskellä/lopussa ”nuotiohetket”

Toimintamallin luominen koko seuralle

- Toimintamallin kirjaaminen seuran sivuille ja toimintakäsikirjaan
- Viestintä ryhmien whatsappiin ja sähköposteihin uudesta toiminnasta sekä tehtävästä kiinnostuneiden kartoittaminen henkilökohtaisesti
- Ensimmäinen ryhmänjohtajatapaaminen
  - Kokoustila 2 h, hyvät tarjottavat
  - Ryhmänjohtajatoiminnan esittely
  - Yhteinen työpaja ”Ketä olemme ja mitä ryhdymme tekemään” – yhteistä ideointia
  - Pelisäännöt – mikä on meidän vastuullamme ja minkä hoitaa ”seura”.
  - Yhteisen whatsapp-ryhmän perustaminen
  - Ryhmänjohtajapaitojen tilaaminen?
  - Omalle ryhmälle esittäytyminen ja ensimmäiset tehtävät, esim. ryhmäkuva
  - Seuraavan tapaamisen sopiminen

6. Kilpailemisen tavoitteet

Lapsuusvaiheeseen kuuluu kilpailuihin osallistuminen monipuolisesti eri yleisurheilulajeissa. Tuloksien näkökulmasta kilpailemisen kultainen periaate on omien ennätysten ja oman kehittymisen seuranta. 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. Kilpailemme mahdollisimman monessa oman ikäluokan yleisurheilulajissa ja osallistumme aktiivisesti Tulevat Tähdet- monipuolisuuskilpailuun. Jokainen ryhmän urheilija osallistuu myös oman ikäluokkansa moniotteluihin sekä maastokisoihin
2. Kisaamalla monipuolisesti urheilija kiinnittyy yleisurheiluun ja saa kokemuksia, jotka edesauttavat myös yksittäisen suosikkilajin kehittymistä
3. Kehitämme kilparyhmän yhteishenkeä ja yhteisöllisyyttä yhdessä urheilijoiden ja vanhempien kanssa – tähän kilpailutapahtumat toimivat loistavana alustana
4. Annamme valmentajina kannustavaa, myönteistä ja kehitykseen keskittyvää palautetta
5. Pidämme kisojen ilmapiirin rentona ja turvallisena, kaikkien aikuisten tukiessa lapsia
6. Kilpailemisen kautta ryhmämme urheilijat oppivat itsenäisyyttä, tunteiden käsittelyä, keskittymiskykyä, kilpailujännityksen hallintaa ja sosiaalisia taitoja
7. Osallistumme aktiivisesti viestijuoksuihin ja muihin joukkuekilpailuihin, sillä ne tukevat yhteisöllisyyttä ja tuovat vaihtelua yksilölajeihin. Kesän kohokohta on osallistua Pohjola Seuracupin kisoihin
8. Kilpaileminen täydentää harjoittelua, ei korvaa sitä – kiinnitetään huomiota treenien ja kilpailujen suhteeseen
9. Lapset eivät tarvitse kilpailuihin kevennettyä harjoittelua tai erityisiä palautuspäiviä – he palautuvat nopeasti ja voivat jatkaa harjoittelua normaalisti kilpailupäivien jälkeen. On kuitenkin tärkeä huomioida sisällöltään monipuoliset päivät, esim. eri alustoilla tapahtuva harjoittelu (mm. maasto, nurmikko, hiekka, metsä, liikuntasali, urheilukenttä). Painotetut harjoitukset ovat tähän osaltaan hyvä keino

Kilpailemisen tavoitteet



6.1 Miten aktivoida lapsia kisaamaan

1. Nimeämme ryhmän Kilparyhmäksi. Ryhmän nimi ohjaa ja vaikuttaa
2. Harjoitus- ja kilpailusuunnitelman tekeminen ohjaa ryhmän toimintaa
3. Osallistumme Tulevat Tähdet -monipuolisuuskilpailuun ja palkitsemme lapsia aktiivisen kilpailemisen perusteella (esim. kaikki 3-5 tähteä saavuttaneet tai 10 lajia keränneet)
4. Kilpailunomaiset harjoitteet ja harjoitukset, mm. viestit, reaktiolähdöt, tarkkuuskisat, testit, 1-2 lajin tulokset harjoituksen päätteeksi, seurakisat, harjoituskisat, joukkuekisat…
5. Madallamme kilpailukynnystä ja lähdemme seurajohtoisesti yhdessä kilpailemaan myös oman paikkakuntamme ulkopuolelle. Valitsemme sopivan määrän kilpailuja, mihin menemme yhdessä. Yhteisesti sovitut tapaamiset kehittävät yhteisöllisyyttä
6. Ohjaamme lapsia luomaan oman verryttelyrutiinin, yhdessä muiden kanssa ja itsenäisesti.
7. Ryhmänjohtajat valmentajien tukena, innostavat koko porukan mukaan. Kilpaileminen kiinnittää ja koukuttaa eli auttaa lapsia pysymään lajin parissa
8. Tiedotamme kilparyhmän urheilijoita ja vanhempia tiedotuskanavan kautta tulevista kisoista (esim. WhatsApp). Samalla vanhemmat voivat sopia kimppakyytejä kilpailuihin
9. Tarjoamme lasten vanhemmille tietoa kilpailuihin liittyvistä käytännöistä (esim. varmistamiset, verryttely, järjestelmät: Kilpailukalenteri, Tuloslista, Tilastopaja)



6.2 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 yleisurheilulisenssin 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.

Tutustu monipuolisuuskilpailuun, sen sääntöihin ja seurantaan: TÄSTÄ



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.

7. Kokonaisliikuntamäärän tavoitteet

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.

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.

Liikunnallisuudella on merkitystä mm. taitojen oppimiseen, rasitusperäisten vammojen ehkäisyyn, arjessa jaksamiseen ja harjoitettavuuden parantumiseen.

- **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 Kotitreeneillä ja osallistumalla lähialueen kilpailuihin.
- **Puolet viikkotavoitteesta (2/4)** koostuu muiden lajien harjoituksista**,** perheiden yhteisestä arki- ja hyötyliikunnasta, omatoimisesta vapaa-ajan liikkumisesta, sekä koulupäivien liikunnasta.



Kuinka hahmottaa kokonaisuus

- Liikuntapäiväkirjan täyttäminen (liite) ja siitä saatu palaute. Liikunnan lisäämisen keinot, mm. viikonlopulle liikettä, pyörällä liikkuminen ja Kotitreenit

Kokonaisliikuntamäärä harjoituksissa huomioituna

- Pidämme kilparyhmälle riittävän määrän harjoituksia
- Osallistumme kilpailuihin yhdessä urheilijoiden kanssa
- Teemme urheilijat ja heidän perheensä tietoisiksi siitä, että pelkät ohjatut harjoitukset eivät riitä saavuttamaan riittävää kokonaisliikunnan määrää
- Annamme urheilijoillemme Kotitreenejä
- Kannustamme urheilijoitamme jatkamaan muiden urheilulajien harrastamista mahdollisimman pitkään

Omatoiminen harjoittelu: suunniteltu tai spontaani

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. Seurojen ja valmentajan rooli on kannustaa lapsia ja perheitä lisäämään kokonaisliikuntaa ja tukea omatoimista tekemistä.

Ohjatun harjoittelun määrää ei tule kasvattaa liian nopeasti, jotta harrastamisen ilo säilyy, vapaa-aikaa riittää liikunnallisuudelle ja monilajisuus on edelleen mahdollista. Siksi 8–13-vuotiaiden seuratoimintaan tulee yhdistää ohjeistettua omatoimista harjoittelua, joka on lapsen kehitys- ja taitotasolle sopivaa ja innostavaa.

Hyödynnä:

1) Tulevat Tähdet -kotitreenit
   - Valmentaja jakaa urheilijoille Kotitreenit, joita tehdään vuoden ympäri. Kotitreenit vaihtuvat 2kk välein. Ne täydentävät kehitysvaiheelle tärkeitä taitoja ja ominaisuuksia.

2) **Omatoimiset ohjeistetut harjoitukset**
   - Yksittäiset valmentajan ohjeistamat harjoitukset (mm. 81 harjoituksen malli tai harjoituslista omatoimisen harjoituksen tekemiseen.

8. Yleisurheiluharjoittelun määrä ja laatu

8.2 Mitä on monipuolinen harjoittelu ja miksi sitä korostetaan?

- Monipuolisuutta korostetaan koska se luo lapselle ja nuorelle vahvan pohjan myöhempään tavoitteelliseen harjoitteluun, se vähentää rasitusvammojen riskiä, auttaa oppimaan uusia lajitaitoja nopeammin, kehittää laajasti motorisia taitoja ja pitää harjoittelun motivoivana
- Monipuolinen fyysinen harjoittelu koostuu eri elinjärjestelmien harjoittamisesta
  - Elinjärjestelmät käsittävät hermoston, lihaksiston, tukielimet eli luuston, jänteet ja nivelsiteet, hengitys- ja verenkiertoelimistön sekä aineenvaihdunnan
  - Elinjärjestelmät, joita käytetään lasten valmennuksen materiaaleissa: **1)** Hermosto **2)** Lihaksisto **3)** Hengitys- ja verenkiertoelimistö
- Lisäksi se pitää sisällään monipuolisten harjoitusmuotojen ja taitoharjoitteiden hyödyntämisen
- Monipuolisuuteen on myös tärkeä liittää erilaiset sosiaaliset tilanteet ja harjoitusympäristöt

8.2 Harjoittelun seuranta

Harjoittelunseurannassa Tulevat Tähdet -kotitreenit toimivat hyvänä lapsuusvaiheen rutiinina. Kotitreenejä kirjatessa lapsi oppii dokumentoimaan harjoitteluaan ja hahmottamaan syy-seuraussuhteita.

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:

1) Aloitetaan yksittäisten harjoitusten palautteesta (esim. sanallisesti tai peukun avulla)
2) Seuraavaksi käytetään viikkolomaketta, johon merkitään viikon kaikki liikkumiset — tämä auttaa hahmottamaan kokonaisliikunnan määrää. Tämän voi tehdä aluksi 1-2 viikon jaksolta, sillä lasten viikot ovat usein samankaltaisia ja tuon avulla valmentaja pääsee antamaan palautetta ja vinkkejä jatkoon
3) Tulevat Tähdet -kotitreenit kulkevat rinnalla ja opettavat samalla harjoituksien säännöllistä kirjaamista ja omatoimista toteuttamista
4) Varsinaisen harjoituspäiväkirjan käyttöönoton alkuvaiheessa kirjataan vain perusasiat:
    - harjoituksen teema
    - kesto
    - fiilis (esim. emoji tai 1-10)
    - koettu kuormitus (1–3)
        - Päiväkirjan täyttämisestä tehdään mielekästä
5) Myöhemmin kirjataan harjoituksen sisältö tarkemmin. Käytetään esim. Champions Corner Junior -harjoituspäiväkirjaa

Valmentajan päiväkirja

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



9. Miten huomioida murrosikä

Murrosikä tarkoittaa kehitysvaihetta, jossa lapsi muuttuu biologisesti, fyysisesti ja psyykkisesti aikuiseksi. Murrosiän aikana elimistö alkaa tuottaa aiempaa enemmän sukupuolihormoneja, mikä käynnistää nopean kasvun ja monia kehon muutoksia. Fyysisten ja biologisten muutoksien huomioiminen harjoittelussa on tärkeää, mutta myös psyykkiset muutokset on syytä huomioida samanarvoisesti.

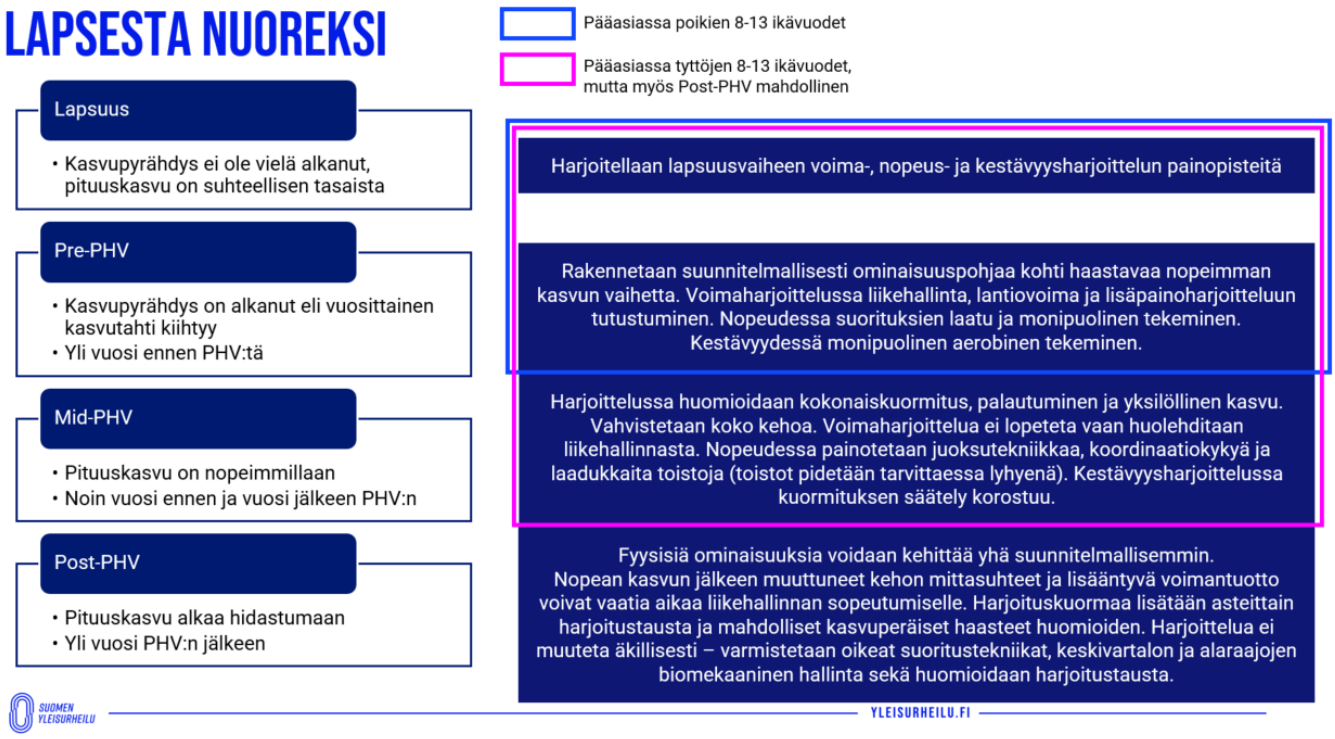
Biologinen ikä voi poiketa kalenteri-iästä useammalla vuodella alas- tai ylöspäin, jolloin esimerkiksi kaksi 11-vuotiasta lasta voi olla täysin eri vaiheessa suhteessa murrosikään. Tällöin harjoittelu kannattaa sovittaa heille ensisijaisesti kehitysvaiheen mukaan.

Tyttöjen murrosikä alkaa yleensä 8–13 vuoden iässä ja poikien 9–14 vuoden iässä. Myös kasvupyrähdys ajoittuu keskimäärin murrosiän alkupuolelle (tytöillä) ja keskivaiheille (pojilla). Kasvupyrähdys etenee kohti pituuskasvun huippuvaihetta (kts. PHV). Murrosikä ja kasvupyrähdys ovat urheilun kannalta tärkeä ajanjakso koska lapsen koordinaatio voi heikentyä ja riski esimerkiksi rasitusperäisille vammoille kasvaa. Murrosiän myötä myös harjoittelun vasteet muuttuvat – ennen murrosikää harjoitusvasteet perustuvat pääosin hermostollisiin muutoksiin ja murrosiän myötä hormonaaliset muutokset muokkaavat elimistöä. Murrosiän aikana sydämen, keuhkojen ja lihaksiston koko kasvaa sekä verenkiertoelimistön suorituskyky kehittyy osana normaalia biologista kypsymistä.

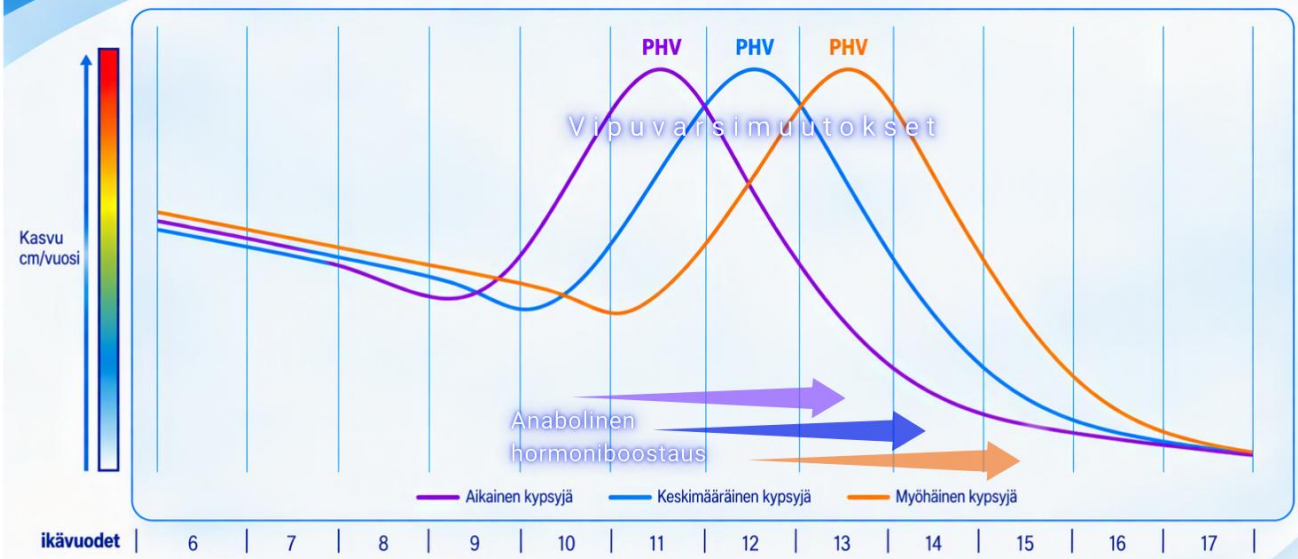


Kasvupyrähdys ja PHV

Kasvupyrähdys on nopeutuneen kasvun vaihe, johon kuuluvat kasvun kiihtyminen, kasvun huippuvaihe ja kasvun hidastuminen. PHV eli Peak Height Velocity on pituuskasvun huippuvaihe eli hetki, jolloin nuoren pituus kasvaa nopeimmin.



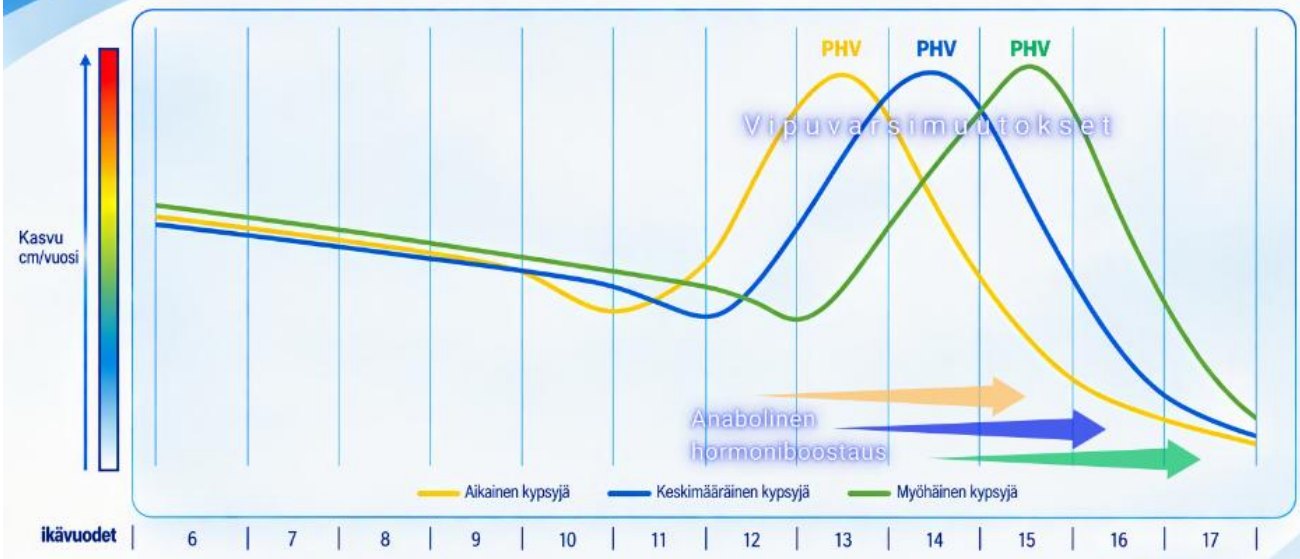
Tytöt



Voimaa	Hermotuksen, kimmoisuuden, jännekestävyyden ja lihashallinnan avulla ..... Lihasmassan kasvun kautta
Nopeutta	Taidon, askeltiheyden, reaktiokyvyn avulla ..... Askelpituuden, maksimi- ja nopeusvoiman avulla
Kestävyyttä	Liikuntamäärän, aerobisen liikunnan, alaktisen harjoittelun avulla ..... VO_2max, laktisen harjoittelun avulla .....

Ominaisuusharjoitteluun tulee lisäksi erityispiirteitä PHV:n jälkeen .....

Pojat



Voimaa	Hermotuksen, kimmoisuuden, jännekestävyyden ja lihashallinnan avulla ..... Lihasmassan kasvun kautta
Nopeutta	Taidon, askeltiheyden, reaktiokyvyn avulla ..... Askelpituuden, maksimi- ja nopeusvoiman avulla
Kestävyyttä	Liikuntamäärän, aerobisen liikunnan, alaktisen harjoittelun avulla ..... VO_2max, laktisen harjoittelun avulla .....

Ominaisuusharjoitteluun tulee lisäksi erityispiirteitä PHV:n jälkeen .....

10. Tulevat Tähdet -kotitreenit

"Kotitreenit auttavat kehittymään ikävaiheelle tärkeissä kehityskohteissa sekä niissä ominaisuuksissa ja taidoissa mitä ei ehditä tekemään tarpeeksi seuraharjoituksissa. Ne opettavat omatoimisuuteen ja pelaavat myös liikunnan lisäämisen pussiin."

a. Kotitreenien sisällön perusteena

- Harjoitellaan kehittyäkseen niissä asioissa, joita harjoituksissa pyritään kehittämään
- Harjoitellaan kehitysvaiheen erityispiirteiden mukaisesti:
  "Motoriset taidot" / "Valmiuksien rakentaminen" / "Kasvun hallinta"
- Innostutaan yleisurheilusta ja omasta kehittymisestä

b. Kotitreenien mallit

- 2kk välein vaihtuvat sisällöt, vuodessa viisi erilaista kotitreeniä per kehitysvaihe
- Valitse itsellesi sopiva kotitreenikokonaisuus yhdessä valmentajan kanssa
- Kannattaa huomioida biologinen ikä eli lapsen kehitysvaihe

1. **Lapsuus | Motoristen taidot**
   - Motoriset perustaidot (tasapaino-, välineenkäsittely- ja liikkumistaidot)
   - Ketteryys ja tasapaino
   - Laji- ja taitoradat myös kotioloissa

2. **Ennen murrosikää | Valmiuksien rakentaminen**
   - Nopeat jalat ja rytmitaju
   - Hyppelyt ja nilkan käyttö
   - Kehonhallinta ja monipuoliset ominaisuudet

3. **Murrosiän alussa | Kasvun hallinta**
   - Kasvupyrähdyksen erityinen huomioiminen
     - Hallintaliikkeet, keskivartalon voima, pohkeiden voima
     - Core: laadukas tekniikka linjauksien kautta
     - Voimaharjoitteluun tutustuminen

Kotitreenit liitteenä: Kaikki löytyvät liitetiedostoina Tulevat Tähdet -kilparyhmän sivuilta

Lisäksi tarjolla: 81 harjoituksen malli ja omatoiminen ohjeistettu harjoitus

11. Tulevat Tähdet taitotestailut ja tavoiteominaisuudet

11.1 Taitotestailut

Osana valmentajan silmän kehittymistä ja omien taitojen tunnistamista.

Tulossa kauden 2027 aikana…



11.2 Tavoiteominaisuudet

Ohjaamassa urheilullisuuteen ja omien ominaisuuksien tunnistamiseen. Nämä tulevat käsikirjaan uusina tehtävinä/tavoitteina (pilotoidaan). Tavoitteita, jotka ohjaavat kehittymään klassisissa urheilullisissa suorituksissa. Kolmen tähden taso on jo hyvä perusta urheilullisuudelle ja yläkouluvaiheeseen edetessä voi tavoitella jopa 4 tai 5 tähden tasoa.

Tavoiteominaisuudet	*	**	***	****	***** / 13-sarjassa
Leuanvedot	1	3	6	10	15
Polvet maassa punnerrukset	5	10	20	30	40
Riipunnasta polvien nosto	5	10	20	30	40
Yhtäjaksoinen juoksulenkki	15 min	25 min	35 min	45 min	60 min
Valakyykky kepillä	Olympiakomitean harjoitettavuuskartoitus				15kg
Pistoolikyykky	Olympiakomitean harjoitettavuuskartoitus				3+3

11.3 Testaaminen ja ominaisuuksien seuranta

Eri ominaisuuksien kehittymistä kannattaa seurata säännöllisesti, jotta valmentaja saa palautetta harjoittelun vaikutuksista ja jotta testit voivat toimia urheilijoille motivaation lähteenä ja oman kehittymisen seurantana. Testit tulee järjestää joka kerta samalla tavalla, jotta tulokset ovat vertailukelpoisia. Juniorivaiheeseen ei ole vielä yhteisiä testejä, mutta voit rakentaa alla olevista ryhmällesi sopivan kokonaisuuden.

Ominaisuuksien seuranta, esimerkkejä

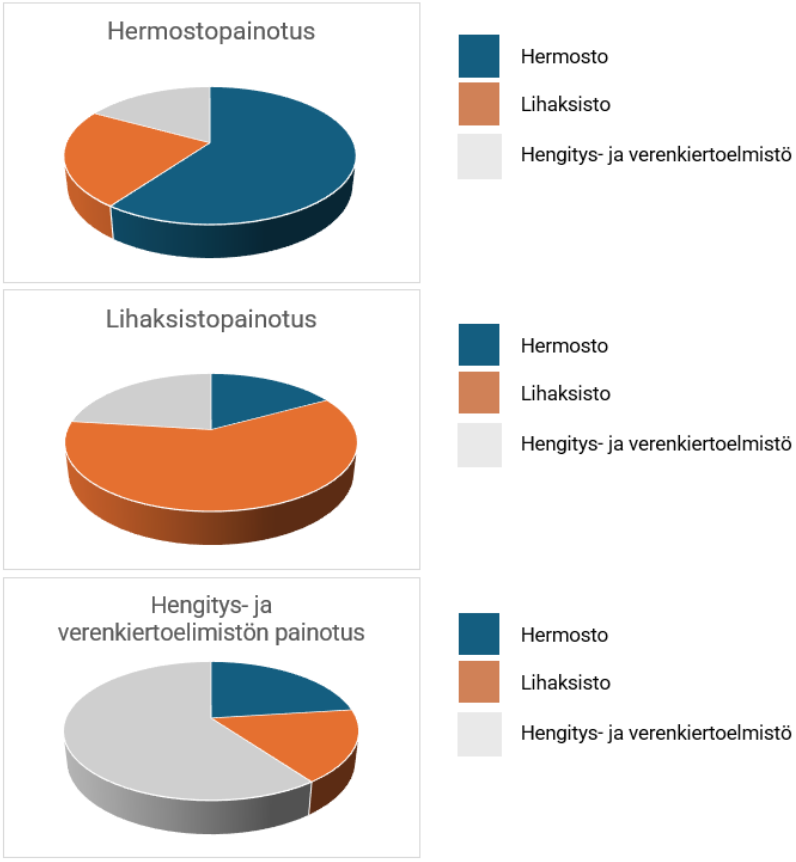
- Taitotestailut (tulossa)
- Tavoiteominaisuudet (pilotoidaan)
- Oma testipatteristo (esim. 20 m lentävä, 30 m paikaltaan, 5–loikka 2ask vauhdista, kuulanheitto (JVE) jalkojen välistä eteen ja piip-testi)
- Olympiakomitean harjoitettavuuskartoitus osittain/sovellettuna (mm. vauhditon pituus, piip-punnerrus, valakyykky, lonkan aktiivinen ojennus, jalkojennosto riipunnasta (polvet koukussa), hartiarenkaan liikkuvuus, aktiivinen suoran jalan nosto selinmakuulta, leuanveto, viivajuoksu)
- Liikunnan ja urheilun kokonaismäärä (liikuntapäiväkirja)
- Kilpailutulokset (TT-monipuolisuuskilpailu)
- Cooperin testi
- Vatsalihasliike 60 sekuntia ilman tukea
- Selkälihasliike 60 sekuntia ilman tukea

12. Harjoitusten suunnittelun mallit

12.1 Painotetut harjoitukset

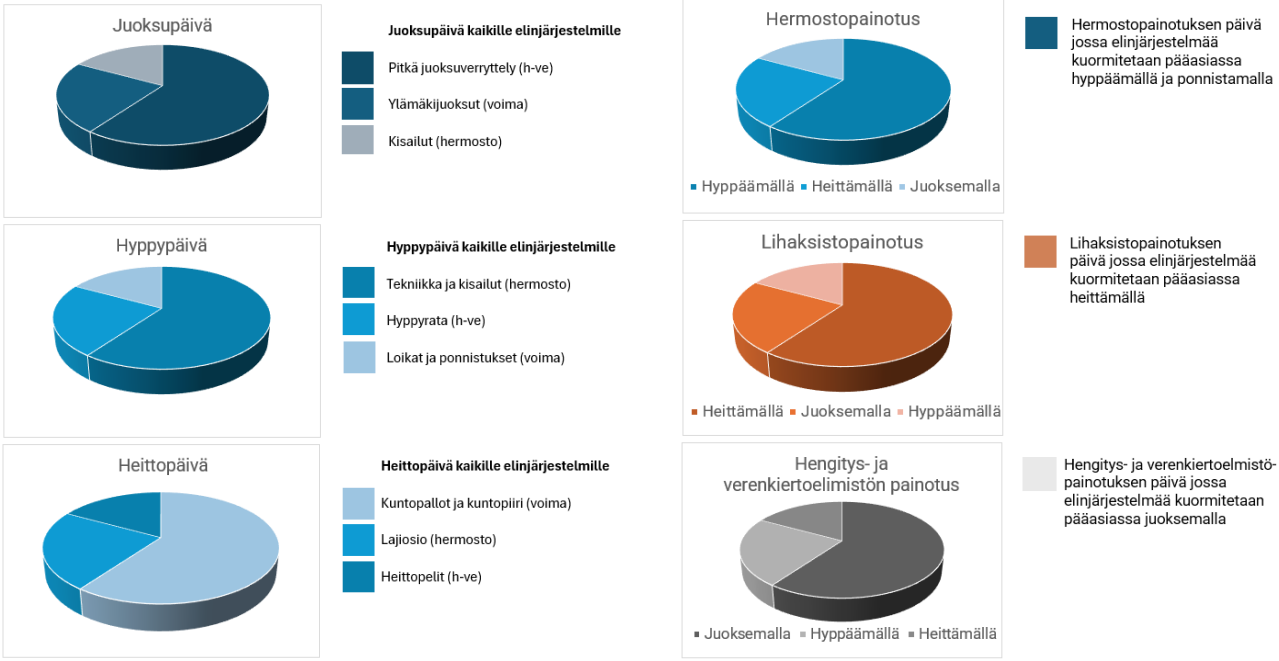
Lasten harjoittelun tulee kehittää eri elinjärjestelmiä monipuolisesti. Kehittävyys edellyttää yksittäisten harjoitusten painotuksia. Jotta tietty elinjärjestelmä (hermosto, lihaksisto tai hengitys- ja verenkiertoelimistö) kehittyy, sille tulee kohdistaa yli 60 % harjoituksen kuormituksesta runsailla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

Painotetut harjoitukset (perusmalli)



Kuva 1: Harjoituspäivä suunnitellaan siten, että painotetaan tiettyä elinjärjestelmää, mutta mukana on myös sisältöjä, joissa kuormitetaan kahta muuta. Viikkotasolla, esim. maanantaina hermoston, tiistaina lihaksiston ja torstaina hengitys- ja verenkiertoelimistön kuormittaminen on päärooolissa.

Painotetut harjoitukset (sovellukset)



Sovellus 1: Esimerkkejä harjoituksista, joissa painotetaan tiettyä taitoa ja sitä tehdään eri elinjärjestelmien kautta. Esimerkin juoksupäivässä on hengitys- ja verenkiertoelimistön painotus, hyppypäivässä hermoston ja heittopäivässä voiman.

Sovellus 2: Esimerkkejä harjoituksista, joissa painotetaan tiettyä elinjärjestelmää ja sitä tehdään juoksemalla, hyppäämällä ja heittämällä. Tässä siis koko harjoitus tehdään yhden elinjärjestelmän ehdoilla monipuolisesti ja kaikki elinjärjestelmät tulevat viikon aikana huomioiduksi. Tätä mallia voi hyödyntää vaihtelun vuoksi.

Hermoston kuormittaminen

- Ydin on nopea liikkuminen, nopeat ponnistukset, terävä heittäminen ja sähäkkyys.

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

- Kimmoisat 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

Lihaksiston kuormittaminen

- 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 hypyt 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

Hengitys- ja verenkiertoelimistön kuormittaminen

- Ydin on hengästyminen, jatkuva liike ja runsas toistaminen.

Juoksemalla esimerkiksi

- Pitkäkestoisesti
- Vauhtileikittely (varioiden tehoa ja vedon ja palauttavan osion pituutta, mm. metsässä)
- 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 hengitys- ja verenkiertoelimistön kuormittamisen lisäksi on hyvä muistaa harjoituttaa myös liikkuvuutta.

12.2 Yleisurheilun lajiradat

Suuri osa lapsuusvaiheen yleisurheiluharjoittelusta kannattaa toteuttaa lajiratoina, sillä niiden avulla lapset harjoittelevat sekä lajin kokonaissuorituksia että motorisia perustaitoja. Niiden avulla saadaan toteutumaan myös liikkeen määrän, taitojen ja ominaisuuksien kehittämisen tavoitteet.

Ratoja voidaan tehdä joko jatkuvina (harjoitteelta toiselle kiertäen) tai rastityyppisinä (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. kuntopallon työntö aidan yli, kiekon pyörähdyksen harjoittelu viivaa pitkin).

Lajiratojen vahvuuksia ovat:

- Paljon toistoja myös suurissa ryhmissä
- Tehokas, räväkkä tekeminen ilman jonottamista
- Hauskuus, innostavuus ja muokattavuus
- Helppo ryhmänhallinta
- Toteutettavissa ilman kenttää tai hallia, esimerkiksi liikuntasalissa

12.3 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.

Kilparyhmiä voidaan perustaa 8–13-vuotiaiden ryhmiksi. Lapsuusvaiheen harjoitusmäärät rakennetaan progressiivisesti, niin että viikoittainen 10 tunnin yleisurheiluharjoittelutavoite toteutuu viimeistään 13-vuotiaiden ryhmässä. Omaehtoisen liikunnan kautta kokonaisliikuntamäärät nousevat tätäkin suuremmiksi lapsuusvaiheen aikana.

Muita harjoittelun progressiivisuuteen liittyviä periaatteita:

- Harjoittelu rakentuu lajiratojen ja painotettujen harjoitusten varaan
- 8-9-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 kestoa pidentämällä

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

Esimerkki 8-13-vuotiaiden seuraharjoittelun kokonaismääristä viikkotasolla				
	Ohjatut		Kotitreenit	Yht
	Hallikausi	Kesäkausi	ympäri vuoden / vko	vuodenajan mukaan / vko
8-9v	2x 75min	2x 90min	1,5 h	4,0 - 4,5 h
10-11v	3x 75-90min	3x 90-120min	2 h	5,5 - 8,0 h
12-13v	4x 90-120min	4x 105-120min	3 h	9,0 - 11,0 h

Esimerkki 8-13-vuotiaiden seuraharjoittelun kokonaismääristä viikkotasolla			
	Ohjatut	Kotitreenit	Yht
8-9v	1x 75min + 1x 90min = 2,25 h	1,25 h	3,5 h
10v	2x 75min + 1x 90min = 4 h	1,5 h	5,5 h
11v	1x 75min + 2x 105min = 4,75 h	2 h	6,75 h
12v	2x 90min + 2x 105min = 6,5 h	2,5 h	9 h
13v	2x 90min + 2x 120min = 7 h	3 h	10 h

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

1. Suunnittelu on kaiken A ja O. Olen suunnitellut harjoituksen etukäteen; Mitä tehdään, miten tehdään, myös taukojen suunnittelu
2. Valitsemani harjoitteet mahdollistavat paljon toistoja kaikille lapsille omalla taitotasollaan
3. Valitsen oppimisen ja runsaan toistamisen mahdollistavat välineet. Välineitä on riittävästi Suorituspaikkojen ja välineiden ei tarvitse aina olla ns. virallisia
4. Harjoituksessa on useita tehtäväpisteitä, mm. apuopettajien avulla. Apuopettajien käyttö mahdollistaa monipuoliset eri toimintapisteitä sisältävät toiminnalliset pisteet tai radat, jolloin harjoitusryhmässä jokainen voi harjoitella
5. Vältän toteutustapoja, jotka aiheuttavat jonottamista, odottamista ja vähän toistoja
6. Suunnitelmani varmistaa, että vähintään 50 % ajasta on aktiivista liikkumista
7. Intensiteettiä ja hengästymistä tuottavia harjoitteita on sopivasti
8. Tuon harjoituksiin elementtejä oman kehittymisen seurantaan ja sopivasti kilpailullisia elementtejä

Harjoituksen aikana

- Lapset liikkuvat, toistavat ja hikoilevat – eivät jonota
- Palautukset ovat lyhyitä (lapset eivät tarvitse pitkiä taukoja)
- Palautukset ja palautussiirtymät pidän aktiivisina (esim. hölkäten tai paluuratana)
- Kaikki osallistuvat aktiivisesti koko ajan
- Harjoitukseni rytmi on nopea ja mielekäs
- Jokainen lapsi saa riittävästi laadukkaita toistoja kehittyäkseen
- Radoilla ja harjoitteilla (sisällöllä) on tavoite ja tarkoitus
- 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
- Käytän monipuolisia opetusmenetelmiä, jotka itsessään antavat lapsille palautteen sekä kokemuksia omista taidoista ja kehittymisestä

Harjoituksen jälkeen

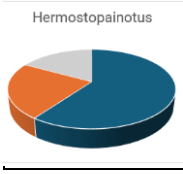
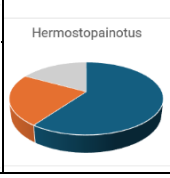
- Arvioin toteutuiko aktiivinen liike (>50 % ajasta)
- Arvioin, syntyikö riittävä määrä toistoja
- Pohdin, tapahtuiko harjoituksessa oppimista ja kehittymistä
- Kirjaan mahdolliset kehityskohteet seuraaviin harjoituksiin (valmentajan päiväkirja)

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 jäsennetään suunnitelmaan, ja viikkosuunnitelma jaetaan lapsille ja huoltajille. Nousujohteisuus varmistetaan lisäämällä kuormitusta ja harjoitteiden haastavuutta asteittain.

Esimerkki viikko-ohjelmasta yleisurheilun osalta (12-13-sarjalaiselle)

- 5 tuntia ohjattua yleisurheiluharjoittelua
- 5 tuntia ohjelmoitua omatoimista harjoittelua tai kilpailemista

maanantai	tiistai	keskiviikko	torstai	perjantai	lauantai	sunnuntai
Ohjatut harjoitukset 1h 45min	**Kotitreenit** 1h	**Seurakisat** 2h (3 lajia)	**Ohjatut harjoitukset** 1h 30min	**Kotitreenit** 0,5-1,5h	**Ohjatut harjoitukset** 1h 45min **Kotitreenit** 30min	**Kotitreenit** 0,5-1,5h
						

Yhden harjoituksen suunnittelu

Harjoituksen tavoite, painotus ja teema on määritelty jo viikkosuunnitelmassa, joten yksittäisen harjoituksen suunnittelussa tarkennetaan käytettävissä olevat resurssit:
a. tilat, b. välineet, c. ohjaajat ja d. ryhmän koko.

Lasten harjoitus rakentuu viidestä osasta: 1. alkuverryttely, 2. painotettu osio, 3. monipuolistava harjoite, 4. loppuverryttely ja 5. yhteinen lopetus. Yksittäinen osio voi olla jaettuna vaiheisiin, jotka tuovat vaihtelevuutta osion sisään. Valmentaja näyttää esimerkkiä, kannustaa ja tukee lapsia aktiivisesti. Liitteestä löytyy esimerkki harjoituksen suunnittelupohjasta.

Yhden harjoituksen rakenne (1,5-2h)

- **Alkuverryttely 20-30 min**
    - Virittäydytään harjoitukseen ja saadaan lapset liikkeelle niin, että hiki nousee
    - Hyvä huomioida treenin tulevat tavoitteet ja aktivoida koko kroppa toimintaan
    - Alkuverryttelyyn voi yhdistää kestävyyttä, ketteryyttä, juoksutekniikkaa, motorisia perustaitoja ja lihaskuntoa
    - Aktiivinen liikkuvuus
    - Paljon liikettä ja toistoja

- **Painotettu osio noin 35-45 min**
    - Opetellaan uusia taitoja tai syvennetään jo opittuja. Sopivasti haastavuutta
    - Painotettuna hermosto, lihaksisto tai hengitys- ja verenkiertoelimistö
    - Voidaan hyödyntää myös lajiratoja
    - Kehitetään yleisurheilun perustaitoja: juokseminen, ponnistaminen tai heittäminen
    - Huolehdi että se ominaisuus ja/tai taito jota tänään harjoitetaan saa paljon ärsykkeitä. Paljon liikettä ja toistoja

- **Monipuolistava osio noin 20-30 min**
    - Harjoitetaan päivän painotusta eri tavalla kuin painotetussa osiossa – esimerkiksi juoksemalla tai heittämällä, jos aiemmin keskityttiin ponnistamiseen
    - Voit monipuolistaa harjoituksia myös yleisillä taito- ja kuntotekijöillä
        - Taitotekijät mm.: tasapaino-, rytmi-, reaktio-, yhdistely- ja koordinaatio-, mukautumiskyky sekä liikehallinta. Harjoitteita: juoksussa, hypyissä, heitoissa, tasapainossa ja välineenhallinnassa
        - Kuntotekijät (painotettujen harjoituksien lisäksi): liikkuvuus ja kehonhallinta
        - Eli voit monipuolistaa mm. voimistelulla, lihaskunnolla, kisailuilla, peleillä…
    - Monipuolistaa voi myös varioimalla opetusmenetelmiä ja ympäristöä tai tekemällä harjoitteita yksin, pareittain tai ryhmässä, paineetta tai paineessa

- **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 ylävitoset

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), hengästyminen, 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 aitavälein.	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

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).	Hengästyminen, parin kanssa toimiminen, liiketiheys (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	Hölkkäillään porukalla maastosta pois ja samalla jutellaan, mikä oli kivointa/haastavinta päivän treenissä. Täytetään harjoituspäiväkirja.	Hengitys- ja verenkiertoelimistö, palaute, opetella seuraamaan kehitystään harjoituspäiväkirjan avulla