



# Lasten ja nuorten harjoittelu Vanhemmat ja lapsen urheilu



SUOMEN  
**MOOTTORILIITTO**  
FINLANDS MOTORFÖRBUND

# Urheilijakehityksen taustaa



- Mikä on pysynyt ennallaan tai muuttunut?
  - Ihminen
  - Tiede ja tutkimustieto
  - Termit ”Hiit, Cross Fit vs intervallit, kuntopiirit”
  - Yhteiskunta ja arvot
  - Moottoriurheilu
- Kasvu ja kehittyminen
  - LTAD ja YPD-malli, herkkyyskaudet vs jatkuva harjoitettavuus
  - Fyysinen kasvu (pituus, paino, raajojen mittasuhteet)
  - Biologinen kypsyminen (hormonit, sukupuoli)
  - Motoriset perustaidot
  - Sosiaaliset ja psyykkiset taidot ja tarpeet
  - Aivojen kehittyminen noin 25-vuotiaaksi asti
  - Murrosiän rasitusvammata ja loukkaantumiskierre
  - Harjoitettavuus ja kokonaisliikuntamäärä



SUOMEN  
**MOOTTORILIITTO**  
FINLANDS MOTORFÖRBUND



# Long-Term Athlete Development (LTAD-malli)



Nykyaikainen tutkimustieto **ei tue mallin herkkyykskausien käsitettä** voiman, nopeuden tai kestävyuden kehittymisen näkökulmasta. **Ei ole ominaisuutta, jonka harjoittelu on lapsilta tyystin kielletty. On vain huomioitava millaiseen harjoitteluun lapsen keho on valmis.** Samoin taitoon liittyvä tutkimus on todennut taidon oppimisen olevan mahdollista koko eliniän ajan.



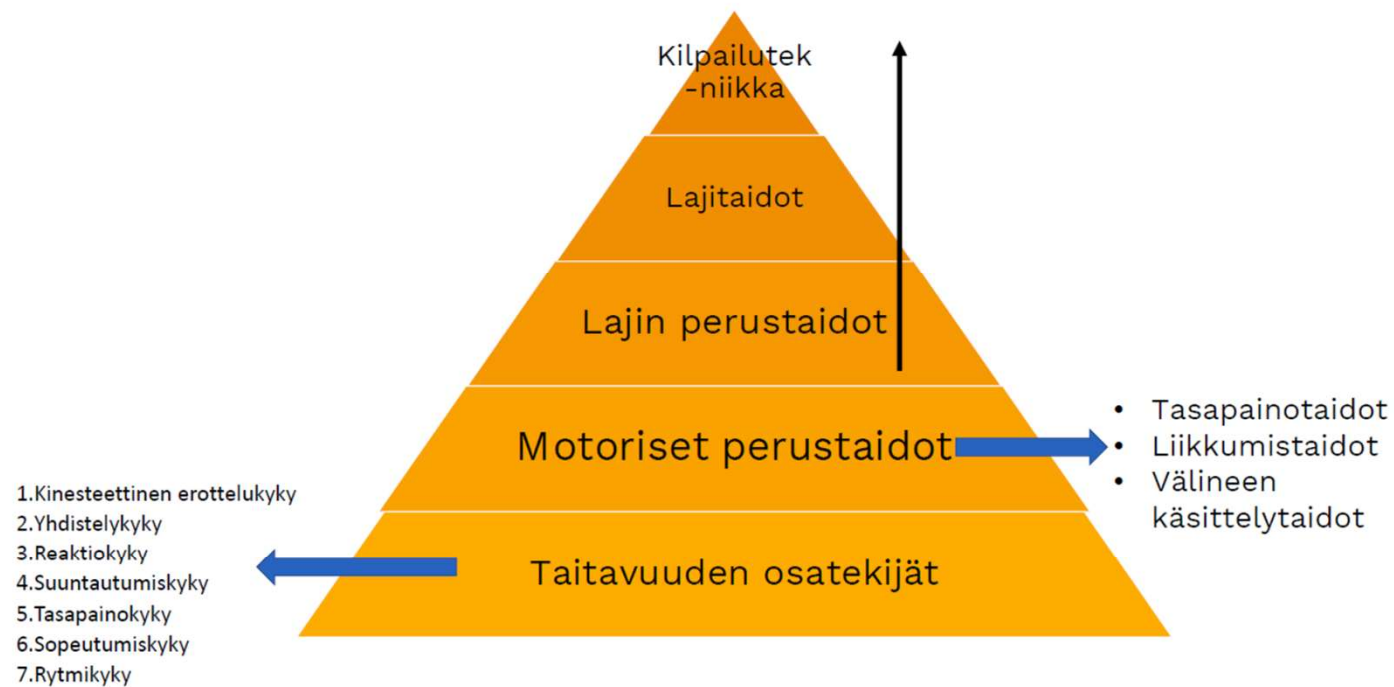
## Youth physical development –mallit (YPD)



YOUTH PHYSICAL DEVELOPMENT (YPD) MODEL FOR FEMALES																					YOUTH PHYSICAL DEVELOPMENT (YPD) MODEL FOR MALES																				
CHRONOLOGICAL AGE (YEARS)	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21+	CHRONOLOGICAL AGE (YEARS)	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21+
AGE PERIODS	EARLY CHILDHOOD			MIDDLE CHILDHOOD			ADOLESCENCE						ADULTHOOD					EARLY CHILDHOOD			MIDDLE CHILDHOOD			ADOLESCENCE						ADULTHOOD											
GROWTH RATE	RAPID GROWTH			↔ STEADY GROWTH			↔ ADOLESCENT SPURT			↔ DECLINE IN GROWTH RATE						RAPID GROWTH			↔ STEADY GROWTH			↔ ADOLESCENT SPURT			↔ DECLINE IN GROWTH RATE																
MATURATIONAL STATUS	YEARS PRE-PHV						← PHV			→ YEARS POST-PHV						YEARS PRE-PHV						← PHV			→ YEARS POST-PHV																
TRAINING ADAPTATION	PREDOMINANTLY NEURAL (AGE-RELATED)									↔ COMBINATION OF NEURAL AND HORMONAL (MATURITY-RELATED)											PREDOMINANTLY NEURAL (AGE-RELATED)									↔ COMBINATION OF NEURAL AND HORMONAL (MATURITY-RELATED)											
PHYSICAL QUALITIES	FMS	FMS	FMS	FMS						FMS					FMS	FMS	FMS	FMS						FMS																	
	SSS	SSS	SSS	SSS						SSS					SSS	SSS	SSS	SSS						SSS																	
	Mobility	Mobility			Mobility						Mobility					Mobility	Mobility			Mobility						Mobility															
	Agility	Agility			Agility						Agility					Agility	Agility			Agility						Agility															
	Speed	Speed			Speed						Speed					Speed	Speed			Speed						Speed															
	Power	Power			Power						Power					Power	Power			Power						Power															
	Strength	Strength			Strength						Strength					Strength	Strength			Strength						Strength															
	Hypertrophy			Hypertrophy			Hypertrophy						Hypertrophy					Hypertrophy			Hypertrophy			Hypertrophy						Hypertrophy											
	Endurance & MC		Endurance & MC			Endurance & MC						Endurance & MC					Endurance & MC		Endurance & MC			Endurance & MC						Endurance & MC													
TRAINING STRUCTURE	UNSTRUCTURED			LOW STRUCTURE			MODERATE STRUCTURE			HIGH STRUCTURE			VERY HIGH STRUCTURE					UNSTRUCTURED			LOW STRUCTURE			MODERATE STRUCTURE			HIGH STRUCTURE			VERY HIGH STRUCTURE											



## Taitava lajisuoritus ja mistä se koostuu:

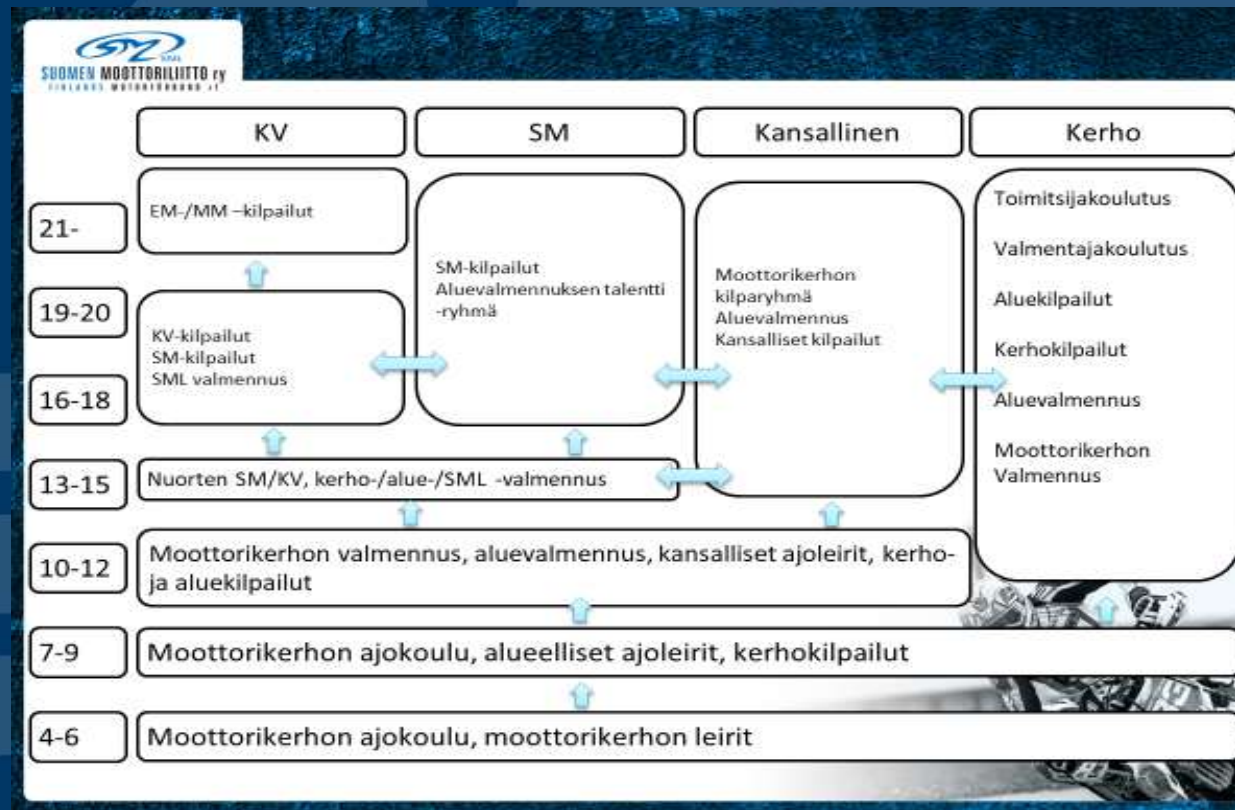


# Harjoitusteemat ja tavoitteet eri kohderyhmissä

- Lapset ja nuoret
  - Hauskuus, sosiaalisuus, yleis- ja lajitaitojen oppiminen, kilpaileminen, harjoittelu mahdollistaa kehittymisen yksilöllisten tavoitteiden mukaisesti
- Aikuisharrastajat
  - Hauskuus, ajanvietto, sosiaalisuus, lajitaitojen kehittäminen, fyysisen kunnon ylläpitäminen ajamalla
- Kilpailijat
  - Lajitekniikan kehittäminen mahdollisimman hyväksi resurssien mukaan, kilpailuvaatimusten mukainen harjoittelu
- Urheilijat
  - Urheilussa menestymisen mukaan suunnitellaan kaikki tekeminen



# Urheilijan ura



# Ikäryhmä alle 5 -vuotiaat

- **Taidot**

- Yleistaitojen kehittäminen tehokasta
  - Pystyvät jo motorisesti varsin monipuolisiin suorituksiin
  - Juoksu, hiihto, luistelu, hyppääminen, heittäminen, pallon käsittely
  - Taitojen yhdistäminen (esim. juoksu ja heitto)
- Lajitaitojen osuus myös nousussa
  - Hallintalaitteiden käyttö (kaasu, jarrut, ohjaaminen)
  - Tasapaino, jalat jalkatapeilla
  - Painonsiirto (istuminen, seisominen)
  - Ajoasennot
  - Perustekniikan alkeet



# Ikäryhmä 5-10 -vuotiaat



- Moottoriurheilussa lajitaitojen kehittyminen suurta
  - Perustekniikan harjoittelu
    - Lähtö, mutkat, hyppääminen, jarruttaminen, ajoasennot, tasapaino, painonsiirrot, pienten esteiden ylittäminen
  - Monipuoliset osaharjoitteet
    - Ajo- ja oheisharjoittelussa ajoasentojen, tasapainon, painonsiirtojen ja ajotekniikoiden opettelu
    - Pidon opettelu, kaasukytkin –kontrolli
      - jalan varassa (ja ilman) pyöriminen kumpaankin suuntaan
    - Tapeilla ajo eri ratoja pitkin ja esteiden ylittäminen (spoorit, vallit ja niiden ylittäminen, pienet kivet, kynnystekniikat)
    - Taitoajoradat
      - pujottelu
      - kahdeksikko
      - lankulla-ajo, kääntyvä lankku
      - yhdellä kädellä ajaminen (siirretään esinettä kepin päässä olevalta alustalta toiselle)
      - hidasajo
      - liikennekaupunki
      - jarrutus
    - Kiihdytys – jarrutus –harjoitukset, jarruttaminen pelkällä etujarrulla, ilman kytkintä ajaminen



# Ikäryhmä 11-15 -vuotiaat



- Lajitaitojen runsas harjoittelu korostuu
  - Heikkouksia korjataan, vahvuuksia parannetaan
  - Tekniikoiden soveltaminen eri tilanteissa
  - Taitoharjoittelu
    - "Kikkailut" (takapyörälläajo, takapyörän nosto, ylä- / alamäkiajo, kivikot, juurakot)
    - Isompien esteiden ylittäminen (kannot, kivet, puunrungot, kynnystekniikat)
    - Kapeat mutkaradat (ajolinjalla pysyminen)
    - Etujarru lukossa ajo
    - Hypyn kuolettaminen
    - Takajarrun käyttö ilmassa
    - Lasien puhdistaminen ilmassa
    - Myös samat mitkä 7-10 vuotiailla
- Ajokestävyysharjoittelu, lyhyistä eristä pidempiin
  - Ajettava välillä hieman pidempiä erinä kuin oma kilpailuerä
- Ajonopeusharjoittelu
  - Aika-ajo- ja intervalliharjoitukset
- Kilpailutaktiikka
- Moottoripyörän tekniikan ja huollon opettelu (myös varusteet)
  - Pyörän säätämisen opettelu



# Ikäryhmä 16 -vuotiaat ja vanhemmat



- Tavoitteet alkavat hahmottua
- Määrätietoisesti ohjelmoidun huipulle pyrkivän harjoittelun aloittaminen
- Laji- ja fyysisen harjoittelun tehostamiseksi oikeat suoritustekniikat osattava
- Ajoharjoittelussa edelleen runsaasti tekniikkaharjoitteita mutta lisäksi myös ajonopeus ja –kestävyys harjoitteita
- Tekniikoiden soveltaminen eri tilanteisiin
- Harjoittelumäärät, -teho, -laatu harjoituskauden ja yksilön mukaan
- Ikävaiheen 7 – 10 vuotta harjoitukset ovat erinomaisia myös sitä vanhempanakin
- Myös muita aikaisempia osa-alueita on huomioitava myöhemmässäkin vaiheessa
- Ajoharjoittelussa harjoitusten tulee edetä taitotason mukaan, ei suoraan iän mukaan
- Motoristen perustaitojen ja lajitaitojen taso, fyysiset ja psyykkiset ominaisuudet, tavoitteet, yksilöllisyys



# Yhteenvetoesimerkkejä tason mukaan iästä riippumatta



- Lähtö
  - Liikkeellelähtö Maksimaalinen kiihdytys
- Mutka
  - Eri vaiheiden yhdistäminen Epäsäännöllinen linja vauhdilla
- Hyppääminen
  - Renkaiden maasta irtoaminen Scrub, hyppyjen ylittäminen
- Tasapaino
  - Hidasajo, lankulla-ajo Ajolinjalla pysyminen tai pitkä spoori kovalla vauhdilla
- Kilpailutaktiikka
  - Kilpailu alusta loppuun, älä keskeytä Rengas-/säätovalinnat, ajamisen intensiteetti
- Moottoripyörän ominaisuudet
  - Kuljettajan fysiologia määrää Henkilökohtaiset mieltymykset ohjaa



SUOMEN  
**MOOTTORILIITTO**  
FINLANDS MOTORFÖRBUND



# Vanhemmat harrastamisen ja kilpailemisen mahdollistajina



- Harrastamisen aloittaminen
  - Miksi aloitetaan?
    - Yleinen lähtökohta harrastukselle on hauskuus
  - Tavoitteet ohjaavat toimintaa
    - Yhteiset vai erilaiset tavoitteet
    - Kenen harrastus, mikä on kenenkin rooli?
    - Harrasteurheilu, kilpaurheilu, huippu-urheilu
- Moottoriurheilu on koko perheen yhteinen asia (kuljettaja, vanhemmat ja muut perheen jäsenet)
- Koulu ja opiskelu ovat harrastamisen ohella tärkeitä asioita
- Ajankäyttö suunniteltava huolellisesti (opiskelu, harjoittelu, lepo)
- Muut harrastukset



# Harjoittelussa huomioitavia asioita



- Kukaan ei harjoittele yksin
- Alueella on lupa harjoitella
- Ajajaluvat / vakuutukset ovat kunnossa
- Puhelin on lähellä
- Osaa antaa ensiavun
- Tunnettava radalla ja sen ympäristössä vallitsevat säännöt ja valvottava niiden noudattamista
- Valvottava radan tapahtumia ja puututtava toimintaan tarvittaessa
- Ajoneuvojen tekninen kunto oltava hyvä
- Ajajien varusteet oltava kunnossa



- Vastuu turvallisuudesta ja perusasioiden hallinnasta
  - hyvä ajotekniikka ja toimiva pyörä tekevät harrastamisesta entistä hauskeempaa ja turvallisempaa
  - yhdistettynä hyviin fyysisiin ominaisuuksiin kehittyy oikeanlaisessa ilmapiirissä itseluottamus ja on mahdollisuus menestykseen kilpaurheilussa
  - kasvatus osana valmentamista auttaa hyödyntämään urheilussa opittuja taitoja myös muussa elämässä



# Lasten ja nuorten valmennuksen keskeisiä sisältöjä



- Hyvät käytöstavat
  - Tervehtiminen, kiittäminen, reilu peli, anteeksi pyytäminen ja antaminen, toisten huomioonottaminen ja kunnioittaminen
- Lajin säännöt radalla ja sen ulkopuolella
- Lajitekniikka
  - Harjoitustekniikat
- Kokonaisvaltainen harjoittelu
  - Laji- ja oheisharjoittelu
  - Alku- ja loppuverryttelyt
  - Omatoimiset lihahuoltotoimenpiteet
  - Oman kehon tuntemus
- Varusteiden huolto
- Moottoripyörän huolto
- Parhaansa yrittäminen
- Terveelliset elämäntavat
- Terveellinen ravinto
- Uni ja lepo
- Ohjaaminen omatoimiseen oppimiseen ja itsensä valmentamiseen



SUOMEN  
**MOOTTORILIITTO**  
FINLANDS MOTORFÖRBUND

# Onnistuneen valmennustapahtuman tunnusmerkkejä

- Kuljettajilla keskittymisrauha
- Turvallisuudesta ei tingitä - liputtajat
- Jokainen huoltaja osallistuu auttamaan tarvittavissa tehtävissä
- Rakentava palaute auttaa toimintaa kehittymään
- Avoin, rento, rauhallinen, kannustava ja määrätietoinen ilmapiiri on kaikkien etu
- Valmentajille työrauha



# Suorituksen tukeminen



- Harjoituksissa ja kilpailuissa tärkeintä on urheilijan suorituskyky
  - ”Miten korjata suoritusta, miten saada asiat perille”?
- Miten urheilija suoriutuu parhaiten?
  - Taitoon tai kuntoon ei enää voida vaikuttaa, ”ajaako omalla tasolla”?
  - Tunnetilat yksilöllisiä – minkälaisen ilmapiirin tarvitsee?
    - Rauhallinen, eloisa, iloinen, aggressiivinen, jännittynyt, yliaktiivinen
    - Pelon ja surun ilmapiiri eivät ole toimivia
  - Tunnistamalla oikea tunnetila ja sitä tukemalla tulee paras tulos
- Verbaalinen vs. nonverbaalinen viestintä
  - Sanat, eleet, ilmeet
  - Oma mieliala / käyttäytyminen > urheilijan mieliala / käyttäytyminen
  - Jos haluaa parhaan suorituksen urheilijasta, on valmentajan/hooltajan pystyttävä säätämään omia tunteita
    - Joskus omat tunteet piilotettava – urheilijan suorituskyky pääasia
    - Mietittävä, minkälainen viestintä ja palaute auttaa suoriutumaan paremmin



SUOMEN  
**MOOTTORILIITTO**  
FINLANDS MOTORFÖRBUND



# Viestintäkeinoja



- Missä milloinkin olet?
  - Edessä, sivussa, takana, ylhäällä, alhaalla
    - Uhka, tuki, varjo
- Miten ja millä äänenpainolla puhut?
  - Hiljaa, kovaa, iloisesti, vihaisesti, jämäkästi, nopeasti, hitaasti
- Mihin ja miten kosketat?
  - Taputus, silitys, kosketuksen paine
  - Olkapää, vyötärö, pää, käsi, jalka
  - ”Hienosti meni” vs ”Tunnen saman fiiliksen”



SUOMEN  
**MOOTTORILIITTO**  
FINLANDS MOTORFÖRBUND



# Viestintäkeinoja



- Samanlaiset rutiinit auttavat
  - Lähtöä odotellessa pysy lähetyvillä, mutta anna tarvittava tila urheilijalle, ole valmiina auttamaan, esim vesipullo
  - Varikolle teltaan aina sama paikka mihin istua ja missä rauhoittua
    - Anna aikaa ja tilaa ennen palautetta varsinkin epäonnistuneen suorituksen jälkeen
    - Palaute rauhoittumispaikassa
  - Havainnollista, käytä radan karttaa
- Ennalta yhdessä sovitut toimintatavat



SUOMEN  
**MOOTTORILIITTO**  
FINLANDS MOTORFÖRBUND

# Viestintäkeinoja



- Miten annat palautetta?
  - Kilpailun jälkeen anna ensin rauhoittua 5-10min
    - Miten rauhoittuu parhaiten, miten oppii?
      - Rauhallinen matala ääni rauhoittaa, rentous
      - Lapselle tarttuu aikuisen mieliala
      - Jos ei rauhoitu, myötäile, pidä tauko, rauhoittuu vähitellen
  - Avoimet kysymykset, ei ensin omaa mielipidettä
    - Miten kisa sujui, miksi startti ei onnistunut, miten teit ohituksia
    - Anna aikaa vastata ja itse kertoa
    - Itsearviointin kehittämiseksi kysymyksissä vältettävä kyllä-ei vastausmahdollisuutta



SUOMEN  
**MOOTTORILIITTO**  
FINLANDS MOTORFÖRBUND