

Mitkä asiat ovat tärkeitä 11 – 15 – vuotiaiden urheilussa?

Manu Kangaspunta, kehityspäällikkö
11 – 15 –vuotiaiden kilpaurheilun kehittämistyö

Urheilijaksi kasvamisen edellytykset

**Harjoittelu, liikkuminen
ja kilpaileminen**

Terveys

Ravinto



**Henkiset voimavarat ja
motivaatio**

**Sosiaaliset suhteet ja
tukihenkilöt**

**Uni ja
lepo**

11 – 15 –vuotiaat

- Määrällisesti vähän liikuntaa ja harjoittelua
- Vähän omatoimista liikuntaa ja harjoittelua
- Liikunnallinen yksipuolistuminen → elinjärjestelmien yksipuolinen kuormittaminen
- Lasten ja nuorten urheilun polarisoituminen
- Ylipainoisten määrä (myös urheiluseuroissa) kasvaa jatkuvasti
- Passiivinen arki
- Yksilöllisten tarpeiden tunnistaminen yhä mutkikkaampaa

Lapsen ja nuoren kannalta merkityksellisiä asioita

Lasten ja nuorten mielestä tärkeitä asioita

- Urheileminen on hauskaa ja mielekästä
- Vanhemmat tukevat harrastamista
- Vanhemmat ymmärtävät nuorta
- Hyvä ja motivoiva harjoitusilmapiiri
- Osaavat valmentajat
- Harjoittelu on monipuolista ja kehittävää

Suhtautuminen urheilua kohtaan

- Innostunut ja motivoitunut
- Sitoutunut
- Kiinnostunut

(Bloom, 1985)

Vanhemman kannalta huomioitavia asioita

Tosiasioden tiedostaminen

- Alle 12 –vuotias on vielä lapsi
- 13 – 15 –vuotias on murrosikäinen
- Henkilökohtainen kehitys hyvin eriaikaista
- Kokonaisliikuntamäärät alhaisia
- Yksipuolistuminen yleistä
- Vanhempien rooli vaikuttajina erittäin suuri
- Kehittyminen huippu-urheilijaksi vaatii pitkäjänteistä työtä

Lapsen tukeminen ja vuorovaikutus

- Kiinnostuksen osoittaminen
- Myönteinen suhtautuminen ja osallistuminen
- Hiljaisen tukijan rooli

(Bloom, 1985)

11 – 15 –vuotiaan valmentajana tärkeitä asioita

Tosiasioden tiedostaminen

- Alle 12 –vuotias on vielä lapsi
- 13 – 15 –vuotias on murrosikäinen
- Henkilökohtainen kehitys hyvin eriaikaista
- Kokonaisliikuntamäärät alhaisia
- Yksipuolistuminen yleistä
- Vanhempien rooli vaikuttajina erittäin suuri
- Kehittyminen huippu-urheilijaksi vaatii pitkäjänteistä työtä

Urheilijan kuunteleminen ja ymmärtäminen

- Haasteet ja vaatimustaso yksilön mukaan rakennettuja
- Osallistavat menetelmät ja kunnioittava kohtelu
- Sitoutuneisuus ja tieto-taito

Harjoittelun, liikkumisen ja kilpailemisen kannalta tärkeitä asioita

1. Hauskuus
2. **Opetellaan harjoittelemaan**
3. **Harjoitellaan harjoittelemaan**
4. **Harjoitellaan kilpailemaan**
5. Harjoitellaan voittamaan

Balyi I., 2003 (sisältönä mm. Long-Term Athlete Development)

Harjoittelun, liikkumisen ja kilpailemisen kannalta tärkeitä asioita

11 – 15 –vuotiaat

- Harjoittelu huomioi yksilön tarpeet, iän ja kehitysvaiheen
- Yksilön innostus urheilua ja liikuntaa kohtaan säilyy, kasvaa ja kehittyy
- Kokonaisliikuntamäärät ovat riittäviä
- Harjoittelu ja liikunta on monipuolisesti kuormittavaa
- Harjoittelu on suunnitelmallista ja johdonmukaista
- Harjoittelu on kehittäväää
- Kilpailuja on sopivassa suhteessa harjoitteluun ja kehitystasoon

Lahjakkuuden arvioiminen

- Ilman taustakartoituksen tekemistä arvioinnin kohteena on yleensä ainoastaan arviointihetkellä vallitseva taitotasoa tai suorituskyky – ei lahjakkuus.
- Lapsen suorituskyvyn arvioinnin sijaan pitäisi seurata kehittymistä.
- Luotettava lahjakkuuden määrittely vaatii yksittäisiä testejä tai arviointitilaisuuksia huomattavasti pitempää, urheilijan harjoittelusta ja harrastushistoriaan perustuvaa arviointia.

Nuoren urheilijan profiloinnissa fyysisten ominaisuuksien ja motorisen suorituksen ohella myös psyykkiset ominaisuudet sekä havainto- ja ratkaisuntekotojen arvioiminen ovat tärkeitä.

Tutkittua tietoa lasten ja nuorten urheilusta, Nuori Suomi

- Fyysinen aktiivisuuden suositus kouluikäisille
- Urheilevien lasten ja nuorten fyysis-motorinen selvitys
- Lahjakkuus lasten ja nuorten urheilussa
- Liikuntapainotteiset yläkoulut Suomessa 2009

Kansainvälisiä lähteitä

- Long-Term Athlete Development (Kanada)
- Talent identification and development programme (Iso-Britannia)

Tavoitteena on, että...

” Kilpaurheilusta innostuneella nuorella on edellytykset kasvaa hyväksi urheilijaksi”.

Hän on:

- motivoitunut ja innostunut kokonaisvaltaisesta kehitymisestä
- elämäntavoiltaan urheilullinen
- fyysisiltä ominaisuuksiltaan monipuolinen

Kasva Urheilijaksi –palvelukokonaisuus sisältää...

- testistö (lanseeraus 27.-29.5. Your Move tapahtumassa)
- uutta tutkittua tietoa toimijoiden käyttöön
- materiaaleja urheilijoille, valmentajille ja vanhemmille