

Urheilevien lasten ja nuorten fyysis-motorinen harjoittelu

Huomioita judosta Hyvä harjoittelu selvityksen perusteella

Marita Kokkonen

Toteutuma

- 13 lajia loppuvaiheessa
 - maastohiihto
 - yleisurheilu
 - jääkiekko
 - jalkapallo
 - lentopallo
 - salibandy
 - paini
 - judo
 - ratsastus
 - ammunta
 - telinevoimistelu
 - (harrastevoimistelu)
 - taitoluistelu
 - suunnistus

Selvitysmenetelmä

- 8-18-vuotiaat urheilevat lapset ja nuoret
- harjoitus- ja liikuntapäiväkirja 3 x 7pv
- kirjattiin kaikki fyysinen aktiivisuus yli 10 min
- Kolme saraketta:
 - a) Valmentajan johdolla toteutettu päälajiksi nimettyyn lajiin liittyvä harjoittelu
 - b) Omatoimisesti toteutettua päälajiksi nimettyyn lajiin liittyvä harjoittelu
 - c) Muu kuin päälajiin liittyvä liikunta.
Tällaiseksi laskettiin muiden lajien harrastaminen, koululiikunta, hyötyliikunta ja pelit sekä leikit

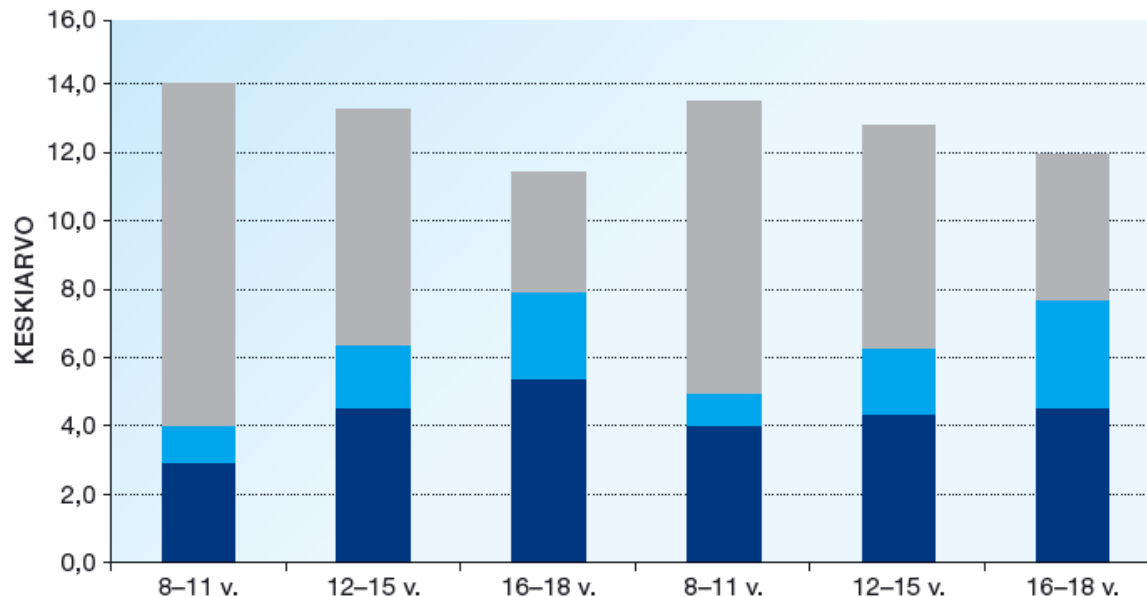
Selvityksen taustat

- Judokat palauttivat yhteensä 246 päiväkirjaa (judokat valittu arpomalla lisenssirekisteristä)
- Kysely satunnaisotoksena
- Lasten ikäryhmä (8-11v.)
 - 11 päiväkirjaa
 - tulokset suuntaa antavia
- Murrosikäisten ryhmä (12 -15v.)
 - 76 päiväkirjaa
 - melko kattava otos
- Nuorten ryhmä (16-18v.)
 - 158 päiväkirjaa
 - harjoittelusta saa hyvän kuvan

Judoharjoittelun vahvuudet

- Ohjattu harjoittelu lisääntyy progressiivisesti
- Taito- ja tekniikkaharjoittelua on paljon – myös muuna kuin judoharjoituksena
- Anaerobis-aerobista liikuntaa on runsaasti

Viikoittainen kokonaisliikuntamäärä urheilevilla lapsilla ja nuorilla



	Pojat			Tytöt		
■	10,1	6,9	3,5	8,7	6,5	4,2
■	1,1	1,9	2,6	0,9	2,0	3,1
■	2,8	4,4	5,2	3,9	4,2	4,5

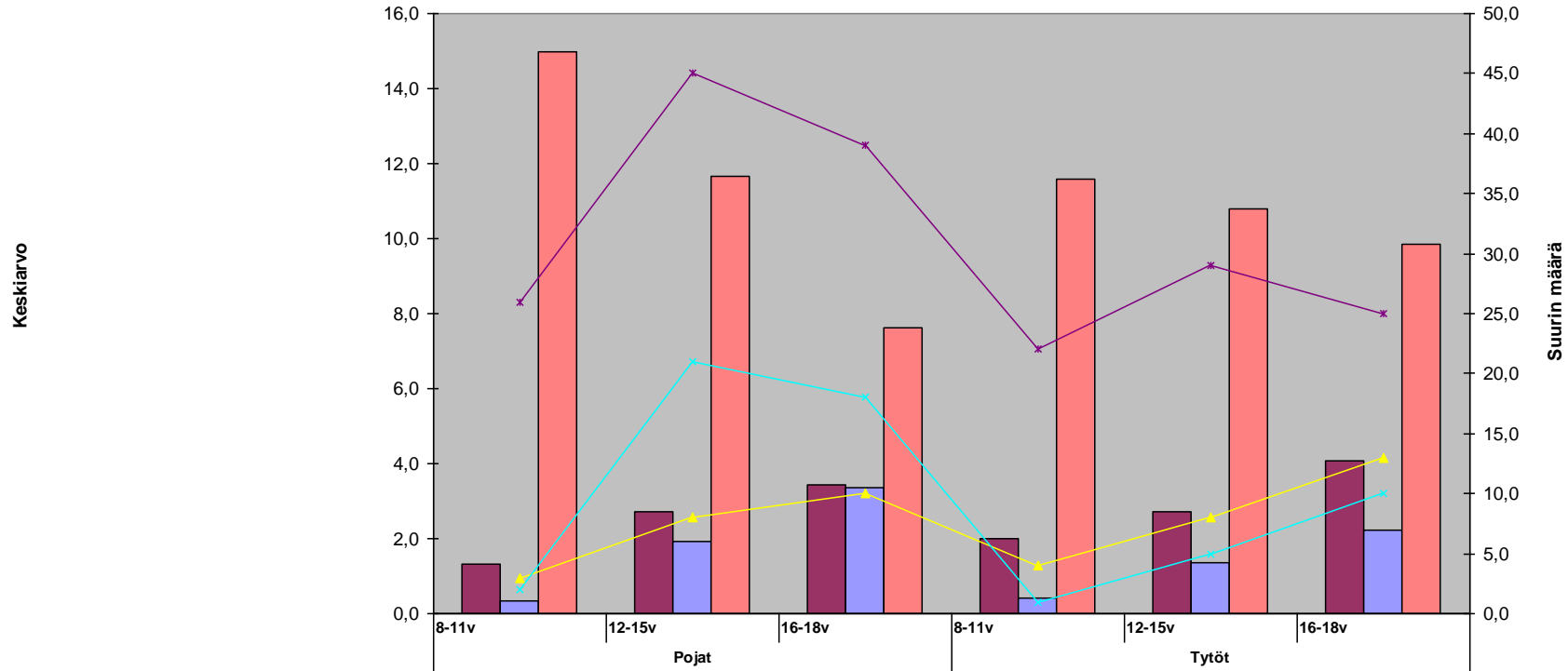
■ MUUT LIIKUNTATUNNIT - keskiarvo

■ PÄÄLAJIN OMATOIMISET HARJOITUSTUNNIT - keskiarvo

■ OHJATUT HARJOITUSTUNNIT - keskiarvo

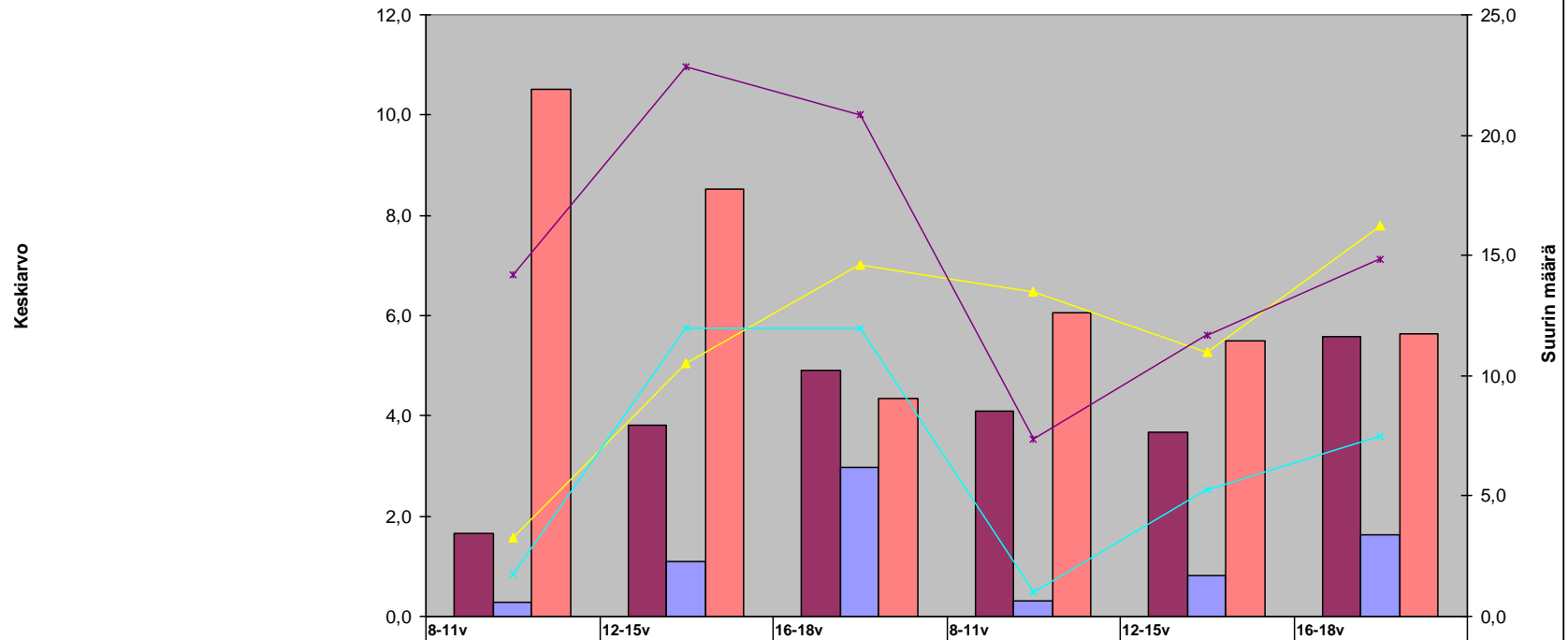
-> Urheilevista lapsista ja nuorista 1/3 liikkuu oman terveytensä kannalta liian vähän!

LIIKUNTAKERTOJEN JAKATUMINEN / VKO JUDO



	Pojat			Tyttöt		
	8-11v	12-15v	16-18v	8-11v	12-15v	16-18v
OHJATUT HARJOITUSKERRAT - keskiarvo	1,3	2,7	3,5	2,0	2,7	4,1
PÄÄLAJIN OMATOIMISET HARJOITUSKERRAT - keskiarvo	0,3	1,9	3,3	0,4	1,4	2,2
MUUT LIIKUNTAKERRAT - keskiarvo	15,0	11,6	7,6	11,6	10,8	9,9
OHJATUT HARJOITUSKERRAT - suurin yksittäinen määrä	3,0	8,0	10,0	4,0	8,0	13,0
PÄÄLAJIN OMATOIMISET HARJOITUSKERRAT - suurin yksittäinen määrä	2,0	21,0	18,0	1,0	5,0	10,0
MUUT LIIKUNTAKERRAT - suurin yksittäinen määrä	26,0	45,0	39,0	22,0	29,0	25,0

LIIKUNTATUNTIEN JAKATUMINEN / VKO JUDO



	8-11v	Pojat			8-11v	Tytöt		
		12-15v	16-18v			12-15v	16-18v	
OHJATUT HARJOITUSTUNNIT - keskiarvo	1,7	3,8	4,9	4,1	3,7	5,6		
PÄÄLAJIN OMATOIMISET HARJOITUSTUNNIT - keskiarvo	0,3	1,1	3,0	0,3	0,8	1,6		
MUUT LIIKUNTATUNNIT - keskiarvo	10,5	8,5	4,3	6,1	5,5	5,6		
OHJATUT HARJOITUSTUNNIT - suurin yksittäinen määrä	3,3	10,5	14,6	13,5	11,0	16,3		
PÄÄLAJIN OMATOIMISET HARJOITUSTUNNIT - suurin yksittäinen määrä	1,8	12,0	12,0	1,0	5,3	7,5		
MUUT LIIKUNTATUNNIT - suurin yksittäinen määrä	14,2	22,8	20,8	7,4	11,7	14,8		

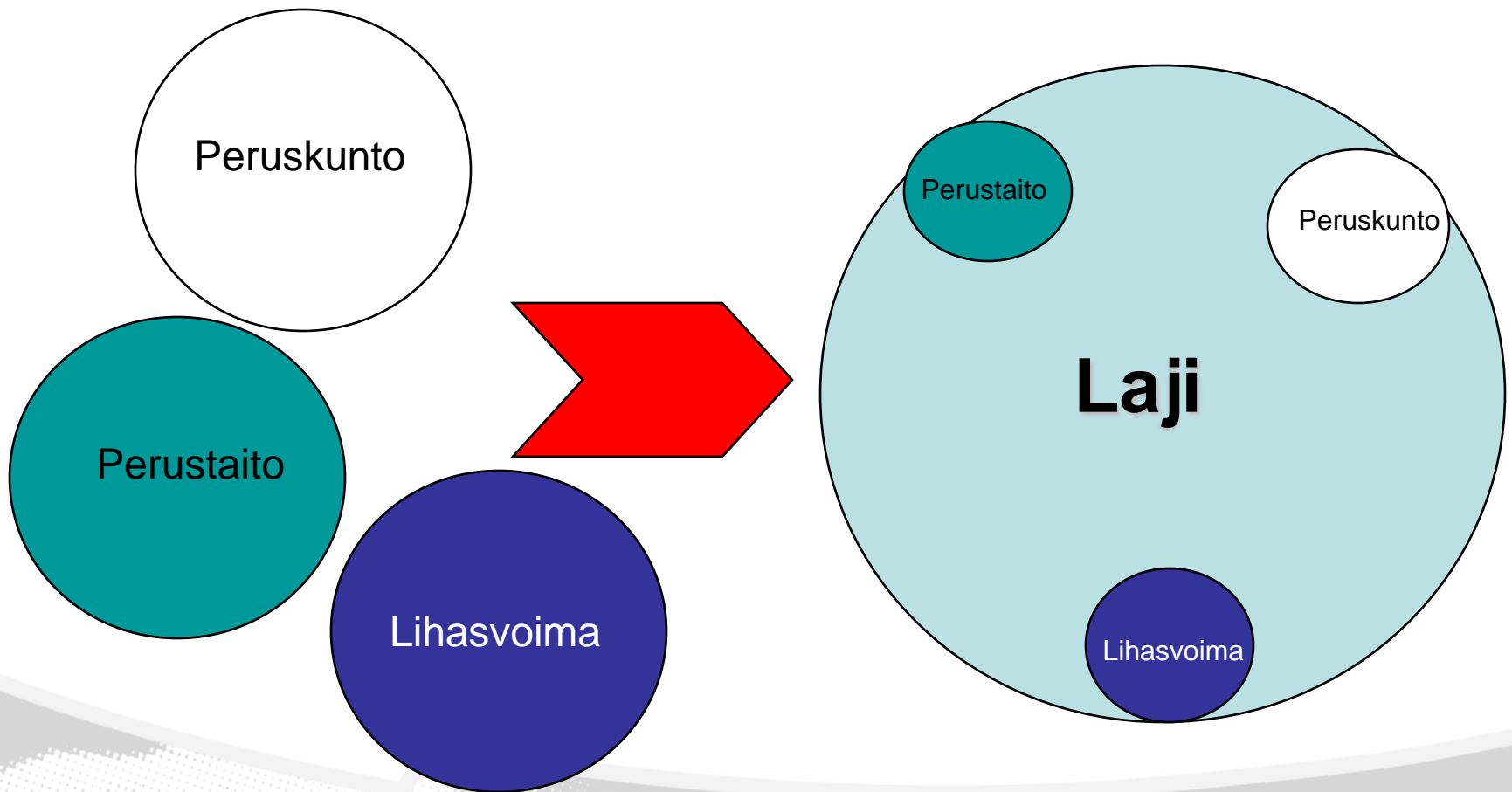
Päätuloksia - kaikki lajit

- urheiluvista pojista liikkuu terveytensä kannalta riittävästi:
 - (8-11) **53%**, (12-15) **66%** ja (16-18) **75%**
- urheiluvista tytöistä liikkuu terveytensä kannalta riittävästi:
 - (8-11) **46%**, (12-15) **63%** ja (16-18) **76%**
- synnä osuuden kasvuun liikuntasuosituksen minimimäärän väheneminen aikuisikään tultaessa
- huippu-urheilun kannalta riittävä harjoitusmäärä toteutuu vain harvoilla (10-20%)

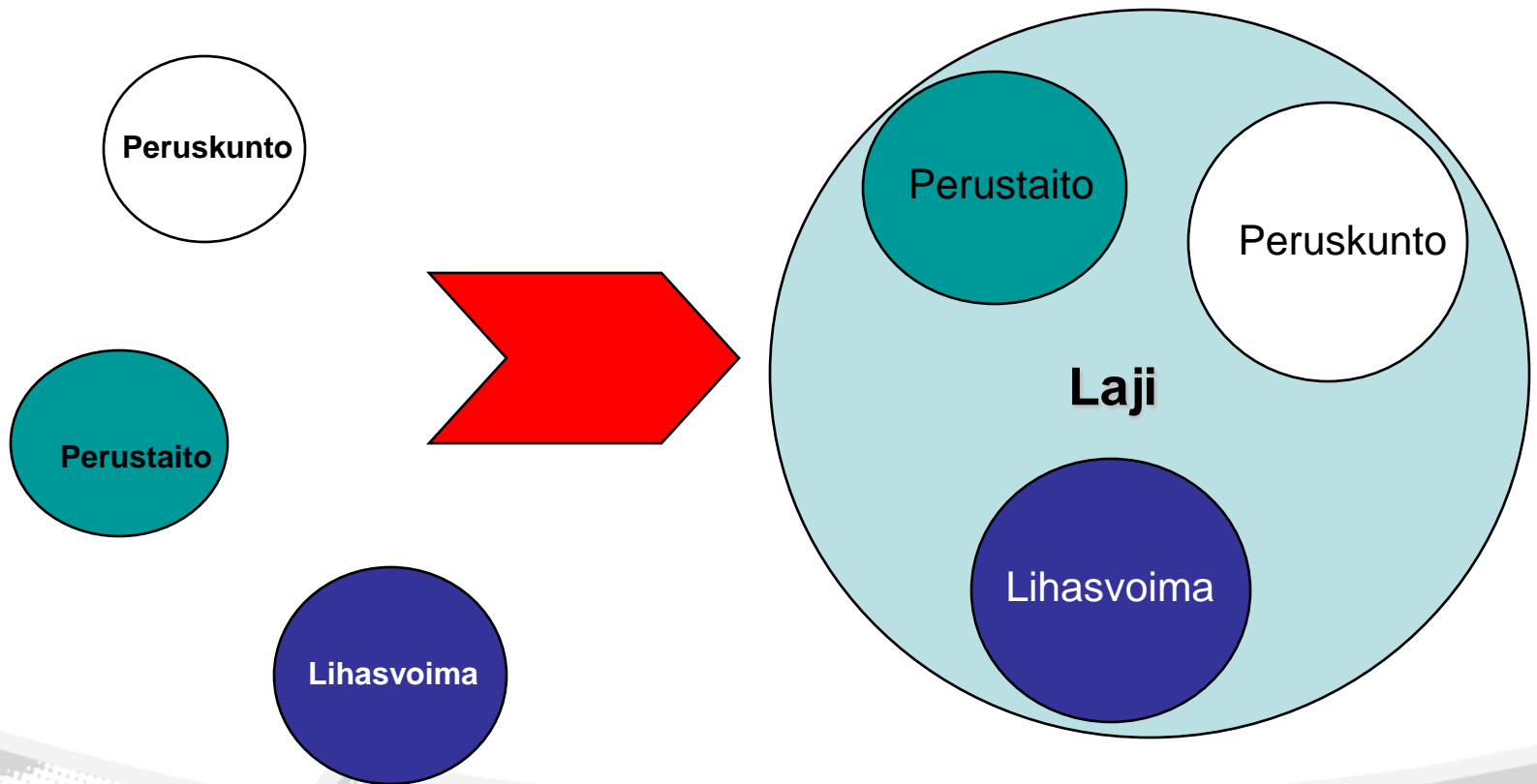
Yhteenvettoa

- 8-11-vuotiaat liikkuvat varsin monipuolisesti, mutta kokonaismäärä täyttää vain osassa lajeissa terveystoiminnan tavoitteet
- 12-15-vuotiaana urheiluharjoittelun määrä (ohjattu + omatoiminen) ei lisäänty riittävästi kompensoimaan muun liikuntamäärän laskua - erityisesti pojissa
- 16-18-vuotiaana näkyy edellisen ikäluokan ongelmat, eikä määrä lisäänty myöskään riittävästi
- Aerobinen ja lihaskuntoharjoittelu (= pohjia rakentava) on lähes kaikissa lajeissa liian vähäistä erityisesti 12-18-vuotiailla

Valmennushaasteet ennen



Valmennushaasteet nyt



Judoharjoittelun heikkoudet

- Lajiharjoittelun lisääntyessä muu liikuntamäärä vähäistä
 - ei riitä kompensoimaan koulu- ja hyötyliikunnan vähenemistä
 - terveyden kannalta riittävästi
 - kilpaurheilun näkökulmasta määrää tulee lisätä
- Erillistä nopeusharjoittelua on vähän
- Yleinen lihaskuntoharjoittelu ja lisäpainoilla voimaharjoittelua liian vähän
 - Judossa paljon lihaskunto- ja voimaharjoittelua – ei pelkästään riitä
- Aerobispainotteista harjoittelua liian vähän
- Selvityksen mukaan erilliset alkuverryttelyt ovat harvinaisia.
- Erillisiä loppuverryttelyjä hyvin vähän

Judoharjoittelun lisäksi muutakin kuormitusta

- Nuorten harjoittelun sisällön tarkastelun mukaan judon lajiharjoittelu kuormittaa elinjärjestelmiä monipuolisesti lähes kaikissa ikäryhmissä verrattuna taitoteholajien liikuntaympyrään.
- Selvitys osoitti, että joidenkin osa-alueiden erillisillä harjoitteilla saadaan lisättyä harjoittelun määrää vastaamaan urheilun vaatimuksia.

Lasten (8-11v) harjoittelu

- Erityisesti pojilla oli tuki- ja lihaskudosten kuormitus vähäistä.
- Tyttöillä kokonaiskuormittavuus on melko hyvä.
- Lapsille tulee lisätä erillistä liikkuvuusharjoittelua.
 - Tytöiltä puuttuivat ohjatut harjoitteet kokonaan.
 - Pojilta vastaavasti omatoimiset ja muut liikkuvuusharjoitukset.

Murrosikäisten (12 – 15v) harjoittelu

- Elinjärjestelmien kokonaiskuormittavuus on melko hyvä
 - tuki- ja lihaskudosten kuormittavuutta tulee lisätä
- Murrosikäisillä ei ole riittävästi erillistä voimaharjoittelua.
 - Erityisesti tyttöjen kohdalla voimaharjoittelu on hyvin marginaalista.
- Erillinen nopeusharjoittelu puuttuu lähes kokonaan.

Nuorten (16 – 18v) harjoittelu

- Elinjärjestelmien kuormittavuuden jakautuminen eri osa-alueille on hyvä
 - harjoittelun kokonaistuntimäärää tulisi lisätä
- Poikien tulisi erityisesti lisätä aerobista harjoittelua.
- Tyttöillä aerobinen harjoittelu lisääntyy iän myötä – silti lisäästä sielläkin tarvitaan.
- Pojilla voimaharjoittelu on kohtuulista, tyttöillä vähäistä.

Toimenpiteitä selvitys 2008

- Monipuolinen perusominaisuuksien kehittäminen kunniaan - vaikka laji olisi fyysisiltä vaatimuksiltaan monipuolinen, liian aikainen puhdas lajiharjoittelu voi johtaa elinjärjestelmien yksipuoliseen kuormittumiseen, joka voi rajoittaa myöhemmin lajissa kehittymistä ja johtaa räsitustiloihin

Toimenpiteitä selvitys 2008

- Ohjattuja harjoituksia ja/tai lajiin liittyvää omatoimista harjoittelua tulisi lisätä 12-15-vuotiaissa, mikäli muu omatoiminen liikunta vähenee noin radikaalisti
 - omatoimiseen hyötyliikuntaan kannustaminen ja ”kotitehtävien” antaminen ei liene haitaksi
- Tavoitteena yli 12-vuotiailla urheilevilla lapsilla olisi vähintään 18 -... tuntia liikuntaa ja urheilua viikossa

ISOT VIESTIT selvitys 2008

- 1. Viisi tuntia lisää –**
16-vuotiailta urheilijalta puuttuu harjoitettavuudesta 2000 tuntia
- 2. Lasten ja nuorten liikunta ja harjoittelu on yksipuolista, eri osa-alueet eivät kehity riittävästi lajien harjoittelussa**
- 3. 12-15 vuotiaat ovat kriittinen, väliinputoava ikäluokka**
- kehittämisen painopisteeksi tulevina vuosina

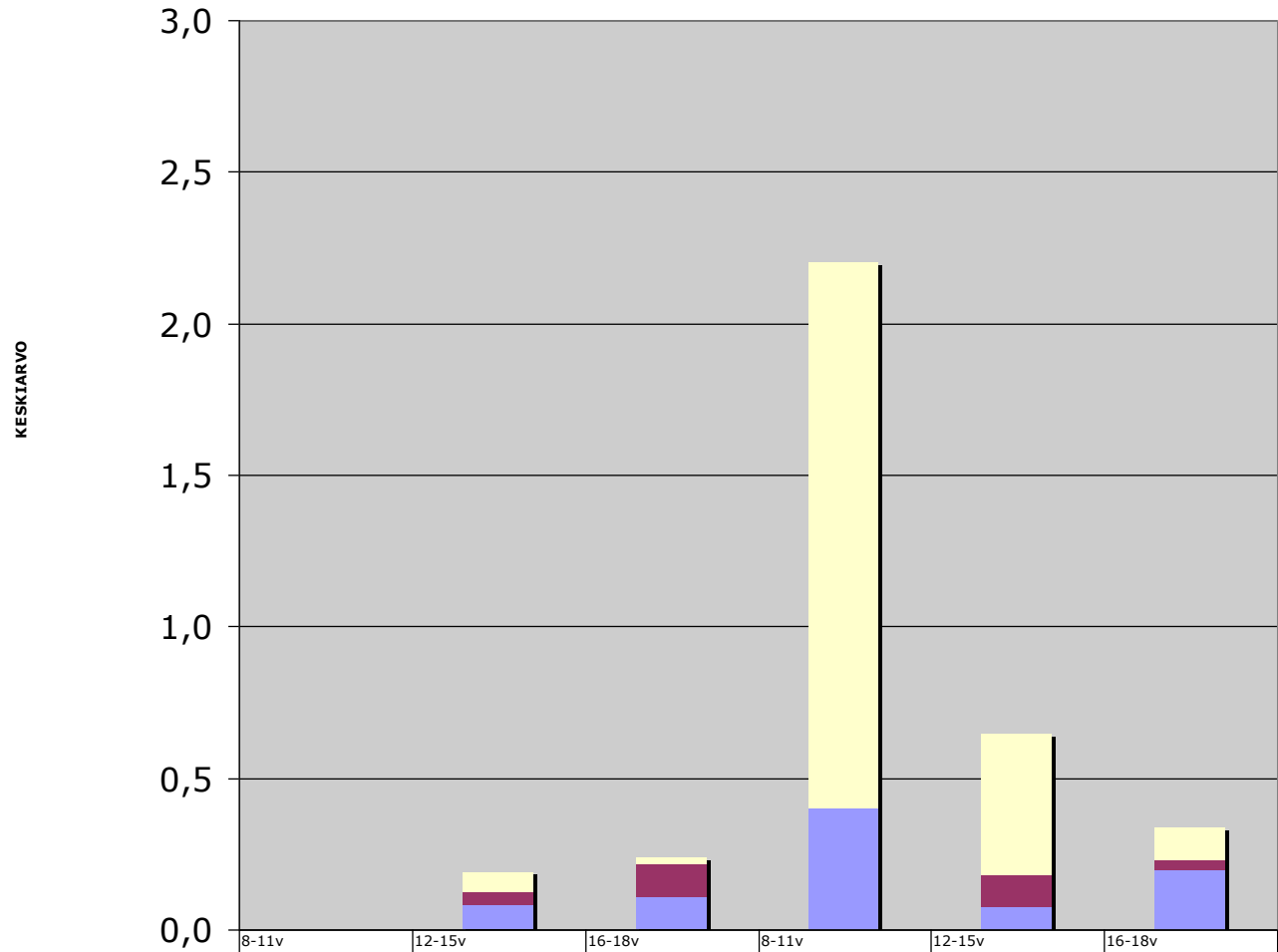
Kehittämiskohteena judossa

- Murrosikäisten harjoittelun (12 – 15v.) tehokkaampi kokonaisvaltainen kehittäminen.
- Seuraohjaajille koulutusta harjoittelun ohjelmointiin yksityiskohtaisemmin.
 - huomio nuoren herkkyykskausiin paremmin
 - tarvitaan nuoren luontaista kehitystä tukevia harjoitteita
 - mielekkäitä kokonaisuuksia => kausi- ja viikkosuunnitelmat
 - suunnittelun apuvälineeksi toimiva ja nuoria itseään innostava harjoituspäiväkirja.
- Jatkoselvityksenä judoharjoituksen tarkempi sisällöllinen analysointi.

Hyvä lasten ja nuorten urheilu

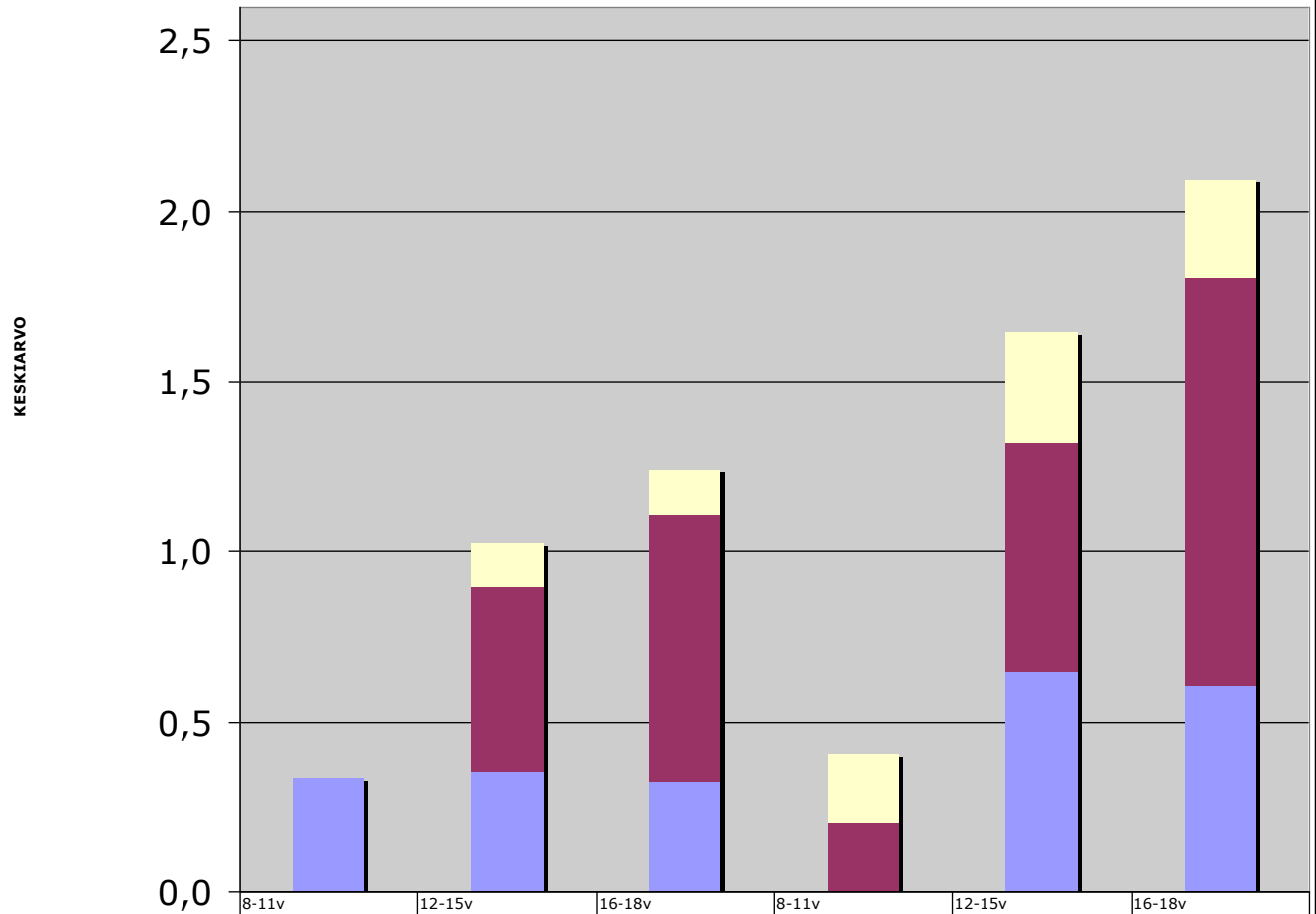


NOPEUSHARJOITUSKERTOJEN KESKIARVON JAKAUTUMINEN / VKO JUDO



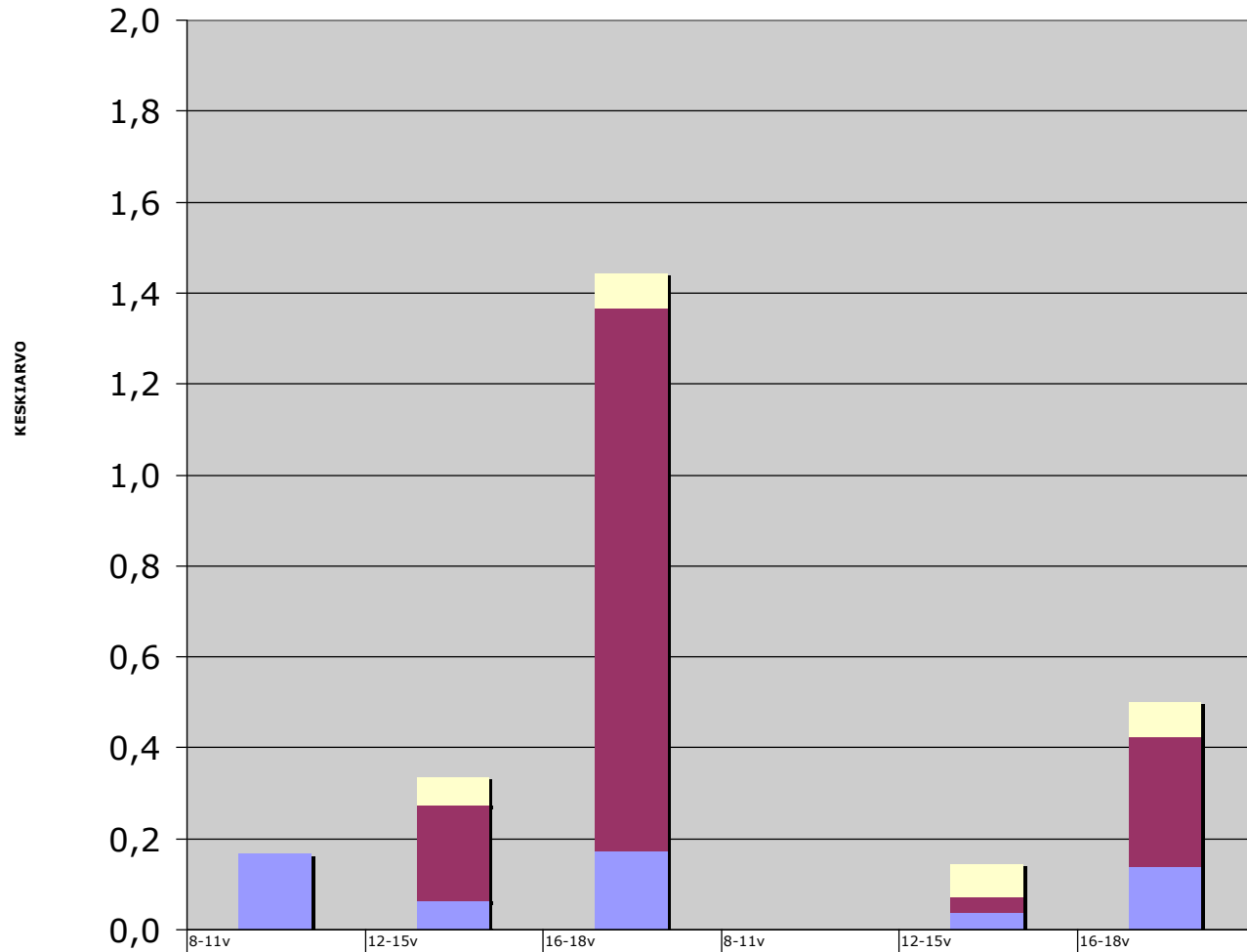
	8-11v	12-15v	16-18v	8-11v	12-15v	16-18v
MUUT NOPEUSHARJOITUSKERRAT - keskiarvo	0,0	0,1	0,0	1,8	0,5	0,1
PÄÄLAJIN OMATOIMISET NOPEUSHARJOITUSKERRAT - keskiarvo	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1	0,0
OHJATUT NOPEUSHARJOITUSKERRAT - keskiarvo	0,0	0,1	0,1	0,4	0,1	0,2

LIIKKUVUUSHARJOITUSKERTOJEN KESKIARVON JAKAUTUMINEN / VKO JUDO



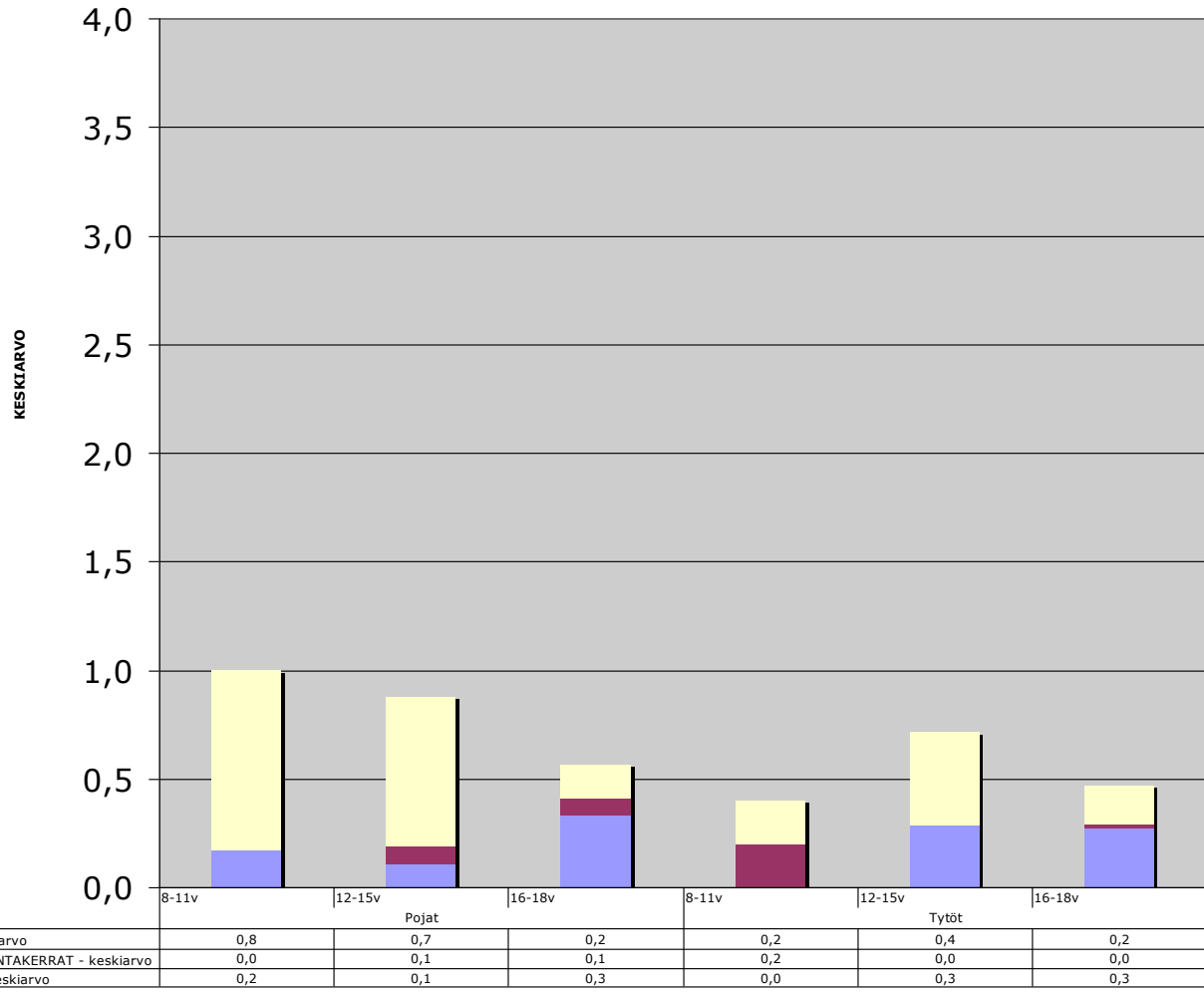
■ MUUT LIIKKUVUUSHARJOITUKSET - keskiarvo	0,0	0,1	0,1	0,2	0,3	0,3
■ PÄÄLAJIN OMATOIMISET LIIKKUVUUSHARJOITUKSET - keskiarvo	0,0	0,5	0,8	0,2	0,7	1,2
■ OHJATUT LIIKKUVUUSHARJOITUKSET - keskiarvo	0,3	0,4	0,3	0,0	0,6	0,6

VOIMAHARJOITUSKERTOJEN KESKIARVON JAKAUTUMINEN / VKO JUDO



	8-11v	12-15v	16-18v	8-11v	12-15v	16-18v
MUUT VOIMAHARJOITUKSET - keskiarvo	0,0	0,1	0,1	0,0	0,1	0,1
PÄÄLAJIN OMATOIMISET VOIMAHARJOITUKSET - keskiarvo	0,0	0,2	1,2	0,0	0,0	0,3
OHJATUT VOIMAHARJOITUKSET - keskiarvo	0,2	0,1	0,2	0,0	0,0	0,1

TAITOLIIKUNTAKERTOJEN KESKIJARVON JAKAUTUMINEN / VKO JUDO



LAJITEKNIKKAHARJOITUSKERTOJEN KESKIARVON JAKAUTUMINEN / VKO JUDO

