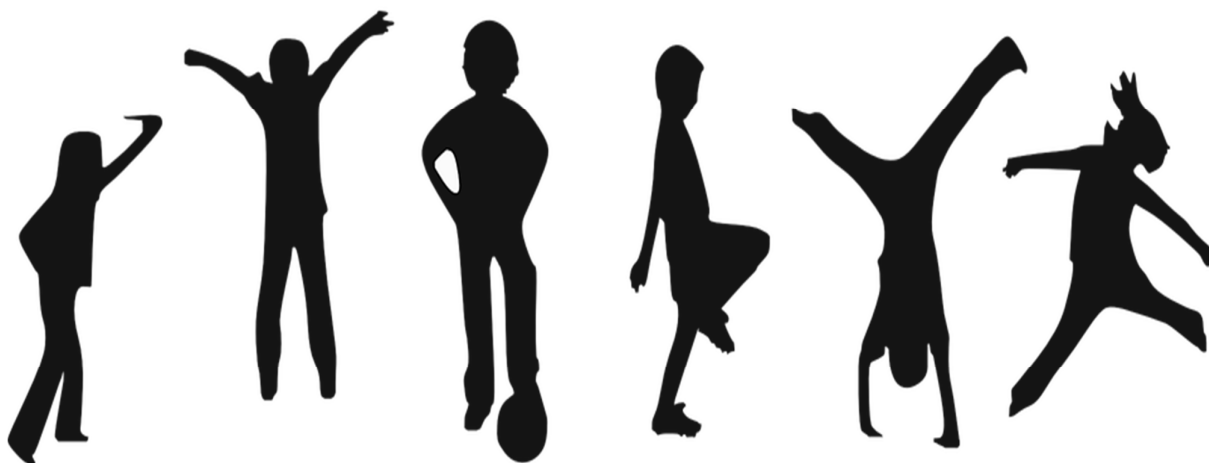


MONIPUOLISUUS LIKUNNASSA



Po Law

SISÄLLYSLUETTELO

1 JOHDANTO

2 MITÄ TARKOITTAÄ MONIPUOLISUUS

2.1 MAHDOLLISUUS

3 HARRASTAMINEN

3.1 LAPSUUS, NUORUUS

3.3. VANHEMMUUS

4. YLEISTAITO

5. LAJITAITO

6. YHTEENVETO JA LÄHTEET



1. JOHDANTO

Minua on aina kiinnostanut liikunnan ja urheilun monipuolisuus. Valitsin aiheen, koska olen itse urheilija ja ammattilaiseksi tulemisen taustalla muutakin kuin oleminen hyvä omassa lajissaan.

Onko lajisi ns. taitolaji?

Miten taitoa harjoitellaan?

Onko vain yksi ja oikea tapa harjoitella? Pääseekö matkimalla huipulle?

Pitääkö mielestäsi lajissasi harjoitella samalla tavalla, kuin 30-vuotta sitten?

Kannattaako vanhoja traditioita välillä kyseenalaistaa?

Montako urheilijanuraa sinulla on, montako valmentajauraa valmentajilla on?

Kopioko Usain Bolt muiden vanhoja harjoitusohjelmia noustessaan huipulle vai kehittikö hän itse valmentajansa kanssa jotain poikkeuksellista?

Suomessa lapset erikoistuvat varhain yhteen urheilulajiin. Monet lopettavatkin lajinsa 15 ikävuoteen mennessä. Isoimpana syynä voidaan pitää motivaation loppumista. Lapsia on kannustettava kokeilemaan erilaisia urheilulajeja, jotta vanhempana lapsilla on mahdollisuus valita oman lajinsa. Koulun liikuntatunneilla on tärkeä rooli lapsen suhtautumiseen avoimemmin erilaisiin lajeihin. Liikuntatunnit myös auttavat ymmärtämään liikunnan monipuolisuuden tärkeyden.

Liikunnan monipuolisuus tulee esille huippu-urheilijoiden arjessa. Menestyneiden urheilijoiden perusharjoitteluun ei kuulu pelkästään oman lajin harjoittelua, vaan myös monipuolisesti muiden lajien perustaitoja, esimerkiksi telinevoimistelua. Huippu-urheilun piirissä vallitsee nykyään vankka yksimielisyys siitä, että monipuolinen urheilun harrastaminen ja myöhäinen omaan lajiin erikoistuminen ovat huippu-urheilijalle ehdottoman tärkeitä.

2. MITÄ TARKOITTA MONIPUOLISUUS?

Monipuolisuus ei tarkoita pelkästään taitojen monipuolisuutta ja eri lajien harrastamista. Monipuolisuus voi olla myös harjoitusten vaihtelevuutta ja uusien liikkeiden kokeilua. Eri lajien harrastaminen ja lajin monipuolisuus edistävät omassa lajissa kehittymistä. Myös jokapäiväisen kuntoilijan lajien monipuolinen harrastaminen edistää peruskuntoa ja kehittää taitoa. Monipuolisuus liikunnassa edistää terveyttä ja pitää kehoa kunnossa tehokkaasti toimistotyökulttuurissamme.

Kaikkia ominaisuuksia tulee harjoittaa monipuolisesti. Esimerkiksi kaikkien motoristen perustaitojen harjoittaminen on tärkeää tulevasta pääalajista riippumatta. Myös voimaa, nopeutta, kestävyyttä ja liikkuvuutta tulee harjoitella monipuolisesti ja vaihtelevasti. Monipuolisen taitoharjoittelun avulla syntyy laaja liikemallivarasto, minkä avulla uusien ja yhä haastavampien liikemallien oppiminen on mahdollista. Monipuolisen taitotason eli laajan liikemallivaraston omaava urheilija kykenee hiomaan omassa pääalajissaan vaadittavia lajitaitoja helposti ja tehokkaasti.

Tekninen taitavuus on tärkeä elementti kaikissa urheilulajeissa. Fyysisen ja psyykkisen suorituskyvyn kehittämisen ohella liiketekniikan opettelu ja parantaminen ovat keskeisimpiä harjoittelun sisältökokonaisuuksia lajissa kuin lajissa.

Monilajisuus varmistaa harjoittelun monipuolisuuden, riittävän harjoitusmäärän ja mielekkyyden säilymisen lähes automaattisesti. Monen lajin harrastaminen ei kuitenkaan takaa fyysistä monipuolisuutta, mikäli lajit ovat saman tyyppisiä ja lajien harjoituksissa ei oteta huomioon fyysisesti monipuolista harjoittelua.



2.1 MAHDOLLISUUS?

Urheilu- ja liikuntataitoja opeteltaessa on oppimisympäristöillä keskeinen merkitys. Yksi taitovalmentajan/opettajan/ohjaajan tärkeimpiä tehtäviä onkin suunnitella, muokata tai luoda ympäristö sellaiseksi, että se tukee oppimisprosessia. Hyvä oppimisympäristö motivoi harjoittelemaan, on virikkeellinen ja mahdollistaa runsaan tekemisen.

Kotkassa harrastus mahdollisuudet ovat hyvät ja asukasluku on ihanteellinen, jos haluaa menestyä. Harjoittelutilojen saatavuus on hyvä, mutta joukkoliikenteen saatavuus on heikkoa. Lapset eivät pääse harjoittelemaan vapaa-ajalla, jos vanhemmat eivät pääse kuljettamaan töiden tai heikon talouden takia harjoituksiin. Menestymiseen vaaditaan seuraavia asioita:

1. Harjoittelutilojen saavutettavuus on paljon tärkeämpää kuin niiden laatu.
2. Pienissä kaupungeissa lasten on turvallista harrastaa liikuntaa
3. Ympäristöt tukevat monipuolisuutta ja leikkiä
4. Suurten kaupunkien valmennusohjelmat nuorille saattavat olla yliorganisoituja
5. Pienten kaupunkien ryhmissä ikä, koko ja kyvyt vaihtelevat laajalti



3. HARRASTAMINEN

Harrastaminen voi olla ohjattua tai omatoimista, ryhmässä tai itsekseen tapahtuvaa harrastamista. Usein harrastamisessa yhdistyy yhteisöllinen toiminta ja omatoiminen harrastaminen. Nuorten omatoimiseen harrastamiseen kuuluvat myös vapaaehtoistoiminta sekä tapahtumien ja projektien järjestäminen.

Vanhemmilla on tärkeä rooli lasten monipuolisessa harrastamisessa. Vanhempien ei kuuluisi päättää lasten lajista. Lapsen harrastuksessa on kyseessä hauskanpidosta, psyykkisen ja fyysisen taidon kehittämistä. Nuoruusiässä harrastus otetaan vakavammin ja unelmoidaan huippu-urheilijan urasta. Vanhemmalla iällä harrastamisesta on hyötyä terveydelle ja helppo tapa pitää yllä kuntoa.



3.1 LAPSUUS JA NUORUUS

Taitojen monipuolinen kehittäminen on urheilijaksi tähtäävälle lapselle ja nuorelle elintärkeää tulevasta lajista riippumatta. Monipuolisen taitotason eli laajan liikemallivaraston omaava urheilija kykenee hiomaan omassa päälaajissaan vaadittavia lajitaitoja helposti ja tehokkaasti.

Lapsena ja nuorena fyysinen kehittyminen on nopeaa ja suoraviivaista, kunhan ylipäättään harjoittelee ja liikkuu riittävästi. Harjoittelua ei siis tarvitse eikä kannata painottaa pelkästään omassa päälaajissa vaadittaviin ominaisuuksiin. Iän ja harjoitusvuosien karttuessa oman lajin edellyttämää harjoittelun kohdentamista tulee asteittain lisätä, mutta elimistön tarve monipuolisille harjoitusärsykkeille säilyy silti koko urheilu-uran ajan. Ominaisuuksien yksipuolinen harjoittelu saattaa tuottaa lyhyen aikaa hyviä tuloksia, mutta ei mahdollista pitkän aikavälin kehittymistä eikä siten parhaan mahdollisen yksilöllisen tason saavuttamista aikuisiällä.

Lapsen ja nuoren luontaiseen kasvuun ja kehitykseen kuuluu, että tietyssä vaiheessa fyysiset ominaisuudet kehittyvät melko helposti. Näitä vaiheita nimitetään herkkyyskausiksi. Koska kaikki herkkyyskaudet ajoittuvat joko aikaan ennen murrosikää tai murrosikään, niin määrällinen ja monipuolinen harjoittelu on paras tae herkkyyskausien hyvälle ja tasapainoiselle hyödyntämiselle. Monipuolinen harjoittelu takaa, että kehon kaikki urheilun kannalta oleelliset elinjärjestelmät kuormittuvat riittävästi ja monipuolisesti. Näin keho rakentuu vahvaksi. Monipuolisesti harjoitettu keho kestää, rakentuu ja palautuu hyvin.

Monipuolinen kehon kuormittaminen lapsena ja nuorena on tehokkainta vammojen ennaltaehkäisyä. Monipuolisuus pitää terveenä, kun taas yksipuolinen harjoittelu johtaa helposti esim. rasitusvammoihin. Monipuolisuus varmistaa kehon tukirakenteiden (luut, jänteet, nivelsiteet) tasapainoisen vahvistumisen. Yksipuolisella harjoittelulla kehon jostakin osasta saattaa tulla muita osia selvästi vahvempi, minkä seurauksena lihastasapaino vinoutuu ja heikommaksi jääneet kehonosat vammautuvat herkästi.

3.2 VANHEMMUUS

Monipuolinen harrastaminen lapsuudessa ja nuoruudessa edesauttaa myöhemmällä iällä. Kun lihaksia ja kehoa on kuormitettu hyvin, se lisää ihmisten pärjäämistä myöhemmällä iällä. Monipuolisuuden harrastaminen vanhempana ei tarvitse rasittaa yhtä paljon kuin nuoruusiässä.

Vanhemmalla iällä monipuolinen liikunta takaa kehon oikeanlaisen kuormittumisen, jolla ehkäistään Suomen kansantauti TULES:ia (Tuki- ja LiikuntaElinSairaudet). Aikuisena säännöllinen liikkuminen takaa myös pirteän ja positiivisen mielen. Monipuolinen liikunta auttaa aikuisiällä nukkumaan säännöllisesti ja sikeästi, ylläpitämään oikeanlaista ruokavaliota ja tekemään terveyttä tukevia elämänvalintoja.

Monipuolinen liikunta auttaa kiireellisessä työelämässä vähentämään stressiä, nostamaan mielialaa ja irtautumaan arjesta. Jopa lyhyt lenkki tai ryhmäliikuntatunti vähentää stressitasoa, avaa jännittyneitä ja puutuneita lihaksia sekä auttaa unohtamaan hetkeksi työasiat.

Lämmittelyliikkeitä



Aktivoivia liikkeitä



Venyttelyliikkeitä



4. YLEISTAITO

Yleistaitavuudella tarkoitetaan kykyä hallita ja oppia urheilullisia- sekä erilaisia urheilun ulkopuolisia taitoja. Yleistaitavuutta kehittämällä on mahdollista kehittää lajitaitavuutta.

Monipuolinen liikevarasto helpottaa ja nopeuttaa oman lajin tekniikkaharjoittelua. Tästä on hyötyä kaikkien lajien urheilijoille. Monipuolinen lähestymistapa on yleistaidon harjoittamisessa tärkeää. Esimerkiksi voimisteluun panostaminen on kuin laittaisi rahaa pankkiin lajissa kuin lajissa. Voimistelussa käydään kaikki kehonosat läpi ja opetetaan hallitsemaan niitä. Taito ja tekniikka ovat urheilusuorituksen tärkeimmät osatekijät. Näiden osa-alueiden harjoitteluun tulisi kiinnittää suurta huomiota heti lapsuudesta lähtien. Hermosto kypsyy ihmisellä hyvin varhain, se mahdollistaa taitojen ja tekniikoiden oppimisen jo lapsuudessa.

Voidaan puhua yleistaitavasta yksilöstä, kun kaikki seuraavassa esitetyt taidon osa- alueet ovat hyvällä tasolla:

Suuntautumiskyky - kyky tajuta raajojen ja kehon asennot sekä niiden muutokset

Erottelukyky - kyky säädellä lihasjännitystä ja rentoutta sekä liikesujuvuutta ja taloudellisuutta

Reaktiokyky - kyky reagoida tarkoituksenmukaisesti ja nopeasti eri aisteilla vastaanotettuihin ärsykkeisiin

Tasapainokyky - tasapainon ylläpitäminen ja sen uudelleen saavuttaminen

Rytmikyky - kyky liikkeiden tarkoituksenmukaisen rytmin löytämiseen ja toteuttamiseen

Yhdistelykyky - osaliikkeiden yhdistäminen kokonaisuudeksi, yhtäaikaisten liikkeiden tekeminen

Muuntelu- mukautumis- ja sopeutumiskyky - kyky sopeuttaa liikeradat ja voimankäyttö muuttuviin tilanteisiin ja olosuhteisiin

Ohjauskyky - liikkeen tarkkuus ja vakiointi

Kyky erilaistumiseen - kykyä tehdä erot läheisesti samankaltaisten liikkeiden välillä
Ketteryyssyky - kyky nopeaan liikesuunnan muutokseen

Ennakointikyky- liikevaraston suuruus ja hyväksikäyttö

5. LAJITAITO

Lajitaidot ovat eri urheilulajeissa tarvittavia taitoja. Jokaisessa lajissa on omat erityiset taitonsa. Nämä lajitaidot rakentuvat perusliikuntataitojen muodostamalle perustalle. Lajitaitojen hiominen korkealle tasolle edellyttää, että perusteet ovat hyvin hallussa.

Monipuolisella ja –lajisella harrastamisella liikunnalliset perustaidot kehittyvät laajasti ja näin luodaan edellytykset hyvälle lajitaitojen kehittymiselle. Esimerkiksi vuoroponnistuksen hallinta helpottaa huomattavasti koripallon donkkisuoritusta.

Perustaitojen hallinnan taso asettaa rajat sille, kuinka hyvin lajitaidot voivat kehittyä. Puutteet perustaidoissa voivat johtaa lajitaitojen kehityksen pysähtymiseen ja huonoimmillaan koko urheiluharrastuksesta luopumiseen.



6. YHTEENVETO JA LÄHTEET

Olisin halunnut löytää enemmän tietoa valmentajien näkökulmasta. Liikunnan monipuolisuudesta löytyy paljon hyvin saman tyyppisiä tekstejä, mutta olisin kaivannut tutkielmaani uusia näkökulmia. Opin soveltamaan yhä paremmin niin omaa kuin muidenkin tietoa saadakseni tutkielmasta mielekkään. Etsin paljon myös uutta tietoa aiheesta ja osa tulikin minulle yllätyksenä, muun muassa voimistelun olevan tärkein laji harjoittaa muiden lajien ohella.

Tutkielman aihe kiinnostaa minua suuresti ja on tärkeä osa elämäni, joten suunnittelu oli helppoa ja toteuttaminen mielenkiintoista. Aikataulutin tutkielman tekemisen mielestäni hyvin, minulla oli paljon aikaa etsiä tietoa ja hioa valmista tekstiä.

Tutkielma on mielestäni onnistunut, ehyt kokonaisuus ja löysin aiheesta monia puolia. Tutkielma sisältää niin liikunnan monipuolisuuden määrittelyä kuin syvällisempää pohdintaakin. Toivon tutkielman tuovan uusia puolia esiin aiheesta ja osoittavan jokaiselle monipuolisen liikunnan tärkeyden.

http://www.lts.fi/sites/default/files/page_attachment/lt2-3_16_4-9_lowres.pdf

<http://www.valmennustaito.info/taito/taitotohtorin-diagnoosi-mika-teki-lauri-markkasesta-niin-taitavan/>

<https://suomenkuvalehti.fi/jutut/kotimaa/voitto-suomelle-koripallossa-yksi-asia-toisin-junioreita-jo-kauan-innostettu-muiden-lajien-pariin/?shared=983893-b0be6a9d-999>

<http://www.valmennustaito.info/taito/taydellista-taitoymparistoa-etsimassa/>

<http://www.valmennustaito.info/taito/lasten-urheilua-lasten-valineilla/>

http://www.valmennustaito.info/taito/taitotohtori/?lcp_page0=2#lcp_instance_0

<http://www.terveurheilija.fi/kymppiympyra/monipuolinenliikuntajaurheilu>

<https://www.kasvaurheilijaksi.fi/ominaisuustesti/esittely/monipuolisuus>

