



Suomen Suunnistusliitto  
Solvalla heinäkuu 2014  
Kouluttajakoulutus, valmentajakoulutus taso 1

Kouluttajien työstämää  
Fyysisten ominaisuuksien harjoittelu

Koordinaatio

11 - 14 v

- tärkeä
- hermottaa monipuolisesti
- kehittää juoksutaitoa

Miten toteuttaa seurassa?

- Yhdistää suunnistusharjoituksen alkuverryttelyyn

14 - 17 v

- Oman kehon tuntemus
- Nuorempana opittujen koordinaatitaitojen ylläpito
- Kehon hallinta > riskien ehkäisy

Miten toteuttaa seurassa

- Sama kuin 11 - 14 v
- Omia erillisiä koordinaatioharjoituksia

Terve Urheilija -sivuston [juoksukoulun videot](#).

Petteri haikolanlähettämä linkki [furareiden askellustreeneihin](#) yms.

Nopeus

11 - 14 v

- Nopeiden liikeratojen harjoittelua
- Leikinomaisia nopeusharjoitteita
- Kaikkien erilaisten liikkeiden nopeus (väistäminen, hyppääminen, tasapainon hallinta jne.)

Miten toteuttaa seurassa?

- Osana jokaista harjoitusta
- esim. elok. 0-1 krt / viikko, helmikuu 2 krt / viikko

14 - 17 v

- Lyhyet vedot (10 - 100 m)
  - Erilaiset alustat, lajinomaistakin
- Koordinaatioharjoitukset

Miten toteuttaa seurassa?

- Nopeus osana lähes joka harjoitusta + pelkkä nopeusharjoitus 1 krt / vko
- esim. elok. 0-1 krt / viikko, helmikuu 2 krt / viikko

## Motorinen taitavuus, kehon hallinta

- Monipuolisesti eri lajeja
- Luo pohjaa tulevalle
- Rasitetaan kehoa kokonaisvaltaisesti

### Huomioitavaa

- Vammariski pienenee
- Pituuskasvun huomiointi (kehon hallinta voi olla hankalaa jonkin aikaa, kun kehon mittasuhteet muuttuvat nopeasti)

### 11 - 14 v

- Painotus motorisissa taidoissa ja kehonhallinnassa

### 14 - 17 v

- Yhdistetään lajisuoritukseen

## Kestävyys

- Ei käsitelty Solvallaan ryhmätyössä.
- Kestävyys kehittyy lapsilla monipuolisen ja runsaan tekemisen kautta (20 tuntia liikkumista viikossa).
- Vähitellen iän myötä eri kestävyysharjoitusmuotoja: Vaellus, hiihto, juoksu, suokävely, luistelu järven jäällä, pyöräily, melonta, lumikenkäily jne.

## Voima

### 11 - 14 v

- Edellytys metsäjuoksulle (ja juoksulle)
- Vammojen ennaltaehkäisy
  - mm. lihastasapaino
- lihastoiminnan kehittyminen

### 14 - 17 v

- Vammojen ennaltaehkäisy
- Vaikutus kokonaissuoritukseen
- Esim. heinäkuussa 1 h / vko
- Esim. elokuussa suojuoksu
- Jatkuvasti 15 min / vko

Terve Urheilija -sivuston [videoita voimaharjoitteista](#).

Youtube [Terve Urheilija -videot](#). Pääosin voimaharjoitteiden videoita. mm. Lisää voimaa -seminaarin videot.

## Liikkuvuus

- Vammojen ehkäisy
- Liikeratojen riittävä laajuus
- Vaikuttaa myös henkiseen vireyteen

### Toteutus seurassa

- Ennen suunnistusharjoitusta lyhyet venyttelyt
- Saliharjoitusten yhteydessä pidemmät venyttelyt
- Ohjeistus, miten venytellä kotona

#### Aktiivinen kohdevenyttely

- Tehokkaasti liikkuvuutta lisääviä harjoitteita löytyy youtubesta, mm. hakusanalla AIS tai Active Isolated Stretching
- Yksi videoesimerkki: <https://www.youtube.com/watch?v=YWwu5x8jeKg>

Lisätietoa nuorten fyysisestä kehittämisestä:

[Valintavaiheen asiantuntijatyö](#), sivu 28 alkaen: Hyvästä fyysisestä harjoitettavuudesta systemaattiseen harjoitteluun / Harri Hakkarainen.