

Lasten urheilua lasten välineillä & yleisimmät sudenkuopat lasten ja nuorten valmennuksessa

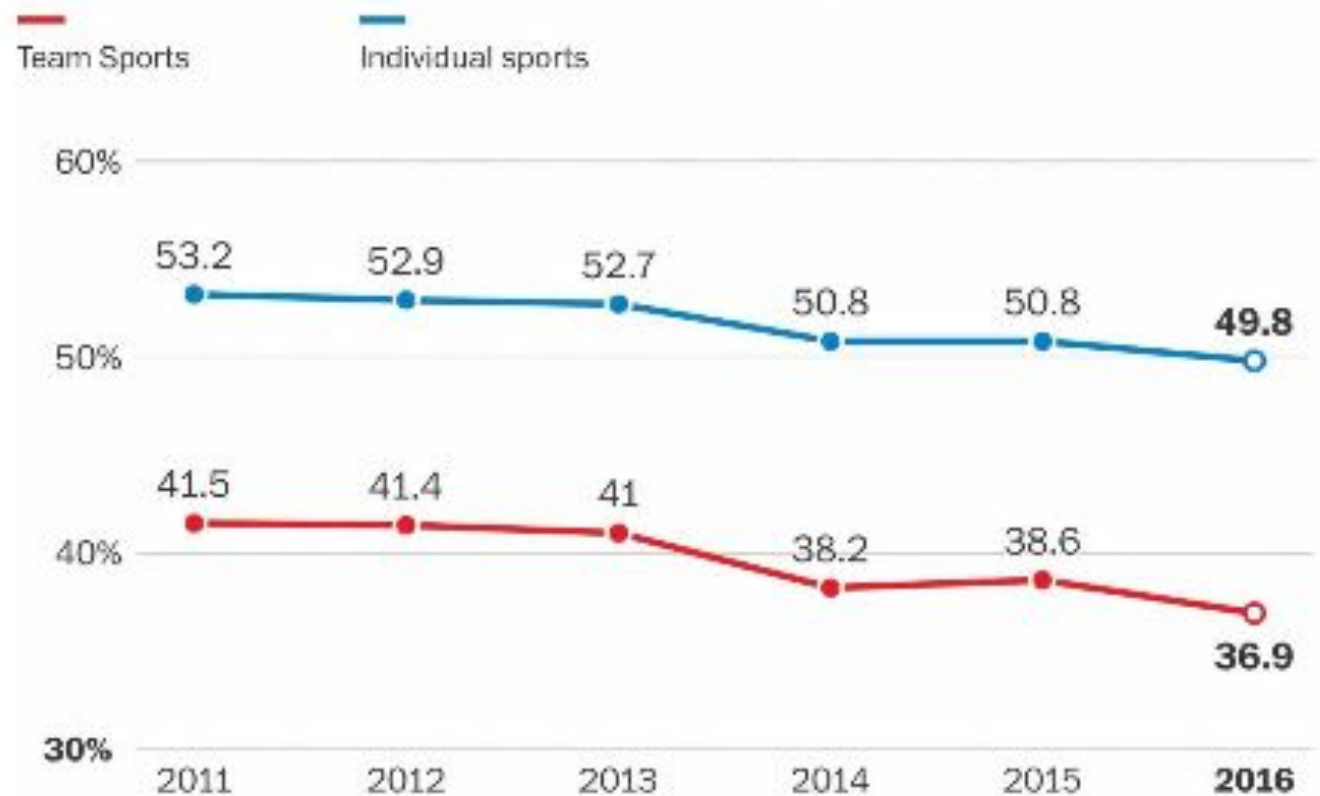
Taito tarttuu –seminaari

Oulu

23.2.2018

Sami Kalaja

Lasten urheilu on maailmalla vähenemässä



Source: Sports & Fitness Industry Association, Aspen Institute

JACOB BOGAGE/WASHINGTON POST

Christoph Rottensteiner

Young Finnish Athletes' Participation
in Organized Team Sports

Johtaako lasten urheilu aikuisten ehdoilla harrastuksen lopettamiseen?

Urheilijoiden oma kokemus taitojen heikosta kehittymisestä johti jalkapallon, jääkiekon ja koripallon harrastamisen lopettamiseen.

Kehittyvätkö
lasten taidot
aikuisten välineillä
urheiltaessa?





Koripalloa lasten ehdoilla

- Kevyempi pallo lisäsi heitto- ja lay-up – yritysten määrää, heittotarkkuutta, syöttöjen ja syötön vastaanottojen sekä kuljetusten määrää
- Kevyempi pallo loi enemmän 1 vs 1 – tilanteita
- Matalampi kori lisäsi onnistumisia ja minäpystyvyyttä



Tennistä lasten ehdoilla

- Matalampi verkko johti useampiin voittolyönteihin, lentolyönteihin
- Kämmenlyönnin tarkkuus ja tekniikka paranivat hitaalla pallolla ja pienemmällä mailalla
- Hitaat pallot lisäsivät verkolle nousuja ja nopeuttivat palloralleja
- Pienellä kentällä ja hitailla palloilla opettelu paransi oppimista
- Lyhyt maila paransi taitotestitulosta



Pallon koon vaikutus heittämiseen

- Pallon koon ylittäessä heittäjän käden leveyden heittämisen liikemalli heikkeni
- Pienempi pallo otetaan kiinni kehittyneemmällä liikemallilla kuin suuri pallo



Yleisimmät sudenkuopat
lasten ja nuorten urheilussa

- Kustannukset
- Yliorganisointi
 - Liian vähäinen harjoittelun määrä
 - Liian yksipuolinen harjoittelu

Miksi monipuolinen harjoittelu?

- Huipulle pääsy edellyttää monipuolista ja pitävää perustaa
- Monipuolinen harjoittelu lisää terveitä harjoituspäiviä ja pidentää urheilu-uria
- Kehittymispotentiaalin kasvaa
- Urheilijan harjoitettavuus paranee



Monipuolisuus & monilajisuus

- Monilajisuuden hyödyistä on vankka tutkimusnäyttö mm.
- Monilajisuus ei automaattisesti tarkoita monipuolisuutta
- Vantaan yläkoulun urheiluluokille keväällä 2016 pyrkineistä 565 urheilijasta vain 24:llä oli useampi kuin yksi laji = 4,2%

Monilajisuuden hyötyjä

- Hill, McConnell, Forster & Moore (2002)
 - 800 Olympiaurheilijaa: 15–18-vuoden iässä lajien määrä oli 2,6–2,8 ja 19–22-vuoden iässä lajeja oli 1,6
- Hornig, Aust & Güllich (2016)
 - Saksan Bundesliigan pelaajilla enemmän muita lajeja kuin divaripelaajilla
- Güllich (2017)
 - Arvokisamitalistit erosivat ei-mitalisteista sen suhteen, että he aloittivat harjoittelun omassa päälajissaan myöhemmin ja harjoittelivat omaa lajiaan lapsuudessa ja nuoruudessa vähemmän, mutta harrastivat muita lajeja enemmän. Mitalistit erikoistuivat myöhemmin omaan lajiinsa kuin ei-mitalistit. Mitalistien harrastamat muut lajit eivät yleensä olleet heidän päälajiensa kaltaisia.



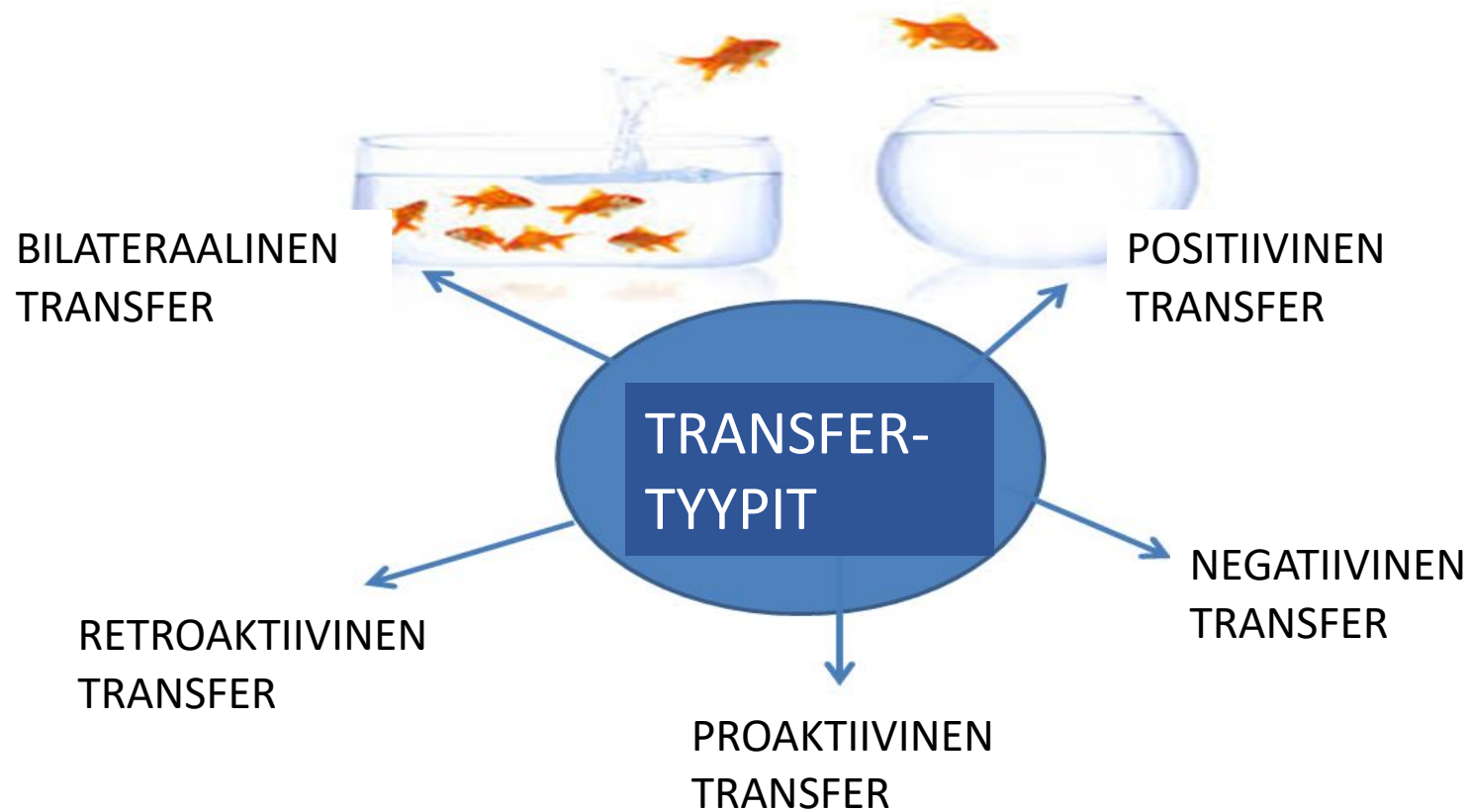
Monilajisuus saattaa suojella loukkaantumisilta

- **Rugg, Kadoor, Feeley & Pandya (2017)** tutkivat NBA:n ensimmäisen kierroksen varauksia vuosien 2008 ja 2015 väliltä.
- 237 koripalloilijaa, joista 15 % oli “monilajiturheilijoita” ja 85 % “yhdessä lajin urheilijoita”
- Monilajiturheilijoilta jäi vähemmän pelejä väliin, he osallistuivat 78,4 % peleistä, kun yhdessä lajin urheilijat pelasivat 72,8 % peleistä
- Monilajiturheilijoilla oli vähemmän vakavia loukkaantumisia (25 %) kuin yhdessä lajin urheilijoilla (43 %)
- Monilajiturheilijoiden ura NBA:ssa oli myös pidempi, eli heidän pelaajasopimuksiansa jatkettiin useammin kuin yhdessä lajin urheilijoilla.

Monipuolinen tausta paransi oppimista

- Santos, Mateus, Sampaio & Leite (2017) tutkivat harjoitustaustan vaikutusta koripallon taitojen oppimiseen
 - 3 ryhmää; varhainen erikoistuminen / myöhäinen erikoistuminen / ei-strukturoitu
 - Parhaiten taitoja oppi myöhäisen erikoistumisen ryhmä ja huonoiten ei-strukturoitu ryhmä

Erilaiset siirtovaikutukset



Mihin siirtovaikutus perustuu?

Yhteiset liikemallit

Havainnointi- ja päätöksentekoprosessien samankaltaisuus

Käsitteellinen siirtovaikutus; strategiat, säännöt, tekniikat

Fyysisten ominaisuuksien siirtovaikutus

Koetun pätevyyden siirtyminen lajista seuraavaan



SOFTBALL



CRICKET



VOLLEYBALL



BADMINTON



NETBALL



BASEBALL



JAVELIN



TENNIS

one



If you can



Catch
Jump
Run
Swim
Throw

You will
take part in



Soccer
Basketball
Volleyball
Track and Field
Squash
Badminton
Rugby
Tennis



If you can



Catch
Jump
Throw
Swim
Run

You will
take part in



Baseball
Softball
Bowling
Soccer
Goalball
Football
Rugby



If you can



Throw
Jump
Swim
Catch
Run

You will
take part in



Swimming
Diving
Water Polo
Scuba
Kayaking
Sailing
Surfing

Monipuolisuuden monet kasvot

- Monipuolinen taito- ja tekniikkaharjoittelu
 - liikehallinnallisesti monipuolinen harjoittelu
 - havainto-motorisesti monipuolinen harjoittelu
 - päätöksenteon kannalta monipuolinen harjoittelu
- Aineenvaihduntajärjestelmien monipuolinen kuormittaminen
 - aerobinen ja anaerobinen, laktinen ja alaktinen, sentraali ja lokaali
- Kehon eri osien monipuolinen kuormittaminen
 - jalat, keskivartalo, ylävartalo, kädet
 - lihakset, jänteet, nivelsiteet, luut, hengitys- ja verenkiertoelimistö
 - Lihastasapaino; agonisti-antagonisti, vasen-oikea
- Psyykkisesti monipuolinen harjoittelu
 - Yksin – ryhmässä
 - Ohjatusti – omatoimisesti
 - Hauskuus - painetilanteet

Kiitokset mielenkiinnosta ja nyt kokeilemaan käytännössä

