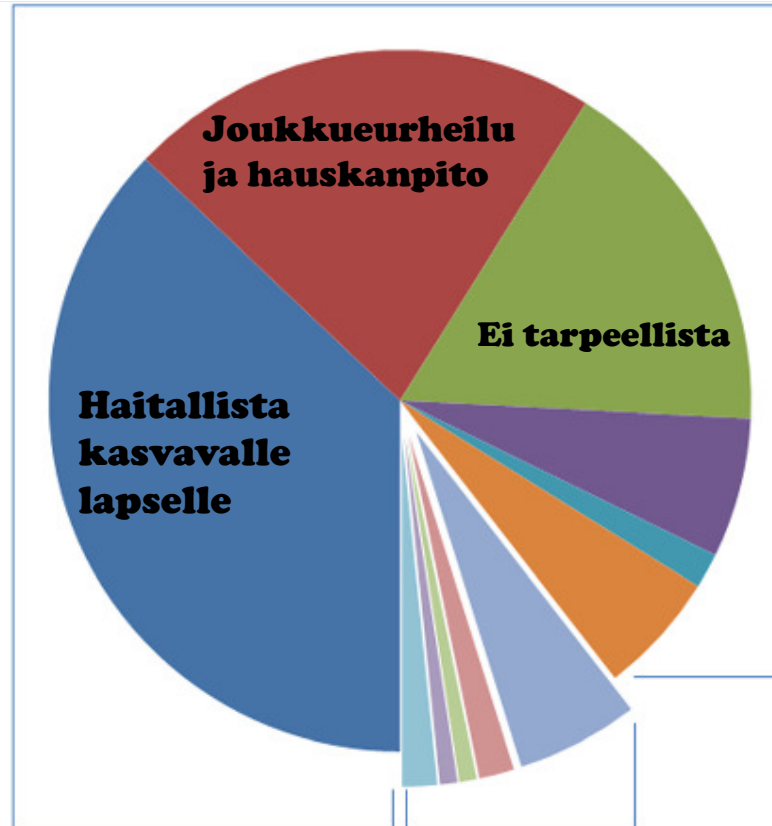






Lasten ja nuorten voimaharjoittelu

NAPRAPAATIT JANNE VEIJA & SAMI AALTO



Reasons to not allow child to participate in strength exercises

Bad for child/child is still growing	46
Aerobic exercises, team exercises and fun are more important	27
Not necessary	21
Appearance/not appropriate	8
Medical reasons	2
No reasons/other	7

Reasons to not allow child to participate in aerobic exercises

Other factors are more important	7
Child decides	2
Medical reasons	2
No time	1
No reason	1



Onko voimaharjoittelu vaarallista lapsilla ja nuorilla?

- ▶ NEISS (National Electronic Injury Surveillance System)
- ▶ Oikeasti johtui:
 - ▶ huonosta suoritustekniikasta
 - ▶ liian suurista painoista
 - ▶ suorituksen valvonnan puutteesta
 - ▶ välineiden huonosta laadusta

Faigenbaum, Kraemer, Blimkie, Jeffreys, Micheli, Nitka & Rowland
2009, 2

Muita myyttejä

- ▶ ~~Voimaharjoittelu aiheuttaa lapsilla ja nuorilla kasvuhäiriöitä, joten sitä ei kannata suorittaa ennen pituuskasvun loppua~~
- ▶ ~~Voima harjoittelusta ei ole hyötyä~~

Lähteitä: Faigenbaum & McFarland. 2016, 18., Lloyd ym. 2014. 3., Faigenbaum ym. 2009, 2., Faigenbaum & Myer. 2009, 4.

Mitä voimaharjoittelu on?

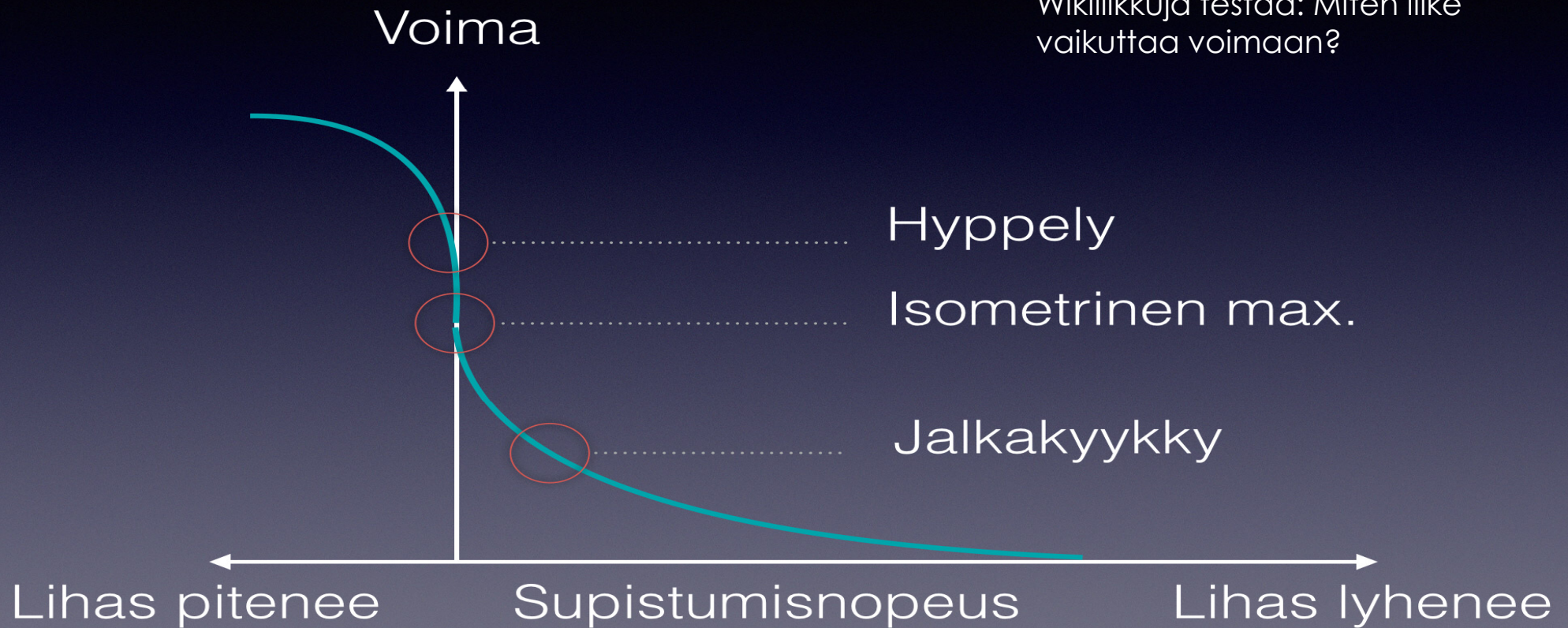
- ▶ Lisäpainoilla tehtävää
- ▶ Loikka- ja hyppyharjoittelua
- ▶ Kehonpainolla
- ▶ Vastuskuminauhat
- ▶ Kuntosalilaitteilla





Lihaksen voima-nopeus riippuvuus

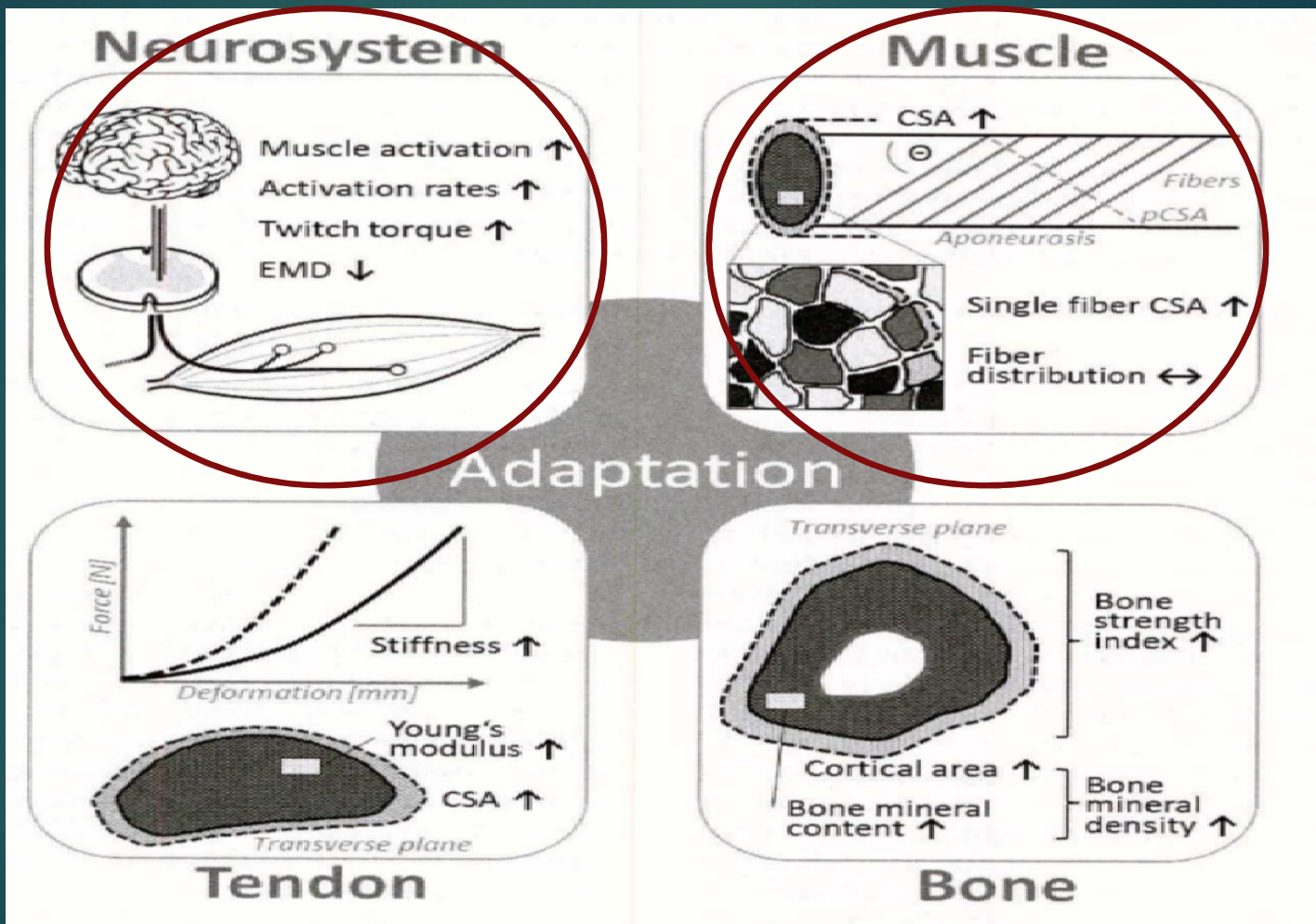
Wikiliikkuja testaa: Miten liike vaikuttaa voimaan?





Mitä hyötyä

- ▶ Luusto (Blimkie ym. 1996, Nichols ym. 2001, Bernardoni ym. 2013, Emeterio ym. 2011)
- ▶ Voima kasvaa (Faigenbaum ym. 2009, Lloyd ym. 2013, jne....)
- ▶ Jänteen jäykkyys kasvaa (Waugh ym. 2014)
- ▶ Motorinen suorituskyky paranee (Harries ym. 2012; Behringer ym. 201; Lesinski ym. 2016)
- ▶ Vammojen ennaltaehkäisy (Faigenbaum ym. 2009, Lloyd ym 2013.)



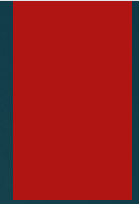
Legerlotz ym. 2016, 502.

Päähuomiot toteutuksessa

▶ TEKNIikka

▶ TAITO





Huomioitavia asioita toteutuksessa

- ▶ Aloittamisikä
- ▶ Yksilöllisyys
 - ▶ Biologinen ikä VS Kronologinen ikä
- ▶ Voiman säilyvyys
- ▶ Nousujohteisuus tehon suhteen
- ▶ Välineet ja ympäristö
- ▶ Ilo/Hauskuus → Leikit



Harjoittelun tavoitteet

- ▶ Uusien liikemallien oppiminen
- ▶ Voiman hankkiminen
- ▶ Vammojen ennaltaehkäisy
- ▶ Terveysten kaikinpuolinen parantaminen

Miksi urheilevien lasten ja nuorten pitäisi voimaharjoitella?

- ▶ Lajien nopeuden ja fyysisyyden lisääntyminen
 - ▶ Tuki- ja liikuntaelimestö urheilun ja kilpailemisen vaadittavalle tasolle
 - ▶ Viikoittaisten harjoitusten ja viikonlopun kisojen rasitustasot

Faigenbaum & Myer 2010, 2-3.

Kotiin viemisiä

- ▶ Turvallisuus, kun...
 - ▶ Oikeat välineet
 - ▶ Pätevöitynyt ammattilainen ohjaa
 - ▶ Oikeassa ympäristössä
- ▶ Positiivisia vaikutuksia
- ▶ Aloitus ikä vaikka heti, kun pystyasento on omaksuttu
- ▶ Voima kasvaa iästä huolimatta
- ▶ **Voimaharjoittelu lapsilla ja nuorilla on erittäin hyvä työväline on kyse terveydestä tai kilpaurheilusta.**



▶ Kiitos

