



FYYSINEN VALMENNUS 2019

PATAJUNNUT

Tämä ohjeistus on koottu, jotta pystymme kehittämään mahdollisimman hyviä ja terveitä, monipuoliset liikuntataidot omaavia urheilijoita. On erittäin tärkeää kannustaa lapsia opettelemaan monipuolisesti eri taitoja.

Oheis- ja omatoiminen harjoittelu

Oheisharjoittelu on hyvä saada yhdistettyä pelaajien viikkorutiiniin, koska liikunnan tulee olla monipuolista 5-8 ikävuosina.

Oheisharjoittelua suunniteltaessa on hyvä miettiä, miten herkkyyskauden harjoitteita saisi tehtyä yhteisten harjoitusten puitteissa. Aina se ei ole Patajunnuissa niin helppoa järjestää, tästä syystä pelaajia tulee ohjata myös omatoimiseen kotitreeniin, joka mahdollistaa monipuolisten liikuntataitojen oppimisen. Liitteessä on sopivia esimerkkiharjoitteita herkkyyskausien mukaan.

Tutustu myös kotisivuilta löytyvään Pata-Taitopassiin

<https://www.porinassat.fi/seura/31155/pata-taitopassi>

Pata-Taitopassi kannustaa nuoria ja lapsia opettelemaan eri liikunnallisia taitoja.

Nettisivuilta löydät ohjeet, sekä laadukkaat demo-videot eri harjoitteisiin.

Herkkyyskausi, 5-8 vuotiaat

Lasten harjoittelussa on tärkeää huomioida herkkyyskaudet. Herkkyyskausi on ajanjakso, jolloin kukin ominaisuus kehittyy ja vakiintuu kaikkein helpoimmin.

Herkkyyskausi 5-8 vuotiailla on seuraaviin ominaisuuksiin:

- **Tasapaino**
- **Liikkuvuus**
- **Ketteryys**
- **Motoriikka**

Pyri harjoittelemaan näitä ominaisuuksia vähintään 3 kertaa viikossa.



Yksilöllisyys

Ihmiset ovat aina yksilöitä ja eri pelaajilla on eri kehittämisen kohteet. Myös fyysinen kuntotaso isossa ryhmässä on useasti varsin laaja.

Biologinen ja kronologinen ikä

Nuorten fyysisessä harjoittelussa tulee ottaa huomioon, että pelaajien biologinen ja kronologinen ikä saattavat heitellä usealla vuodella.

Palautuminen

Riittävä uni ja lepo, oikeanlainen, kasvua ja kehitystä tukeva ravinto on huipputärkeässä roolissa lasten kehittämisessä. Katso *urheilijaksi kasvaminen* – video.

Alkuverryttely

Mikäli mahdollista tee ennen jääharjoitusta kevyt alkulämmittely, joka valmistaa pelaajat tulevaan harjoitukseen. Alkulämmittelyyn sopii varsin hyvin erilaiset leikit, hipat tai pariharjoitukset. Tee myös keskivartaloa aktivoivat liikkeet aina kun mahdollista ennen jääharjoituksen alkua.

Loppuverryttely

Loppuverryttely palauttaa kehon asteittain lepotilaan. Mikäli mahdollista tee 5-10 minuuttia pitkä loppuverryttely, joka sisältää kevyttä liikettä ilman luistimia, esimerkiksi kävely / lihasten ravistelu ja venyttelyosion.

Staattisen venyttelyn hyötyä on tutkittu viime aikoina erittäin paljon ja ollaan huomattu, että on myös muita tapoja parantaa liikkuvuutta. Silti edelleen, staattiset venytykset ovat hyvä tapa parantaa liikkuvuutta. Liikkuvuus on usein osa-alue, joka vaatii kehitystä. Huomioi että myös liikkuvuus on herkkyyskausi 5-8 vuotiaille. Tee lyhyt staattinen venyttely jokaisen treenin jälkeen. Treenin jälkeen tee 10-20 sekuntia pitkiä venytyksiä.

Liikkeet ja malliharjoitteet löydät sähköpostiin tulevan linkin kautta, sekä ComplexCore sovelluksesta.