Tunnit täyteen

Ilman tukevaa perustaa ei voi rakentaa korkeaa taloa.

Lasten valmennusverkosto
Lähijakso 2 - 2026



Teema ja keskeiset sisällöt

- TUNNIT TÄYTEEN
  - Kokonaisuus ratkaisee
  - Mahdollisuus huippu-urheilijaksi?
  - Kodin vaikutus

- VALMENNUKSELLA ON VÄLIÄ, MUTTA ARKI RATKAISEE

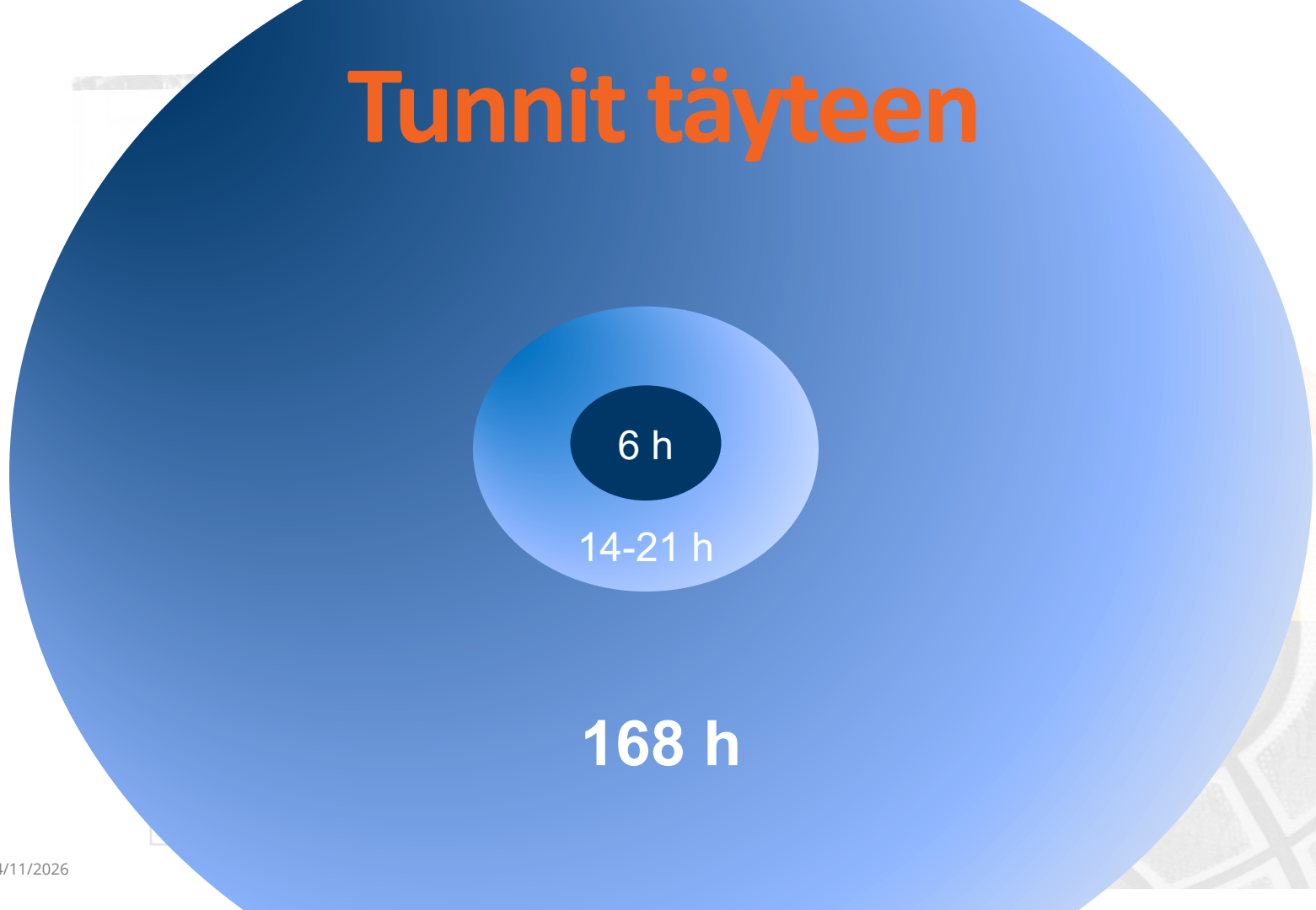
Tunnit täyteen

Aktiivinen arki rakentuu aikaisin!

Ohjattu urheiluharrastaminen ei ole keskiössä

Varhaiset (0-6v) liikkumisen tavat merkittävässä roolissa,
mihin suuntaan kehityksen kierre lähtee kulkemaan!

Tunnit täyteen



MOTIVAATIO

ITSE-LUOTTAMUS

PÄTEVYYS





Mihin näistä pystymme vaikuttamaan?

6v 8v 10v 12v

Hyvät lasten harjoitukset

sekä

Aktiivinen arki

1. Hyvä lasten harjoitus





2. Aktiivinen arki

Vähintään 1h / pv reipasta ja rasittavaa liikuntaa terveyden kannalta

2 – 3 h / pv liikkumista kilpaurheilun kannalta



Kuka viettää enemmän aikaa pallon kuin puhelimen kanssa?

Lähde: Olympiakomitea

Liikunta- ja harjoittelumäärät 12-14 vuotiaana (h / vko)

* urheilijan oma arvio

Nimi	Laji	Ohjattu harjoittelu	Omatoiminen harjoittelu	Muu liikunta	Yht.
Tuomas Sammelvuo	lentopallo	14	5	8	**27**
Ville Lång	sulkapallo	11	5	10	**26**
Aino-Kaisa Saarinen	hiihto	3	4	19	**26**
Johanna Ylinen	judo	9	6	6	**21**
Jarkko Nieminen	tennis	7	2	24	**33**
Mika Poutala	luistelu	5	3	17	**25**
Tero Tiitu	salibandy	9	15	15	**39**
Jarkko Ruutu	jääkiekko	6	15	8	**29**
Tuomo Ruutu	jääkiekko	6	4	24	**34**
Jari Mönkkönen	telinevoimistelu	15	4	25	**44**
Hanno Möttölä	koripallo	8	5	10	**23**
Matti Rajakylä	uinti	6	2	23	**31**
Aki Parviainen	yleisurheilu	9	9	10	**28**
Aki Riihilahti	jalkapallo	8	10	15	**33**
Janne Saarinen	jalkapallo	8	15	12	**35**
Jere Dahlström	pesäpallo	7	20	8	**35**
Sami Uotila	alppihiihto	6	3	15	**24**
Tero Föhr	suunnistus	7	8	18	**28**
Thomas Johanson	purjehdus	14	2	18	**34**
	Ka.	**8h**	**7h**	**15h**	**30h**

Hakkarainen H. ym. 2008

TEHTÄVÄ



Miten pystymme vaikuttamaan 168 tuntiin?

6v 8v 10v 12v

Pienillä, usein toistuvilla valinnoilla on lopulta ratkaiseva merkitys!


8-VUOTIAAN LAPSEN ARKIPÄIVÄ
liikkumissuositus täyttyy
Koulupäivä 5 h
Vapaa-aika
20 min
10 min
10 min
10 min
10 min
20 min
45 min
Taukoja paikallaanoloon
Kevyttä liikkumista
Reipasta ja rasittavaa liikkumista
Usein
45 min
80 min

11h45min

	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI
7:00							
8:00							
9:00							
10:00							
11:00							
12:00		30 min välituntipelit		30 min välituntipelit	45 min Koululiikunta		
13:00							30 alkuverryttely/ oheisharjoitus
14:00		90 min Koululiikunta					60 min jääkiekkopeli
15:00							
16:00	120 min 1. laji Jääharjoitus+oheis-harjoitus						
17:00			120 min 2. Laji uinti				
18:00		60 min pihalla taitoharjoittelua (tossulätkää)					
19:00							

21h50min

	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI
7:00							
8:00	20min. pyöräily		20min. pyöräily				
9:00		20min. pyöräily		20min. pyöräily	20min. pyöräily	60 min pihaleikit	
10:00							
11:00							
12:00		30 min välituntipelit		30 min välituntipelit	45 min Koululiikunta		30 alkuverryttely/ oheisharjoitus
13:00	20min. pyöräily						60 min jääkiekkopeli
14:00	60 min pihaleikit ja -pelit	90 min Koululiikunta	20min. pyöräily	20min. pyöräily		60 min ulkojää	
15:00					20min. pyöräily		
16:00	120 min 1. laji jääharjoitus+oheis-harjoitus	20min. pyöräily			60 min pihaleikit		
17:00			120 min 2. Laji uinti				
18:00		60 min pihalla tossulätkää		120 min 1. Laji jääharjoitus+oheis-harjoitus	30 min. koiran ulkoilutus	60 min isän ja äidin kanssa frisbeegolf	60 min padel perheen kanssa
19:00							


Herätys
Klo 07:00
10 Kotimatka bussilla ja kävellen
Klo 14.30-14.50
75 Joukkueharjoitukset
Klo 17.30-18.45
Nukkumaan
Klo 22:00
Herätys
90 Liikuntaa ja urheilua koulussa
45 Pihapelit ja -leikit kaverin tai vanhemman kanssa
Klo 15.30-16.15
75 Joukkueharjoitukset
Klo 17.30-18.45
15 Kotimatka pyöräillen
Klo 19.15-19.30
Klo 8:05-8.25
20 Koulumatka pyöräillen
Klo 14.30-14.50
20 Kotimatka pyöräillen
Klo 17.00-17.15
15 Harjoituksiin pyöräillen
Klo 18.45-19.15
30 Harjoittelu yksin, joukkuekavereiden tai vanhemman kanssa
Klo 22:00
Nukkumaan
Aktiivinen aika vuorokaudessa yhteensä 4-5 tuntia

MONI-
LAJI-
SUUS

KOULU-
JA HARJ.
MATKAT

LÄHI-
KENTÄN
PELIT

Mihin pystymme vaikuttamaan? Mikä pelaajien arjessa on mahdollista?

VANHEM-
PIEN ESI-
MERKKI

KEPPI JA
PORK-
KANA

YHTEIS-
TYÖ-
TAHOT

Rakenna sinun kotiympäristöön sopivia konkreettisia apuvälineitä

Kuinka sinun seurasi pelaajien arki saadaan muuttumaan askel kerrallaan nykyistä paremmaksi?

- MISSÄ ON MATALAN OKSAN HEDELMIÄ TARJOLLA?
  - MONILAJISUUS
  - KOULU/HARJ.MATKAT
  - LÄHIKENTÄN PELIT
  - VANHEMPIEN ESIMERKKI
  - KEPPIÄ TAI PORKKANAA
  - YHTEISTYÖTAHOT

” TUNTEJA TÄYTEEN! ”

Tehtäväsi on valita viereisestä listasta otsikko ja kirjata ylös toimenpiteitä, joilla on mahdollista teidän kotiympäristössä parantaa lasten aktiivisuutta.

Voit tehdä yksin tai pienryhmässä.



EI YHTÄ TOTUUTTA, MUTTA

HUIPPU-URHEILIJAKSI
KASVANEET LIIKKUIVAT
12-14-VUOTIAINA
KESKIMÄÄRIN 30 H/VK.



ILMAN TUKEVAA PERUSTAA EI VOI RAKENTAA KORKEAA TALOA.