TULEVAT TÄHDET KOTITREENIT



"Kotitreenit auttavat kehittymään kehitysvaiheelle tärkeissä asioissa sekä niissä ominaisuuksissa ja taidoissa, joita ei keretä tekemään tarpeeksi seuraharjoituksissa"

Kotitreenien sisällön perusteena

- Harjoitellaan niitä asioita, joita myös harjoituksissa pyritään kehittämään
- Harjoitellaan kehitysvaiheen erityispiirteiden mukaisesti
- Innostutaan yleisurheilusta ja omasta kehittymisestä

Kehitysvaiheiden eroavaisuudet kotitreeneissä

- Kehitysvaiheelle ja harjoitusiälle valitut painotukset
- Elinjärjestelmien kehittyminen ohjaa harjoitteiden valintaa
- Nousujohteisuus harjoituskokemuksen karttuessa
- Murrosiän ja kasvupyrähdyksen huomioiminen

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.
- Lisäksi se pitää sisällään monipuolisten harjoitusmuotojen ja taitoharjoitteiden hyödyntämisen.
- Monipuolisuuteen on myös tärkeä liittää erilaiset sosiaaliset tilanteet ja harjoitusympäristöt

Aloita kotitreenit

- Valitse itsellesi sopiva kotitreeni yhdessä valmentajan kanssa
- Voit tehdä aiempia kotitreenejä jos et ole niitä aiemmin tehnyt
- Kannattaa myös huomioida biologinen ikä eli lapsen kehitysvaihe
- Kotitreenit on jaettu kolmeen ikä-/kehitysvaiheeseen:
  1. Lapsuus | Motoriset taidot
  2. Ennen murrosikää | Valmiuksien rakentaminen
  3. **Murrosiän alussa | Kasvun hallinta**

SUOMEN YLEISURHEILU

TULEVAT TÄHDET KOTITREENIT

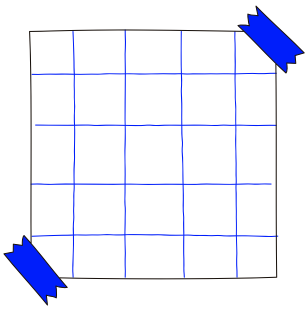
Murrosiän alussa: Loka-marraskuu

Tee harjoitteita jakson aikana omatoimisesti. Väritä laatikko aina kun olet suorittanut treenin tai tehtävän. Näin sinulle kertyy harjoituspäiväkirjaa ja näet kuinka paljon olet liikkunut jakson aikana perusjuttujen lisäksi. Lämmittele ennen tehokkaita suorituksia.

Nopeat jalat ja pohkeiden voima

Tee 3-4 kierrosta:

- Hyppynaruhypyt x30
- Jalanvaihtohyppely max 10cm korokkeelle 2x20
- Pohkeillenousut x20 jalkaterät | |
- Pistoolikyykyn harjoittelu tuettuna 5x1+1
- Pohjehyppy-sumohyppy -combo (taptap-boom) x6
- Pohkeillenousut x20 jalkaterät \/
- Askelkyykyt 10m eteenpäin ja 10m taaksepäin
- Jalannostot kyljellään x10+10
- Seinää vasten juokseminen 10sec

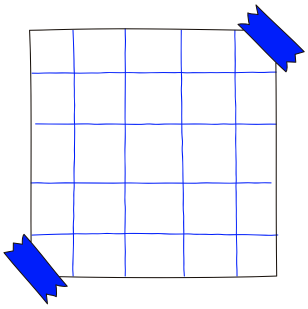


Keskivartalo hallintaan

Tarvitset minibands kuminauhan

Tee 3-4 kierrosta:

- Lankku 2x 20 sec
- Polvet maassa punnerrus 2x 10
- Kylkinostot 2x 8+8
- Jalannostot kylkellään 2x 8+8
- Lantionnostot selällään x15
- Punnerrusasennosta kosketus ristikkäiseen nilkkaan (peppu nousee samalla) x8+8
- Kahvakuula (kk) etuheilautus x10
- Minibands polvien yläpuolella: sivuttain kävely x15+15
- Minibands nilkoissa: etuperin- ja takaperinkävely x15+15
- Kiertovatsat x16
- Konttausselät x20+20
- Syväkyykky voimatangolla (vt) tai käsipainoilla (kp) x10



Hypyt haltuun!

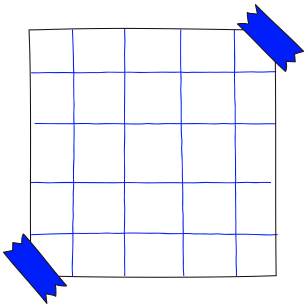
Käy fiilistelemässä Youtubesta pituushyppy- tai korkeushyppyvideoita ja lähde kokeilemaan lajia liikuntapaikoille! Voit vaihdella lajia jakson aikana.

Tee samalla reissulla pituustreeni:

- Lämmittely matalatehoisesta tehokkaaseen
- Hyppää korokkeelle 2-jalalla: 6x hyppy
- Hyppää korokkeelle 1-jalalla: 6+6x hyppy
- Juokse pituushypyn vauhtijuoksuja (kiihdytä, pystyjuoksu, tehosta loppurytmi, tapaile ponnistus): 6x 20m
- Tee jatkuvia pituusponnistuksia: 3+3x 6 ponnistusta
- Fiilistele pituushyppyä tai korkeushyppyä omilla suorituksillasi

Youtube - pituushyppy





TULEVAT TÄHDET KOTITREENIT

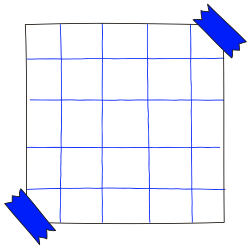
Murrosiän alussa: Joulu-tammikuu

Tee harjoitteita jakson aikana omatoimisesti. Väritä laatikko aina kun olet suorittanut treenin tai tehtävän. Näin sinulle kertyy harjoituspäiväkirjaa ja näet kuinka paljon olet liikkunut jakson aikana perusjuttujen lisäksi. Lämmittele ennen tehokkaita suorituksia.

Tavoiteliikkeet haltuun

Tee 3-4 kierrosta:
Tarvitset pitkän kuminauhan

- Kiinnitä kuminauha tukevaan kohteeseen eteesi ja vedä sitä istualtaan itseesi päin: vaakasoutu x12
- Kuminauha ylhäältä/yläviistosta ja vedä sitä ylhäältä alaspäin kyynärpäät koukistuen x12
- Punnerra polvet maassa, kroppa tiukkana 2x15
- Riipunnasta polviennosto 3x5
- Askelkyykyt x8+8
- Roiku tiukkana 20sec
- Tuolille nousu sivuttain x8+8
- Valakyykky hallittuun syvyyteen x8
- Päkiöillenousut x40
- Syväkyykky voimatangolla (vt) tai käsipainoilla (kp) x10



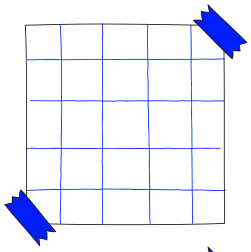
Aerobia - happea lihaksiin: lenkkeily ja lihaskunto

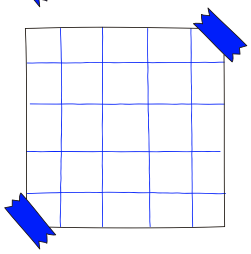
Juoksu-pyörä-hiihto-soutu

- Valitse sopiva tapa hengästyä ja lähde verrytellen liikkeelle
- 30sec töitä-60sec kevyt - toista 20 kertaa (30 minuuttia)
- Tee päälle 15 min lihashuolto

3-5 kierrosta
Siirry liikkeestä toiseen, pidä juomatauko kierroksien välissä

- Lankku 20sec
- Kylkinostot x10+10
- Jalannostot kyljellään x12+12
- Lantionnostot selällään x20
- Mittarimato paikallaan x8
- Koppakuoriainen selällään x20
- Roikunta 20-30sec

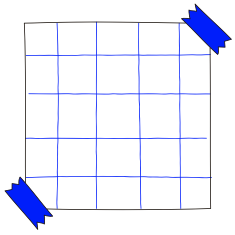




Rentolihas on tehokas

Kaksi kierrosta venytyksiä, á 40sec:

- Etureidet
- Pakarat
- Lonkankoukistajat
- Pohkeet
- Takareidet
- Kyljet
- Olkapäiden pyöritys
- Lantion pyöritys
- Nilkkojen pyöritys



Sunnuntaipohdinta

Mieti viikon päätteeksi yksi asia joka jäi positiivisena mieleen liikunnan parista ja kirjoita se ylös

SUOMEN YLEISURHEILU

TULEVAT TÄHDET KOTITREENIT

Murrosiän alussa: Helmi-maaliskuu

Tee harjoitteita jakson aikana omatoimisesti. Väritä laatikko aina kun olet suorittanut treenin tai tehtävän. Näin sinulle kertyy harjoituspäiväkirjaa ja näet kuinka paljon olet liikkunut jakson aikana perusjuttujen lisäksi. Lämmittele ennen tehokkaita suorituksia.

Timanttiset pohkeet ja nilkat

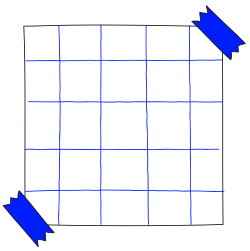
Tee 3-5 kierrosta, toistot x15-30

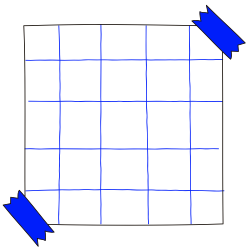
- Naruhyppely
- Naruhyppely vuorojaloin 2-2-2...
- Viivan yli hyppely paikallaan jalat auki, ristiin, auki, ristiin...
- Jalka korokkeella, jalan vaihdot päkiäkontaktilla hypellen
- Pohkeillenousut jalat vierekkäin | |
- Pohkeillenousut kantapäät yhdessä \ /

Keskivartalo vahvaksi

Tee 3-6 kierrosta

- Syväkyykky voimatangolla (vt) tai käsipainot (kp) sylissä x10
- Lantionnostot 1-jalalla x10+10
- Lankku 30sec
- Jalat sohvalle, rutista vatsoja niin että sormet osuvat nilkkoihin x10
- Kahvakuula/reppu etuheilautus x10
- Kyljellään jalannostot x10+10
- Kylkinostot x10+10
- Kyykky+ylöstyöntö vt/kp x10





Testaa ja tutustu

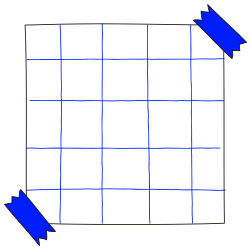
Merkitse rasti jos kokeilit. Ympyröi ruutu kun onnistuu.

- ☐ Kuperkeikka eteen ja taakse
- ☐ Aamupalan suunnittelu jo illalla
- ☐ Mattojen tamppaus
- ☐ Lumipalloilla tai kävyillä tarkkuuskisa
- ☐ Leuanvedot
- ☐ Hiihtolenkki
- ☐ Leuanvedot uudestaan
- ☐ Aamujumppa
- ☐ Kärrynpyörä molemmin päin
- ☐ Kananmunan keittäminen vanhemman avustuksella
- ☐ Lumitöissä avustaminen
- ☐ Kehu luokkakaveria jota et ole aiemmin kehunut

Rytmi- ja yhdistelyhaasteet

Valitse 4-5 liikettä, esim.
1) 4x x-hyppy 2) 2x tasatassu
3) 2x sivuaskel 4) 180° hyppy
5) spurtti **ja** tee nämä putkeen sarjana. Valitse uudet liikkeet ja tee samanlaisia comboja.

Voiko yhdistää lihaskuntoa, hyppelyitä ja taitoharjoitteita?



Sunnuntaipohdinta

Luettele tähän suosikkiurheilijoitasi ja sulkuihin heidän lajinsa. Voit täydentää listaa aina kun sinulle tulee mieleen joku näppärä urheilija!

SUOMEN YLEISURHEILU

TULEVAT TÄHDET KOTITREENIT

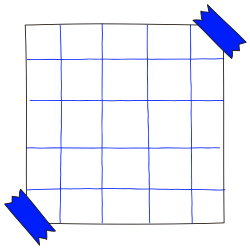
Murrosiän alussa: Huhti-toukokuu

Tee harjoitteita jakson aikana omatoimisesti. Väritä laatikko aina kun olet suorittanut treenin tai tehtävän. Näin sinulle kertyy harjoituspäiväkirjaa ja näet kuinka paljon olet liikkunut jakson aikana perusjuttujen lisäksi. Lämmittele ennen tehokkaita suorituksia.

Loikkien kohti kevättä

Lämmittele hyvin, etsi mäki ja tee sitten treeni. Voit tehdä lisää juoksuja treenin päälle jos tuntuu, että jäi vielä energiaa.

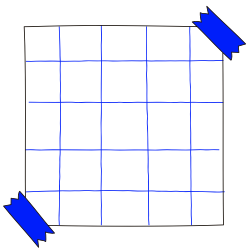
- Tasatassut mäkeen 2x10m
- Takaperin juoksu mäkeen 20m
- Etuperinjuoksu mäkeen 20m (80%)
- Vuoroloikat koko jalkapohjan kautta mäkeen 2x10m
- Etuperin juoksu mäkeen 40m (80%)
- Vuorokinkka/konkka mäkeen 2x 10m (oik-oik-vas-vas...)
- Luistelyhypyt koko jalkapohjan kautta mäkeen 2x 10m
- Etuperin juoksu mäkeen 60m (80%)
- Rentoa kävelyä ja vielä uudestaan...
- Tasatassut 2x 10m
- Vuoroloikat 2x 10m
- Vuorokinkat 2x 10m

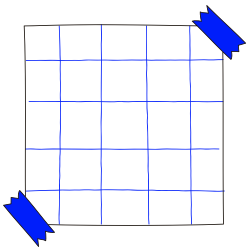


Kotikuntopiirillä vahvaksi

Tee useampi kierros

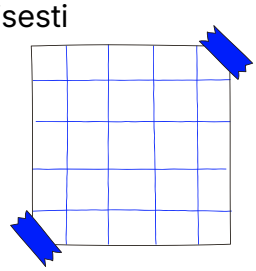
- Polvet maassa punnerrukset (rinta käy maassa) x10-20
- Etuheilautus kk/kp x10
- Päkiöillenousut x30
- Askelkyykystä ylös päkiälle x8+8
- Kylkinostot x12+12
- Seinäistunta 20sec
- Syväkyykyt vt/kk/kp x10
- Dippiliike kädet matalalla penkillä, selkä kohti penkkiä x10-15
- Kyykky+ylöstyöntö vt/kp x10
- Lankku 30sec
- Kiertovatsat x16
- Kaarijännitys x20
- Käsien pyörittely eteen ja taakse
- Lantion pyörittely
- Nilkkojen pyörittely





Pitkät venytykset ja dynaaminen liikkuvuus

- Tee pieni lämmittely, jonka jälkeen tee sarja dynaamisia liikkuvuusliikkeitä 8x 10-20m
  - Marjanpoiminta, nokkaus, askelkyykyt, reisi rintaan, jalan heitot, sivukyykyt, jalan pumppailut selällään, aitajuoksijan rullaus
- Seuraavaksi käy lihakset läpi 45sec venytyksillä, huomioi erityisesti etureidet ja muut kireydet



Sunnuntaipohdinta

Mieti hetki kuluneen viikon harjoituksiasi ja kirjoita ylös erityisen mukava asia jonka olet niissä kokenut

SUOMEN YLEISURHEILU

TULEVAT TÄHDET KOTITREENIT

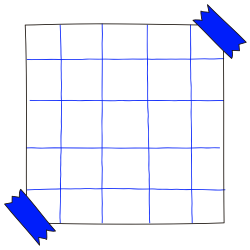
Murrosiän alussa: KESÄ

Tee harjoitteita jakson aikana omatoimisesti. Väritä laatikko aina kun olet suorittanut treenin tai tehtävän. Näin sinulle kertyy harjoituspäiväkirjaa ja näet kuinka paljon olet liikkunut jakson aikana perusjuttujen lisäksi. Lämmittele ennen tehokkaita suorituksia.

Yhdistelmäharjoitteet

Tee hyvä alkulämmittely (hengästy, dynaaminen liikkuvuus, aktivoi lihakset, hyppele kroppa hereille ja ota kiihdytykset.

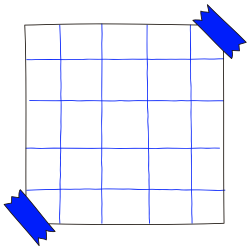
- 3 aitahyppyä + kiihdytys
- 3-loikka 4 askeleen vauhdista hiekkakasaan
- Juokse 3m ja kosketa tötsää, käänny 180° ja kiihdytä 10m
- Tee pienistä aidoista karsina, hyppää oik-keskelle-vas-keskelle-taakse-keskelle-eteen ja ota spurtti 10m
- Juokse matalat aidat: 5 aitaa väliaskeleet 3-4-4-3
- Punnerra itsesi ylös ja lähde kiihdyttämään samasta liikkeestä 5m
- Tee samat tehtävät uudelleen, mutta muuta tehtäviä oman mielesi mukaan tai toista yhtä tehtävää useammin



Kesän keskivartalot *Tee 3-5 kierrosta*

Tarvitset minibandsin ja kuntopallon

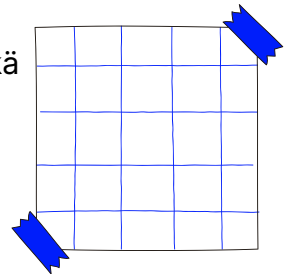
- Kuminauha nilkoissa askeleet sivulle x10+10
- Sama mutta taaksepäin x10+10
- Kuminauha jalkaterissä polvennostokävely x8+8
- Kuminauha polvien yläpuolella leveät kyykyt x10
- Syväkyykyt vt x10
- Kuntopallon paiskaus maahan x8
- Kuntopallon heitto suoraan ylös x8
- Kuntopallo istumaannoususta seinään x8
- Istumaannousut x12
- Puolilinkkarit x12
- Kiertovatsat x12
- Lankku 30sec



Tehokkaiden treenien sekaan helppoa tekemistä

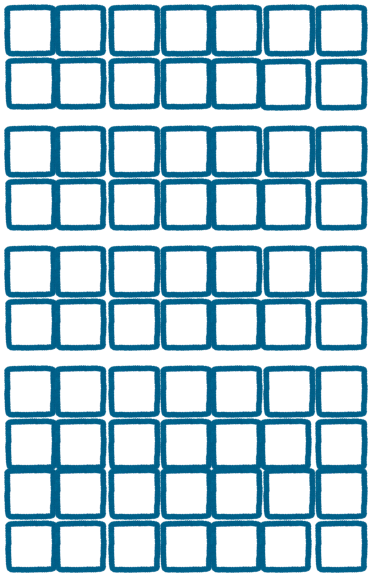
Kesällä ehtii kisaamaan ja harjoittelemaan paljon - on tärkeä tehdä välillä myös rauhallisia asioita.

- Makaa selällään, jännitä koko kroppa 3x 5sec
- Venyttele jokaista lihasta 30sec: a. etureisi b. takareisi c. pakara d. pohje e. lonkankoukistaja
- Konttausasennossa pyöristä selkä ja notkista selkä, vuorotellen 10x
- Koppakuoriainen/deadbug 20x
- Kun olet tehnyt 3-5 kierrosta, harkitse lähtöä uimaan!



Sunnuntaipohdinta *Merkitse rasti aina kun...*

- Käyt uudella yleisurheilukentällä
- Teet uuden ennätyksen kisoissa
- Koet onnistuneesi aiempaa paremmin omissa treeneissä
- Harjoittelet tavoiteominaisuuksia (mm. leuanveto, kyykyt, punnerrukset, roikuntavatsat...)



SUOMEN YLEISURHEILU