



Suomen Suunnistusliitto



HUIPPUSUUNNISTUS
Suomen Suunnistusliitto

YHTEENVETO LEARNING CAFE 24.1.

FYYSIS-MOTORINEN HARJOITTELU / JARI IKÄHEIMONEN



FYYSIS-MOTORINEN HARJOITTELU / PAINOPISTEALUEET

LAPSET (-15v)	N	AIKUISET (15+ v)	N
ketteryys, tasapaino, koordinaatio	6	määrä (ml. lajiharjoittelu)	5
monipuolisuus (monet lajit, elementit)	5	monipuolisuus / kokonaisvaltainen harjoittelu (peruskunto, teho, voima, koordinaatio, nopeus,	4
yleinen liikkumisen määrä	4	(laji)voima	3
nopeus	4	rytmitys, jaksotus	3
liikkuvuus / liikelaajuus	3	systemaattisuus,	2
leikinomaisen liikunnan määrä	2	seuranta / testaus	2
omatoimisuus / oma halu	2	suunnistusjuoksuharjoittelu	2
hauskuus	2	kynnysten ja nopeuden nostaminen	2
kestävyysharjoittelu	2	lajinomaisuus	1
lihaskunto	2	tavoitteellisuus / ammattimaisuus	1
lihashuolto	2	palautuminen / lepo	1
herkkyykskaudet	1	riittävä teho	1
heittäytyminen, uskallus yrittää	1	huoltava harjoittelu	1
virheiden sieto	1	kilpailuun valmistava harjoittelu	1
metsäjuoksu	1	juoksutekniikka	1
treenaamisen opettelu	1	vahvuuksien kehittäminen	1
tavoitteellinen treenaus	1	lajivalinta	1
tekniikat / taidot	1	sisäinen motivaatio	1



FYYSIS-MOTORINEN HARJOITTELU / ONGELMAT

LAPSET (-15 v)	N	AIKUISET (15+ v)	N
alhainen liikunnan määrä	5	levon ja rasituksen suhde / kokonaisrasitus liian	6
ei-liikunnalliset ajanvietehoukutukset	4	yksipuolisuus harjoittelussa (mukavuusalueella, määräfokus) / taantuminen, kehityksen	6
yksipuolinen harjoittelu	4	vammat, ei malteta levätä / ei hoideta ajoissa	5
kasvu: koordinaatiohaasteet	4	piian paljon liian nopeasti (määrän kasvu)	2
liikkuvuus(sharjoittelu)n puute	3	väärä tekniikka voimaharjoittelussa	2
epäliikunnanalliset vanhemmat / perheen sitoutumattomuus / tiedon puute	3	sääolot / muut olosuhteet	2
kasvu: kivut	2	huollon puute	2
kasvu: vammaherkkyys, lihastasapaino	2	liian vähän unta	1
holhousmentaliiteetti	2	huono juoksutekniikka	1
nopeu(sharjoittelun) puute	2	kokonaisrasitus / ajankäyttö	1
valmentajan väärä rooli	1	liian vähäinen harjoittelu	1
voima(harjoittelu)n puute	1	liian kova harjoittelu suhteessa taustaan	1
riittävä lepo	1	urheilijan tuki / keskustelumahdollisuus	1
"kylkipistos" juostessa	1	kehonhallinta / koordinaatio	1
valmentajien resurssipula	1	kehon kuuntelu	1
liikaa tietoja ja malleja joista valita	1	lajispesifi harjoittelu (ml. voima)	1
liian suuret tasoerot ryhmissä	1	raha	1
liian kilpailulliset tavoitteet	1	ei tunnisteta heikkouksia	1
ruokailu	1	jatkuvan valmennussuhteen puute	1
muuttunut toimintaympäristö	1	armeija	1
virheiden pelko	1		
lajimustasukkaisuus	1		



FYYSIS-MOTORINEN HARJOITTELU / RATKAISUJA - LAPSET

Lapset (alle 15v, vanhempien päätökset ohjaavat tekemisiä)

kuka	mitä	miten	milloin	N
valmentaja	treeneihin aina koordinaatio-/ketteryysosioita mukaan	pelaaminen, viestit, leikit - palaute pienryhmissä esim. koordinaatioharjoitukset, hippaleikit, pallopelit, tempuradat, viestikisat, leimausradat	alkuverryttelynä 15-20min ohjatuissa harjoituksissa	6
seura	seurayhteistyö lajirajojen yli	yhteinen viikkokalenteri, esim. viiden eri lajin seuran kanssa, ohjaajien koulutus omaan lajiin		4
seura	perheiden asiantuntijaluennot / vanhempien koulu	houkuttelevia, ilmaisia luentoja ravinnosta, harjoittelusta, levosta, kasvukivuista		4
valmentaja	älylaiteriippuvuuden vähentäminen	kännyköiden käytöstä pelisäännöt treenien ajaksi		3
seura/valmentaja	lapsi-ohjaaja keskustelut	kuuntelu, kannustus, ohjaus	min 2x vuodessa	2
seura	yhteydenotto paikalliseen kouluun	liikkuva koulu, aamutunteja, seurasta vetäjä kouluun		2
seura/valmentaja	videanalyysi juoksu-/suoritustekniikasta	kuvaus tekniikkaharjoituksen yhteydessä, erillinen palutesessio	1-3x vuodessa (11-15v)	2
seura/valmentaja	vanhempainilta, suunnistuskurssi vanhemmille	yhteistä tekemistä koko perheelle, esim. karttavaellus, metsäretki		2
valmentaja	liikkuvuus, koordinaatio, lihaskunto	pätevä valmentaja tai fyssari vetää	viikkotreeneissä	1
seura/valmentaja	lihastasapainokartoitus	fyssari vetää, perhe mukaan lihastasapainokartoituksen ja Kasva urheilijaksi -ominaisuustestien purkuun	kerran vuodessa	1
seura/valmentaja	Kasva urheilijaksi -ominaisuustestit	testit ja johtopäätöksien mukaan suunnittelu	1-3x vuodessa (11-15v)	1
seura/valmentaja	hengitysharjoitukset	kuorolaulua treenien yhteydessä		1
seura/valmentaja	älylaitteiden hyödyntäminen treeneissä	liikuntapisteiden keräyspelit		1
seura/valmentaja	osallista lapsi päätöksentekoon, tasoerojen pienentäminen, yhteisöllisyys	pari- ja ryhmätöitä		1
seura/valmentaja	oma esimerkki liikkumiseen	treeneihin pyörällä, kannustetaan lasta samaan		1
seura/valmentaja	tilaa luovuudella ja omaehtoisuudelle	varataan aikaa salivuoron loppuun, esim. 20min omatoimiseen liikkumiseen salin välineitä käyttäen	varatuilla vuoroilla	1



FYYSIS-MOTORINEN HARJOITTELU / RATKAISUJA - AIKUISET

Aikuisurheilijat (yli 15v, päättävät itsenäisesti tekemisistään)

kuka	mitä	miten	milloin	N
valmentaja	kausi-/jaksosuunnitelma	sisältäen monipuolisesti harjoituksia, lepojaksuja, muuta kuin juoksua, kaikki tehoalueet	kausuunitelma tarvittaessa ja seuranta viikottain	4
valmentaja	vuosisuunnitelman laatiminen	yhdessä urheilijan kanssa	kerran vuodessa	3
valmentaja	tiukka viikkosuunnitelma / malli 2 vk eteenpäin	(sähköinen) seuranta	viikottain	3
valmentaja	monipuolisuus treeneihin	ryhmän urheilijan suunnittelemaan harjoituksia vuorollaan	viikottain	3
urheilija	uusia tuulia treeneihin / paremman tuen hankkiminen	valmentajan vaihto, seuran vaihto, kaupungin vaihto	tarvittaessa	2
valmentaja	oikeiden tekniikoiden ja suoritusten oppiminen	mallivideoiden kuvaaminen/hankkiminen ja jakaminen	tarvittaessa	2
seura/valmentaja	pätevä valmentaja tai asiantuntija läsnä harjoituksissa	juoksu- ja voimaharjoitusten tarkkailu ja opastus, treenin videointi	kerran kuussa	2
urheilija	harjoituspäiväkirjan täyttö	merkittää myös fiilis, kivut - tarvittaessa kausittain lepo ja ruokailujen ajat	viikottain	1
seura/valmentaja	sääongelmien minimointi	ulkomaan leirit, muuttaminen Lounais-Suomeen	huonojen olosuhteiden aikaan	1
valmentaja	sääongelmien minimointi	vaihtoehtoisten harjoitusten lista	huonoja olosuhteita varten	1
urheilija	monipuolisuus, juoksutekniikka, juoksuvauhti	liity yleisurheiluseuraan	min kerran viikossa	1
valmentaja	lihashuollon säännöllisyys	whatsapp-ryhmässä aktivointi ja muistutukset	päivittäin	1
seura/valmentaja	vammojen ja sairauksien ehkäisy ja hoito	tukiverkosto kartoitettuna ja sovittuna - kontaktihenkilölistat urheilijoille	kerran vuodessa	1
seura/valmentaja	olosuhteet kuntoon	managerin ja/tai sponsorien hankkiminen	kerran vuodessa	1
valmentaja	kokonaisvaltainen valmennussuunnitelma	esim. "OLMU-malli" (vrt. Sveitsi)	kerran vuodessa	1