Fysiikkaharjoittelu lapsuusvaiheessa



Heti, usein,
riittävän paljon, riittävän haastavasti,
ikäryhmäkohtaisella tavalla

Suurelle kuormalle ei ole vaihtoehtoa

Mitä?

LIIKKUVUUS
Staattinen
Dynaaminen

TAITAVUUS
Tasapaino
Rytmi
Koordinaatio

KESTÄVYYS
Voima-
Nopeus-
Perus-

Hermostollinen
NOPEUS
Askeltiheys
Liikenopeus
Nopeustaitavuus

VOIMA
Kesto-
Räjähtävä -
Jäntevyys



Miten?

LIIKKUVUUS

Aktiivinen ennen passiivista

Leikinomaisuus

Laajat liikeradat

Vähän ja usein

TAITAVUUS

Monipuolisuus

Paljon toistoja

Vaihtelevuus = adaptiivisuus

KESTÄVYYS

Määrä > Teho

Peruskestävyys-pohja

Leikit ja pelit

NOPEUS

Hermotusta liiketiheydellä

Suorituksia täysillä!

Liiketaidot ja rytmi perustana

VOIMA

Alkaa aikaisin (6-8v)

Kehonpaino, tekniikka ja hallinta

Kuorma tuo suojaa



Milloin?

LIIKKUVUUS

3-6v luonnollinen liikkuminen

7-12v dyn.liikkuvuus ja kehon laaja liike

TAITAVUUS

7-12v

Paljon monipuolisia toistoja ennen murrosikää

KESTÄVYYS

Kuormaa!

8-11v peruskestävyys

Maitohapoton nopeuskestävyys

NOPEUS

Ennen murrosikää hermostollinen nopeus

Varhainen yleistaitavuus: liikkumisen taidot, rytmi, koordinaatio, tasapaino

VOIMA

Kesto- ja nopeusvoima 8v→

7-11v Jäntevyys

Tytöillä PHV 11-13v



Miten paljon?

LIIKKUVUUS

2-4 x / vk

5-15 min

10-15 toistoa / 15-30 sek pito

TAITAVUUS

2-3 x 45-60’ /vk

Perusliikuntataidot

→ 3-4 x 60-90’ /vk

koordinaatio, lajitaitoja, ketteryys

KESTÄVYYS

Reipas aerobinen liikunta >60’/päivä

Kokonaisliikunta-määrä 20h/vk

Lajiharjoittelu

NOPEUS

Joka harjoituksessa

2-4 x vk 15’

10-20 max toistoa

1-5”/toisto eli 5-20m

VOIMA

2-3 x /vk

7-9v 20-30’ 150* toistoa

10-11v 30-40’ 300* toistoa

Plyo 30-60 kontaktia

Progressio!

AJATUKSELLA 15-20 toistoa kehonpainolla/liike x 4-6 liikettä x 2 kierrosta
→ 20-30 toistoa, 6-8 liikettä x 2 kierrosta



Ryhmätehtävä salissa

- Kaksi ryhmää – kaksi aihealuetta: NOPEUS, VOIMA
- 2 x 15’ valmistelu
  - Esittele omia harjoitteita omassa ryhmässä
  - Valitkaa ryhmästä 2-3 harjoitetta kaikille esitettäväksi
- Tehtävän purku
  - Ryhmä esittelee toiselle valitut harjoitteet
  - Harjoitteet kuvataan saataville SusiCampukseen



Ryhmätehtävä luokassa

- Kolme ryhmää – valitse aihe

1. Mittarit / Testit
2. Harjoitepankki
3. Lukujärjestys

- Aloittakaa rakentamaan omaan ympäristöön hyödyllinen malli fysiikkaharjoittelun kehittämiseen.

