

Kasva Urheilijaksi- yleisvalmennus

kodit ja seurat

päivitysversio 28.9.2022





Oppisisällön tavoitteet

1. Urheilijan monipuoliset perusliikuntataidot kuntoon
2. Omatoimisen harjoittelun perusteet ja liikunnallisen elämäntavan merkityksen ymmärtäminen
3. Urheilijan terveystieto (Kasva Urheilijaksi -oppikirjat)

- Urheilu tukee nuoren kokonaisvaltaista kasvua ihmisenä
- Tavoitteena mahdollisimman monen nuoren pitäminen mukana urheilussa
- Tavoitteena kehittää harjoitettavuutta urheilu-uraa varten



1. Urheilijan perusliikuntataidot (harjoitteiden ja pelien kautta)

- **Motoriset perustaidot**
 - Liikkumistaidot: esim. juokseminen, hyppääminen, kaatuminen, pyöriminen
 - Tasapaino- ja liikehallintataidot esim. voimaharjoittelutekniikat
 - Välineenkäsittelytaidot käsillä ja jaloilla
- **Fyysiset ominaisuudet**
 - Kehitetään ja opetetaan harjoittelemaan fyysisiä ominaisuuksia.
 - Kestävyys, voima ja kimmoisuus, ketteryys ja nopeus, liikkuvuus
- **Monipuoliset pelitaidot**
 - Havainnointi ja ratkaisuntekotaidot
 - Pelejä välineillä ja ilman

2. Omatoimisen harjoittelun perusteet ja liikunnallisen elämäntavan merkityksen ymmärtäminen

- Hyvän arjen havainnointi, suunnittelu ja toteutus
- Ymmärrys urheilijan monipuolisesta kokonaisliikunnan ja urheilun määrästä sekä harjoittelun laadusta
- Psyykkisen harjoittelun perusteet
- Unen ja ravitsemuksen merkitys jaksamiselle ja kehittymiselle. Kuormituksen ja palautumisen tasapaino arjessa.



3. Kasva urheilijaksi - urheilijan terveystieto

- Elämänhallinta (arjen rutiinit ja hallinta)
- Ravitsemus
- Psyykkiset taidot
- Päihteettömyys, nuuskattomuus
- Urheilun eettiset perusteet - Reilu peli

Materiaaleina

- Kasva urheilijaksi oppikirjat
- terveurheilija.fi



yleisvalmennuksen lukuvuosi/jaksot 7.-9.lk

Syksy 1

Kestävyys &
liikkumistaidot

Syksy 2

Kehonhallinta,
ketteryys, liikkuvuus

Kevät 1

Voima, kimmoisuus
rytmi

Kevät 2

Nopeus &
välineenhallinta

Syyslukukaudella 1-2 itsearviointia

Kevätlukukaudella 1-2- itsearviointia

Vuosiluokkien painotukset:

7. lk

- Keskivartalon hallinta ja voima
- Liikkuvuus
- Kestävyys

8.lk

- Liikkuvuus
- Liikehallinta
- Voimaharjoittelu
- Nopeus

9.lk

- Kehittävä harjoittelu – Mitä teen, miten teen, miten toimin harjoituksissa
- Oman lajin vaatimusten tunnistaminen
 - Omien vahvuuksien ja kehityskohteiden tunnistaminen

- Yleisvalmennuksen tunnit ovat RPE asteikolla (1-10) 2-7, eli kuormitukseltaan kevyestä keskiraskaaseen
- Kasva Urheilijaksi yleisvalmennuksen tunnit ovat osa nuoren urheilijan monipuolista ja kehittävää arkiharjoittelua. Tunnit soveltuvat nuoren urheilijan kaikille harjoitus- ja kilpailuviikoille ympäri vuoden.