



KUOPION
**REIPPAAN
VOIMISTELIJAT**

LIKKUVA LAPSI

Lapsen normaalin kehityksen ja liikunnallisten perustaitojen oppimisen kannalta, riittävä liikunnan harrastaminen eli vähintään tunti päivässä on tärkeää, pienimmille koululaisille suositellaan kahta tuntia liikuntaa päivässä. Liikuntakerrat ovat vähintään 10 min yhtäjaksoisesti kestäviä liikuntatuokioita. Yhdeksi liikuntakerraksi voidaan laskea esimerkiksi vähintään 10 min kestävä liikunnallinen välitunti tai kävellen taitettu koulumatka. Fyysisen kunnon lisäksi liikuntaharrastus tukee oppimista, lapsen itsetuntoa ja sosiaalisuutta, lisäksi liikunnallinen lapsuus jatkuu usein myös liikunnalliseksi aikuisuudeksi.

Lapsen liikunnan tulee olla pääsääntöisesti leikin varjolla toteutettavaa, mukavaa tekemistä, jossa tärkeintä ovat välittömät elämykset, liikunnan ilo ja riemu. Arkiliikkuminen kuten pihaleikit ja kävellen tai pyöräillen kuljetut matkat, kohentavat kuntoa ihan huomaamatta.

LIKKUNNAN MERKITYS JA LIKKUMATTOMUUDEN ONGELMIA

Lasten arkiliikunta on vähentynyt hälyttävästi viime aikoina. Tästä syystä lihavuus ja ylipaino ovat lisääntyneet. Lisäksi kouluun menevistä lapsista lähes kolmanneksella on puutteita kehon ja liikkeen hallinnan perusasioissa. Opetamme lapset istuvaan elämäntapaan, vaikka liike ja liikkuminen ovat jokaisen perustarve ja – oikeus. Liikkumalla lapsi luo suhteen ympäröivään maailmaan.

Liikunnan harrastaminen lisää parhaimmillaan lasten sosiaalista vuorovaikutusta, vahvistaa itsetuntoa, antaa mahdollisuuksia kokeilla ja ylittää omia rajoja, sekä opettaa toimimaan ryhmän jäsenenä. Liike- ja liikkumistaitojen kehittyminen varhaislapsuudessa on liikunnan ensisijaisin vaikutus. Taitojen kehittyminen perustuu pääasiassa hermostolliseen oppimiseen. Tästä syystä edullisin aika motoristen taitojen oppimiseen on hermoston kehitysaika eli ensimmäiset kymmenen vuotta.

Liikunnallisten perustaitojen myötä kehittyvät myös havainto-, ajattelu- ja muistitoiminnot, sekä itseilmaisutaito. Näiden taitojen oppiminen vaatii paljon aikaa ja tuhansia toistoja. Lapsi joka ei

hallitse riittävästi perustaitoja, on usein haluton myös liikkumaan. Suuri osa lapsista elää ja istuu lelujen, tavaroiden ja virikkeiden keskellä. Televisio, tietokoneet ja videopelit jähmettävät lapset kuvaruutujen ääreen.

YHTEISKUNNAN MERKITYS LIIKUNNAN EDISTÄMISESSÄ

Lasten liikkumattomuuden haitat on havaittu myös politiikassa. Useat kansanedustajat ovat ottaneet kantaa muun muassa liikunnan lisäämiseen koulupäivän aikana. Koulupihoja kunnostetaan entistä houkuttelevammiksi liikunnalle ja valtion avustukset lasten liikunnan kehittämiseksi ovat kasvaneet 2000-luvulla.

Suomen Voimisteluliitto on toiseksi suurin lajiliitto Suomessa ja se on tehnyt töitä liikunnan edistämiseksi vuosia. Kuopion Reippaan Voimistelijat on Voimisteluliiton jäsen seura, liikuttaen satoja lapsia ja aikuisia joka viikko. Kuopion Reippaan Voimisteliijoissa tehdään jatkuvaa kehitystyötä toiminnan parantamiseksi, jotta tarjonta olisi monipuolista ja mahdollisimman moni löytäisi mieleisensä lajin seuran tarjonnasta.

LASTEN LIIKUNNAN SUOSITUKSIA

Lasten liikunnan suositellaan tapahtuvan päivittäin, vähintään tunnin ajan. Tunnin voi jakaa myös useampiin pienempiin osiin, esim. koulumatkat pyöräillen 15 min. edestakaisin ja lisäksi ulkona touhuamista tai harrastustoimintaa. Liikunnan tulisi olla monipuolista ja kuormittaa lapsen fyysistä kuntoa vaihtelevasti. Lisäksi kaksi kertaa viikossa liikunnan tulisi sisältää monipuolisesti lihasvoimaa, liikkuvuutta ja luiden lujuutta lisäävää toimintaa. Liikunnan tulisi vastata lasten ja nuorten toiveita, tarpeita ja mahdollisuuksia. Tällöin liikuntaharrastus on mielekästä, mikä ennustaa liikunnan harrastamisen määrän kasvua ja jatkuvuutta.

KILPAILEVAN LAPSEN VALMENNUS

HENKISET OMINAISUUDET

Henkisten ominaisuuksien vaatimustaso kilpaurheilussa kasvaa jatkuvasti ja tämä seikka on otettava huomioon myös lasten valmennuksessa. Urheilijalta vaaditaan vahvaa itsetuntoa pystyäkseen ehjiin suorituksiin ja siksi henkisten ominaisuuksien kehittämistä on tarkasteltava koko valmennusta yhtenäistävänä tekijänä. Henkisten ominaisuuksien kautta pystytään vaikuttamaan harjoitteluun, taitojen oppimiseen ja kilpailutulokseen. Parhaiten tulokset näkyvät tarkkaavaisuudessa, tiedon omaksumisessa, suoritusten toteuttamisnopeudessa ja taktikointikyvyssä kilpailutilanteessa.

Nuoren urheilijan kasvattaminen valmennuksen puitteissa perustuu virikkeiden, asenteiden ja toimintatottumusten kehittämiseen. Tätä kautta päästään vaikuttamaan muun muassa nuoren urheilijan tunnollisuuteen, määrätietoisuuteen, aloitteellisuuteen, luovuuteen, rehellisyyteen ja peräänantamattomuuteen. Näitä luonteenominaisuuksia kehittämällä luodaan pohja sille suoritusvalmiudelle, jonka varaan myöhemmin huippu-urheilunkin voi rakentaa.

HUIPULLE TÄHTÄÄVÄ VALMENNUS

Urheilijan harjoittelun pohja luodaan kasvuiässä monipuolisesti ja nousujohteisesti kovenevilla harjoituksilla. Valmennusryhmissä omaksutaan suunnitelmallinen harjoittelu, lisätään harjoittelun määrää ja vaativuutta, sekä valmistaudutaan lajikohtaiseen erikoisvalmennukseen.

Urheilijan harjoittelun lajinomainen pohja luodaan keskimäärin 12 – 15 vuoden iässä. Huipulle viimeistelevä harjoittelu alkaa 15 – 18 vuoden iässä, jolloin huipulle pääsyn mahdollisuus selkiintyy. Harjoittelun määrä ja kovuus saavat asteittain huippu-urheilulle ominaiset piirteet. Varsinaisen huippuharjoittelun alkamista edeltää 8 - 10 vuoden nousujohteinen valmistava harjoittelu, joka alkaa 5 - 7 vuoden iässä, lajitaitojen opettelulla.

LIKKUVAN LAPSEN RAVITSEMUS

Liikkuvan lapsen ruokailurytmin on tärkeää olla säännöllinen, koska lapsi pystyy syömään vain pieniä annoksia kerrallaan. Aamiainen, lounas, iltapäivän välipala, päivällinen ja iltapala antavat energiaa tasaisesti pitkin päivää. Lisäksi ruoan tulee olla monipuolista ja terveellistä. Lautasmalli toimii lapsillakin erilaisten ruokalajien suhteiden suunnan näyttäjänä. Puolet lautasesta kasviksia, neljännes perunaa, pastaa tai riisiä ja neljännes lihaa, kalaa.

Liikkuvan lapsen virtalähde on monipuolinen välipala, joka sisältää runsaasti kasviksia ja hedelmiä, kokojyvä- tai ruisleipää ja vähärasvaisia tai rasvattomia maitotuotteita.

Lapsen ravitsemuksessa erityisen tärkeää on seurata suolan, sokerin ja rasvan määrää, sekä rasvan laatua. On kuitenkin muistettava, että varsinkin tyydyttymättömiä, ns. terveellisiä rasvoja tarvitaan normaaliin kasvuun ja kehitykseen, joten ruokavalion suunnittelussa ei tulisi pyrkiä täysin rasvattomaan linjaan. Lapsena opittu terveellinen ruokailukäyttäytyminen kantaa usein läpi elämän ja onkin tehokas ja edullinen ns. elintasosairauksien ehkäisijä.



Lähteet: www.nuorisuomi.fi

www.slu.fi

Vuori ym. Liikuntalääketiede

Mero ym. Lasten ja nuorten harjoittelu