

Sisällys

1. Johdanto	11
Lapsi- ja nuorisourheilu Suomessa	13
2. Lasten ja nuorten urheilu yhteiskunnassa	15
2.1. Keskeiset käsitteet ja urheilun merkitykset	15
2.2. Urheilun kehitys aikuisista lapsiin ja nuoriin	18
2.3. Lasten ja nuorten urheilun toteutus	27
2.4. Lasten ja nuorten liikuntaharrastukset	34
3. Lasten ja nuorten urheiluvalmennuksen organisointi Suomessa	43
3.1. Johdanto	43
3.2. Urheiluseuravalmennus	43
3.3. Lajiliittovalmennus	44
3.4. Lahjakkuuksien kartoitus	45
3.5. Valmennusta tukevat organisaatiot	46
3.6. Perheiden merkitys lasten ja nuorten valmentautumisessa	49
3.7. Lasten ja nuorten valmennusjärjestelmän vahvuudet ja kehityskohteet	50
3.8. Visio nuorten valmennusjärjestelmästä vuonna 2020	51
3.9. Valmentaja- ja ohjaajakoulutus Suomessa	52
3.10. Valmentaja- ja ohjaajakoulutuksen arvopohja	53
4. Lasten ja nuorten urheiluvalmennuksen nykyaasteita	55
4.1. Liikuntamäärien muutoksia yleisesti	55
4.2. Urheilevien lasten ja nuorten liikuntamääräselvitys 2008	56
4.3. Urheilevien lasten ja nuorten liikuntamääräselvityksen päätuloksia	59
4.4. Selvitystyön merkittävimmät johtopäätökset	68
Urheilijaksi kasvaminen	71
5. Syntymän jälkeinen fyysinen kasvu, kehitys ja kypsyminen	73
5.1. Johdanto	73
5.2. Fyysisen kasvun, biologisen kypsymisen ja kehittymisen yleispiirteitä	73
5.3. Biologisen iän ja kypsymisasteen arviointimenetelmistä	86
5.4. Hermolihasjärjestelmän kasvu ja kehitys	91
5.5. Luuston, nivelrustojen ja jänteiden sekä nivelsiteiden kehittyminen	94
5.6. Rasvakudoksen kasvu	95
5.7. Hengitys- ja verenkiertoelimistön kasvu ja kehitys	96
5.8. Energia-aineenvaihdunnan kehittyminen	99
6. Lapsen ja nuoren psyykinen kehitys	103
6.1. Temperamentti ja persoonallisuus	103
6.2. Aivojen kehitys lapsuus- ja nuoruusiässä	105
6.3. Lapsen liikunnallinen kehitys	110
6.4. Murrosiän psyykinen kehitys	120
7. Lahjakkuus urheilussa	125
7.1. Mitä lahjakkuus yleisesti on?	125
7.2. Mitä tarkoitetaan urheilijalahjakkuudella?	126
7.3. Lahjakkuus ja fyysiset tekijät	127

7.4.	Fyysisten ominaisuuksien periytyvyydestä	132
7.5.	Psyykkisen lahjakkuuden arviointi ja mittaus	133
8.	Pitkäjärjenteisyys ja tavoitteellisuus lasten ja nuorten valmennuksessa	139
8.1.	Herkkyyskaudet pitkäjärjenteisyyden taustalla	140
8.2.	Monipuolisuus pitkäjärjenteisyyden taustalla	143
8.3.	Kilpailutoiminta ja pitkäjärjenteisyys	146
8.4.	Liikunta- ja harjoitusmäärien pitkäjärjenteinen lisääminen	147
8.5.	Yksilöllisyyden ja tavoitteellisuuden huomioiminen nuorten urheilijoiden valmennuksen suunnittelussa	150
8.6.	Tavoitteen asettamisen lähtökohtia	155
8.7.	Ohjeita lasten ja nuorten valmennus- ja ohjaustyöhön	156
9.	Nuoren urheilijan terveydenhuolto	161
9.1.	Johdanto	161
9.2.	Nuorten urheilijoiden terveystarkastukset	161
9.3.	Ravinto, lepo ja palautuminen – kehittymisen ja terveyden kulmakivet	168
9.4.	Lämmönsäätely ja nestetasapaino lapsuudessa ja nuoruudessa	175
9.5.	Kasvuikäisten tyypillisiä vammoja	176
9.6.	Muita nuorten urheilulääketieteen erityiskysymyksiä	181
9.7.	Nuoren urheilijan psyykkisen terveyden tukeminen	181
	Ominaisuuksien harjoittaminen	193
10.	Voiman harjoittaminen lapsuudessa ja nuoruudessa	195
10.1.	Fyysisen harjoittelun pääperiaatteita	195
10.2.	Voimantuottoon vaikuttavia tekijöitä	195
10.3.	Voimantuoton luonnollinen kehittyminen kasvuiässä	197
10.4.	Voimaharjoittelun harjoitusvaikutus lapsuudessa ja nuoruudessa	198
10.5.	Motorisen yksikön merkitys voimantuotossa	200
10.6.	Voimaharjoittelun yleisiä periaatteita	203
10.7.	Voimantuottoon vaikuttavien tekijöiden perusteita kasvuiässä	203
10.8.	Voimaharjoittelun perusteita kasvuiässä	206
10.9.	Voimaharjoitusesimerkkejä lapsille ja nuorille	210
10.10.	Voimalahjakkuuksien arvioinnista	214
11.	Nopeuden harjoittaminen lapsuudessa ja nuoruudessa	219
11.1.	Nopeus fyysisenä ominaisuutena	219
11.2.	Nopeuden luonnollinen kehittyminen lapsuudessa ja nuoruudessa	219
11.3.	Nopeusharjoittelun yleisiä periaatteita	221
11.4.	Nopeuden osatekijöiden harjoittaminen	222
11.5.	Nopeusharjoittelu eri ikävaiheissa	226
11.6.	Esimerkkejä lasten ja nuorten nopeusharjoituksista	230
11.7.	Nopeuslahjakkuuksien seulonnasta	232
12.	Lasten ja nuorten taitoharjoittelu	237
12.1.	Mitä taitojen oppiminen on?	237
12.2.	Taitojen oppimisen nykyaikainen malli	238
12.3.	Taidon kehittyminen	239
12.4.	Taitolahjakkuuksien seulonnasta	249
12.5.	Taitoharjoittelun perusteista	250

12.6. Taitoharjoittelu oppimisen eri vaiheissa	252
13. Lasten ja nuorten liikkuvuusharjoittelu	263
13.1. Liikkuvuuden perusteita	263
13.2. Liikkuvuuden kehittyminen	264
13.3. Liikkuvuuslahjakkuuksien seulonnasta	266
13.4. Liikkuvuusharjoittelun perusteita	266
13.5. Liikkuvuuden testausmenetelmiä	273
13.6. Liikkuvuusharjoittelu eri ikävaiheissa	274
14. Lasten ja nuorten kestävyysarjoittelu	279
14.1. Hengitys- ja verenkiertoelimestön sekä aineenvaihduntajärjestelmien toiminnan kehittymisen perusteita	279
14.2. Kestävyys harjoittaminen lapsuudessa ja nuoruudessa	285
14.3. Kestävyysarjoittelun perusteita	295
14.4. Kestävyysarjoittelu eri ikävaiheissa	304
15. Nopeuskestävyyden harjoittaminen lapsuudessa ja nuoruudessa	311
15.1. Nopeuskestävyyden perusteita	311
15.2. Nopeuskestävyyden luonnollinen kehittyminen	316
15.3. Nopeuskestävyyssominaisuuksien periytyvyydestä	319
15.4. Nopeuskestävyyalahjakkuuksien seulonnasta	320
15.5. Nopeuskestävyyden perusteita	322
15.6. Nopeuskestävyysharjoittelu eri ikävaiheissa	326
Lasten ja nuorten valmentaminen käytännössä	331
16. Valmennuksen pedagogiikka ja didaktiikka lapsilla ja nuorilla	333
16.1. Urheilijan motivointi	333
16.2. Toistojen määrän lisääminen valmennuksessa	337
16.3. Valmentajan käyttämät instruktiot taidon oppimisen tukena	339
16.4. Näytöt valmennustilanteissa	341
16.5. Valmentajan antama palaute	341
16.6. Mitä on monipuolisuus lasten ja nuorten urheilussa?	345
17. Valmennuksen psykologia ja didaktiikka käytännössä	349
17.1. Lasten ja nuorten valmennuksen toteutusperiaatteita	349
17.2. Tavoitesuuntautuneisuusteoria	353
17.3. Motivaatioilmasto ja siihen vaikuttaminen	354
17.4. Target-malli lasten ja nuorten valmennuksen perustana	355
17.5. Itsemäärääminen urheilijan motivaatiotekijänä	356
17.6. Yhteenvedoa ja pohdittavaa valmentajille ja vanhemmille	360
18. Lasten ja nuorten joukkueiden valmentaminen	361
18.1. Lapsen ja nuoren pelitaidon kehittymisestä	361
18.2. Valmennuksen suunnittelu osana joukkueen valmentamista	362
18.3. Tavoitteet ja menestys osana joukkueen valmennustoimintaa	363
18.4. Joukkueen ja yksittäisten pelaajien valmentaminen	364
18.5. Joukkueharjoittelu osana yksilön kehittämistä	367
18.6. Joukkueen pelitoiminnan kehittäminen	368
18.7. Seuratyön rooli joukkuevalmennuksessa	369

Lajikohtaiset sovellutukset	371
19. Ampumaurheilu	373
19.1. Ampumaurheilun valmennus-, koulutus ja kilpailujärjestelmä	373
19.2. Monipuolinen lajivalikoima	375
19.3. Urheiluampujan harjoittelu lapsesta aikuiseksi	376
19.4. Fyysinen harjoittelu – osa taitolajin kokonaisuutta	379
19.5. Harjoittelun ohjelmointi ja rytmitys	380
20. Jalkapallo	383
20.1. Ohjaava opetussuunnitelma ja osaava valmentaja tuovat laatua	383
20.2. Jalkapallon pitkäjänteinen pelaajakoulutus pitää sisällään kasvatuksellisten asioiden lisäksi seuraavat osa-alueet	383
20.3. Pelaajakoulutuksen portaat	384
20.4. Urheilu-ura ja sen jälkeinen vaihe	386
20.5. Palloliiton yleissuositukset harjoitus- ja kilpailutoiminnasta	387
20.6. Tulevaisuuden kehittämiskohteet	387
20.7. Lahjakas jalkapalloilija	388
20.8. Vinkkejä vanhemmille	389
21. Judo	391
21.1. Judon harjoittelu lapsesta aikuiseksi	391
21.2. Taitava judoka tarvitsee hyvät motoriset perustaidot	392
21.3. Perustekniikat kuntoon ennen murrosikää	392
21.4. Lahjakas judoka on luova ja itsepäinen – Lahjakas judoka -määrittely on haastellista	395
21.5. Vanhemman tärkein tuki on olla läsnä	396
21.6. Suomen Judoliiton nuorisovalmennusjärjestelmä	396
21.7. Judon kilpailujärjestelmä nuorilla	396
22. Jääkiekko	399
22.1. Jääkiekon taitovalmennuksen pääperiaatteita	399
22.2. Jääkiekon kilpailujärjestelmät	400
22.3. Vanhempien rooli	401
23. Koripallo	405
23.1. Johdanto	405
23.2. Koripalloharjoittelu lapsesta aikuiseksi	405
23.3. Herkkyyskausien huomioiminen	406
23.4. Koripallo on älypeli	407
23.5. Koripallon pelitaidot	407
23.6. Pelin kautta oppiminen	408
23.7. Lahjakas koripalloilija	408
23.8. Joukkue on erityisosaamisten summa	411
24. Lentopallo	413
24.1. Lentopallon erityispiirteet	413
24.2. Pitkäntähtäimen harjoittelu ja herkkyyskaudet	413
24.3. Lahjakkuuksien määrittely lentopallossa	415
24.4. Vanhempien tuki	416
25. Maastohiihto	417
25.1. Johdanto	417
25.2. Maastohiihdon määrällinen harjoittelu	418
25.3. Hiihto- ja hopeasompakoulut sekä seurojen nuorisovalmennus	418
25.4. Valmennusjärjestelmä	419
25.5. Kilpailujärjestelmä	421
25.5. Hiihtäjälahjakkuus	421
25.6. Vanhempien rooli	422

26. Paini	425
26.1. Johdanto	425
26.2. Pitkätähtäimen harjoittelu painissa	425
26.3. Nassikkapaini	426
26.4. Aloittelijat (7–10 v.)	426
26.5. Kilparyhmä ja painikoulu (11–14 v.)	426
26.6. Kadetit ja juniorit (15–20 v.)	427
26.7. Painin kilpailujärjestelmä	427
26.8. Painin nuorisovalmennusjärjestelmä	428
26.9. Vanhemmat lasten tukena	428
27. Ratsastus	429
27.1. Lajikuvaus	429
27.2. Nuorten kilpailujärjestelmä	429
27.3. Nuorten valmennusjärjestelmä	429
27.4. Lahjakkuuksien määrittely	429
27.5. Kehittyminen ratsastajana fyysisesti ja psyykkisesti	430
27.6. Psyykkiset valmiudet	432
27.7. Lajin herkkyyskaudet	432
27.8. Vanhempien tuki lasten harrastamisessa	434
28. Suunnistus	435
28.1. Suunnistus lapsen ja nuoren urheiluharrastuksena	435
28.2. Seuraharjoitukset ja omaehtoinen liikkuminen luovat perustan	436
28.3. Kehittämiskohteet lasten ja nuorten harjoittelussa	440
28.4. Lasten ja nuorten kilpailutoiminta	440
28.5. Pitkän tähtäimen harjoittelua juniorista aikuishuipuksi	441
29. Taitoluistelu	445
29.1. Taitoluistelun valmennus- ja kilpailujärjestelmä	445
29.2. Lahjakkuus ja lahjakkuuksien valinta taitoluistelussa	446
29.3. Taitoluistelijan ura	447
30. Telinevoimistelu	453
30.1. Telinevoimisteluharjoittelu	453
30.2. Telinevoimistelu ja lahjakkuus	454
30.3. Telinevoimistelun valmennusjärjestelmä	456
30.4. Telinevoimistelun kilpailujärjestelmä	456
30.5. Voimistelevan lapsen vanhemman roolin tärkeys	457
31. Uinti	459
31.1. Uimaliiton valmennusjärjestelmä	459
31.2. Uimaliiton kansallinen kilpailujärjestelmä	459
31.3. Uimaliiton valmennusryhmät	460
31.4. Huippu-uinnin kehitys	461
31.5. Suomalainen uinti kehittyi nousujohteisesti ja suunnitelmallisesti	462
31.6. Lahjakkuuksien etsintä, lahjakkuuksien määrittely	463
31.7. Harjoittelun painottuminen eri ikäkausille	463
32. Yleisurheilu	467
32.1. Johdanto	467
32.2. Monipuolisuus yleisurheilussa	467
32.3. Liikunnan kokonaisuus	469
32.4. Harjoittelun sisällöstä	469
32.5. Yleistä	470
32.6. Psyykinen näkökulma nuorten yleisurheiluharjoitteluun	470
32.7. Sosiaalinen näkökulma	470