



# Supermikrojen harjoittelun periaatteet ja perustelut

## Osa 1: Periaatteet

### Supermikrojen peruseriaatteet

- Koripalloharrastuksen aikaista aloittamista suositetaan, koska sen avulla voidaan edistää lapsen terveyttä ja psykososiaalista hyvinvointia.
- Seura toimii kaikin keinoin sen eteen, että tuota edistymistä tapahtuisi sekä lyhyellä että pitkällä tähtäimellä.
- Myös lapsen myöhemmälle kehitykselle koripallossa ja urheilussa ylipäätään luodaan vankka pohja.

### Organisoitu urheilu: ohjeet

- Seura tarjoaa lapsille monenlaisia mahdollisuuksia osallistua organisoituun koripallotoimintaan ympäri vuoden ja nauttia organisoidun urheilun eduista.

### Sämpläys: ohjeet

- Koripallo on yksi arvokas lisä siihen urheilulajien kirjoon, joka mahdollistaa lasten hyvinvoinnin edistämisen.
- Harjoitusohjelmat, joukkueen toimintatavat ja yhteistyö muiden seurojen kanssa mahdollistavat sämpläyksen eli usean lajin harrastamisen.
- Seura tutustuttaa valmentajat, vanhemmat ja lapset sämpläyksen etuihin.

### Terveyshyödyt: Ohjeet

- Yksi harjoitustapahtuma kestää 60–90 minuuttia.
- Koripalloharjoittelun ohella se sisältää aina:
  - 1) Vähintään 7 minuuttia kovatehoista liikuntaa.
  - 2) Voimaharjoittelua.
  - 3) Vähintään 50 hyppyä.
  - 4) Ainakin yhden alaselkään kuormittavan harjoitteen.

### Psykososiaaliset hyödyt: Ohjeet

- Tietoisuustaitojen (mindfulness) ja itsesäätelyn edistämiseen käytetään iänmukaisia keinoja.
- Lasten prososiaalista käytöstä rohkaistaan ja antisosiaalista käytöstä ehkäistään mm. kannustavalla valmentaja–pelaaja-suhteella, lisäämällä fyysistä kontaktia ja parimenetelmällä (reciprocal method).



### **Varusteet ja säännöt: Ohjeet**

- Harjoituksissa pelataan 3–3.
- Suurimmaksi osaksi käytetään koon 3 palloja.
- Korit laitetaan niin alas, että saadaan optimoitua lasten onnistumiset, minäpystyvyys, nau-tinto, motivaatio ja motorinen oppiminen.

### **Oppimisympäristö: Ohjeet**

- Harjoitusympäristö tehdään sellaiseksi, että aiheuttaa mahdollisimman vähän stressiä.
- Salin häiriötekijät minimoidaan esim. olemalla sallimatta katselijoita, pitämällä melutaso ma-talalla ja edistämällä prososiaalista käytöstä.

### **Motoristen taitojen oppiminen: Ohjeet**

- Implisiittiiä (implicit) oppimista käytetään aina kun mahdollista. Toisin sanoen ohjeita ei an-neta, jos ilman niitäkin tullaan toimeen.
- Lapsille pitää luoda mahdollisuuksia oppia havainnoimalla erilaisia ja eritasoisia demonstraatioita.
- Ohjeita annettaessa käytetään ulkoisia vihjeitä (external cues).
- Suurin osa palautteesta on sävyltään positiivista.
- Lapsille annetaan iänmukaisia mahdollisuuksia kontrolloida omaa harjoitteluaan.
- Taitoa aletaan varioida heti, kun sen harjoittelu aloitetaan.
- Oppimisen alkuvaiheissa harjoittelu on jaksottaista (blocked) eli harjoitellaan toistuvasti sa-maa taitoa.
- Pian siirrytään satunnaiseen (random) harjoitteluun, jossa harjoitellaan useita taitoja satun-naisessa järjestyksessä.
- Tarkkuussuorituksia harjoiteltaessa aloitetaan ei-dominantilla raajalla.
- Maksimaalista voimaa vaativia suorituksia harjoiteltaessa aloitetaan dominantilla raajalla.
- Jokaisessa harjoitustapahtumassa harjoitetaan taidon kaikkia osatekijöitä ainakin yhdessä harjoitteessa.

### **Taidon osatekijät**

- 1) Tasapaino
- 2) Rytmikyky
- 3) Reaktiokyky
- 4) Kinesteettinen erottelukyky

\* Esim. vauhditon pituushyppy 50%:n teholla



5) Muuntelukyky

\* Esim. vauhditon pituushyppy eteen- ja taaksepäin

6) Orientaatiokyky

\* Esim. vauhdittoman pituushypyn tarkkuushyppy

7) Yhdistelykyky

\* Esim. vauhditon pituushyppy ilman käsien heilautusta ja sen kera

### **Fysiologiset ominaisuudet: Ohjeet**

- Kaikkein fyysisten ominaisuuksien kehittäminen on välttämätöntä terveydellisten ja psykososiaalisten syiden takia ja koska ne vaikuttavat lapsen myöhempään kehitykseen urheilijana.
- Niinpä jokaista fyysistä ominaisuutta kehitetään jokaisessa harjoituksessa.
- Liikkuvuusharjoittelu suunnataan niihin harvoin alueisiin, joissa kapasiteetti saattaa laskea jo supermikro-iässä, esim. lonkkanivelen liikkuvuus jalkoja levitettäessä ja olkanivelen liikkuvuus dorsaalisuunnassa eli taaksepäin.

### **Fysiologiset ominaisuudet**

- 1) Kestävyys
- 2) Voima ja räjähtävä voima (strength and power)
- 3) Nopeus
- 4) Ketteryys
- 5) Liikkuvuus

### **Muita ehdotuksia**

- 1) Suurimman osan aikaa käytetään vain yhtä palloa per pari. Silloin perussuoritus on syötö, ei kuljetus. Tämä voi edistää mm. prososiaalista käytöstä ja syöttötaitoa.
- 2) Yleisten liiketaitojen harjoitteluun otetaan mahdollisimman usein pallo mukaan. Tavoite on lisätä harjoittelun lajinomaisuutta vaarantamatta yleisten liiketaitojen kehittymistä.
- 3) Käytetään lajitekniikoita, jotka muistuttavat mahdollisimman paljon aikuisten vastaavia (mm. yhden käden syötöt). Tämä on mahdollista, jos välineet ja säännöt on skaalattu optimaalisesti ja jos käytettävät motoristen taitojen opetusmenetelmät ovat tarkoituksenmukaisia. Tämä edistää motorista oppimista ja samalla motivaatiota ja luo edellytyksiä tulevaa urheilu-uraa varten.



- 4) Fyysistä kontaktia käytetään sekä sosiaalisissa tilanteissa että harjoitteissa. Se edistää prososiaalista käytöstä, lisää varianssia motoristen taitojen oppimiseen ja edistää lasten koripallotaitojen oppimista.



## Ehdotus 60 minuutin harjoituksen rakenteeksi

### Ennen harjoitusta

Tietoinen hengitys

Piiri

#### **00-15 Vaihe 1**

00-04 Dynaamista liikettä pallon kanssa: syöttö ja pallonkäsittely

04-08 Dynaamista liikettä ilman palloa: hypyt & kinkat & loikat

08-12 Hippa (ehkä pallon kera)

12-13 Juomatauko (ja tietoinen hengitys)

#### **13-29 Vaihe 2**

13-18 Permantovoimistelu ja hypyt (pallon kanssa)

18-23 Syötöt & pallonkäsittely & lay-upit

23-28 Pienpeli (variaatio 1)

28-29 Juomatauko (ja tietoinen hengitys)

#### **29-45 Vaihe 3**

29-34 Heittäminen (virheetön)

34-39 Syötöt & pallonkäsittely & heittäminen

39-44 Täysivauhtinen juoksu (myös pallon kera)

44-45 Juomatauko (ja tietoinen hengitys)

#### **45-60 Vaihe 4**

45-50 Syötöt & pallonkäsittely & heittäminen

50-55 Pienpeli (variaatio 2)

55-60 Voima (calisthenics) & liikkuvuus

### Harjoituksen jälkeen

Tietoinen hengitys

Piiri & juomaa