

OHJEISTUS OULUN JUDOKERHON VALMENTAJILLE

Muksu- ja samurai ryhmä

Yleistä

Muksu ja samurai ryhmään osallistuvat 6-8 vuotiaat lapset. Nykyään lasten liikunnallisissa taidoissa on huomattavan suuria eroja. Osa lapsista liikkuu paljon ulkoillen, leikkien ja pelaten. Trampoliinien yleistyminen on osaltaan lisännyt lasten liikunnan määrää. Valitettava tosi asia kuitenkin on, että suurella osalla lapsista liikunnan määrä on todella vähäinen. Judo harjoituksissa on otettava jokainen yksilö huomioon, huomioiden heidän fyysiset lähtökohtansa. Heikot fyysiset lähtökohdat ilmenevät eri tavoin harjoituksen aikana. Lapsi voi esimerkiksi jättäytyä ulkopuolelle jossakin vaiheessa harjoitusta. On kuitenkin muistettava, että kun nämä lapset tulevat harjoitukseen, he varmasti nauttivat judoharjoituksista tai sen osista. Valmentajalle onkin iso haaste suunnitella harjoitukset niin, että jokainen lapsi saa sopivasti haastetta harjoituksesta.

Leikki

Leikki on lapsen urheilua. Leikissä lapsen on helppo olla mukana oman kunnan puitteissa ja pitää luonnollisia taukoja. Myös ääntä ja melua pitää olla leikkiessä, se on lapselle luonnollista, mikä valmentajan on hyvä ottaa huomioon. Vaikka kyse on judosta, on valmentajan hyvä miettiä lapsen kehitystä kokonaisvaltaisesti, eikä pelkästään judon oppimisen kannalta.

Lapsella on sisäsyntyinen tarve liikkua. Liikunta on lapsen kokonaisvaltaisen kehityksen edellytys. Hermoston muovautuminen ja lihasten normaali kasvu vaativat lihasten käyttämistä. Nykytiedon mukaan alle kouluikäinen lapsi tarvitsee jo terveytensä turvaamiseksi kaksi tuntia reipasta liikuntaa päivässä.

Paljon liikkumalla lapsi harjaantuu taitavaksi. Kierre ruokkii itseään, sillä taitavat lapset liikkuvat paljon. 3–6 vuoden iässä mitatut motoriset taidot ennustavat suomalaisten lasten fyysisistä aktiivisuutta vielä 13 vuoden iässä.

Kehonhallinta ja koordinaatiokyky

Kehonhallinta eli motorinen kunto tarkoittaa kehon asentojen ja liikkeiden hallintaa. Liikkeiden säätely perustuu useiden aistijärjestelmien sekä hermo-lihasjärjestelmän yhteistoimintaan. Myös aikaisemmat kokemukset sekä kyky ennakoida ja reagoida tilanteisiin vaikuttavat suorituksen lopputulokseen. Hyvässä kehonhallinnassa aistitoimintojen, hermoston ja lihaksiston toiminta näyttäytyy sujuvina, tarkoituksenmukaisina ja turvallisina liikesuorituksina. Turvallisissa liikesuorituksissa liikkeet suoritetaan hallituilla liikeradoilla ja -laajuuksilla siten, ettei kudoksia virheellisesti kuormittavia voimia pääse syntymään.

Motorisen kunnan osatekijöitä ovat tasapaino, koordinaatio, nopeus ja ketteryys. Jotta liikkeiden suorittaminen onnistuisi tarkoituksenmukaisesti ja oikeita liikeratoja käyttäen, myös fyysisten perusominaisuuksien eli lihasvoiman, kestävyuden ja liikkuvuuden on oltava liikkeiden ja niiden liikeratojen edellyttämällä tasolla. Näiden lisäksi myös rakenteelliset tekijät, kuten tukirangan anatomiset poikkeavuudet, voivat vaikuttaa liikkeiden suorittamiseen ja liikehallintaan.

Suuri osa perusliikkumisen taidoista opitaan jo ennen kouluikää, joten lapsuudessa on mahdollista rakentaa vahva ja monipuolinen pohja myöhemmässä iässä harjoitettavia haastavampia lajitaitoja varten.

Jokaiseen judoharjoitukseen kuuluu kehonhallinta- ja koordinaatio-osio. Liikkeet valitaan siten, että jokainen pystyy tai melkein pystyy tekemään liikkeet. Kun osaaminen kehittyy, voidaan lisätä liikkeitä ja vaikeutta.

Liikkuvuuden herkkyykskaudet

Lapsen liikkuvuusharjoittelu tulee aloittaa jo varhaisessa vaiheessa. Harjoitusmäärää on lisättävä tasaisesti siten, että maksimaalinen liikkuvuustaso saavutettaisiin 11–14 vuoden tienoilla. Tässä vaiheessa saavutettu liikkuvuus kannattaa säilyttää myöhemmissä

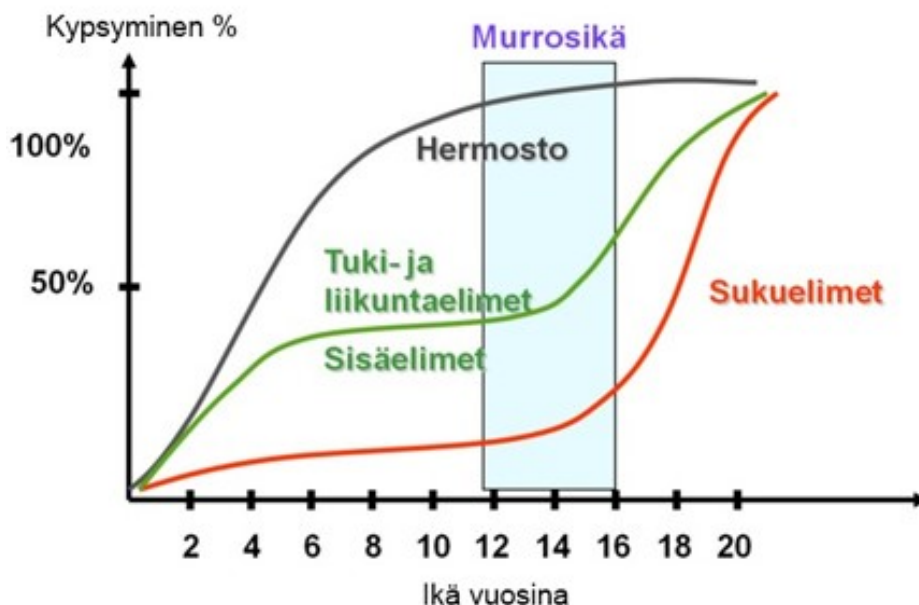
ikävaiheissa ja liikkuvuutta tulisi jalostaa enemmän lajissa vaadittavaksi aktiiviseksi liikkuvuudeksi.

Lapsille on tärkeää opettaa monipuolisesti koordinaatiota ja kehonhallintaa tukevia liikkeitä. Lapsia valmentettaessa kehonhallinta- ja koordinaatioliikkeet kuuluvat jokaiseen judoharjoitukseen. Liikkuvuutta voidaan parantaa useilla leikinomaisilla liikkeillä kuten esimerkiksi mittarimadolla, krokotiililiikkeellä sekä sivu- ja haarakuperkeikoilla.

Herkkyyskaudet

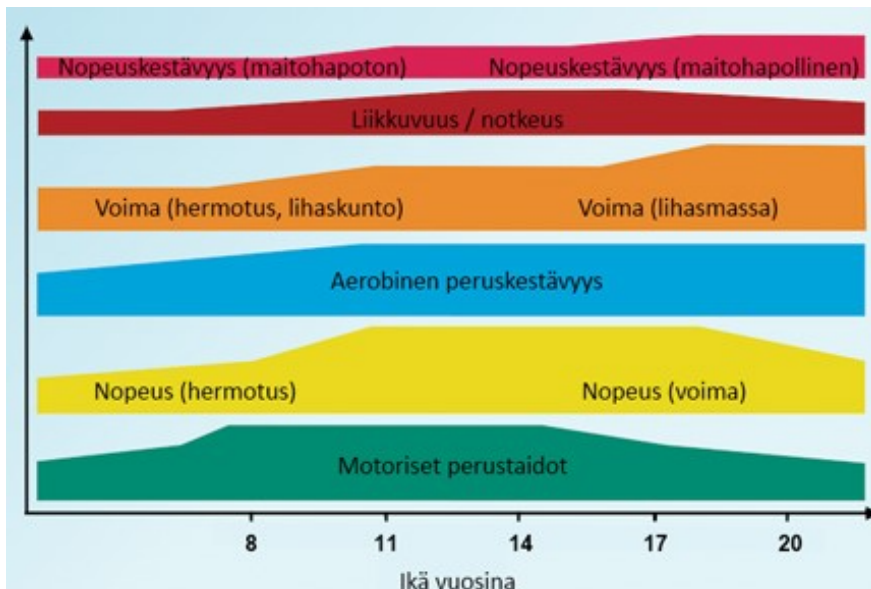
Lasten ja nuorten valmentamisessa on tärkeää huomioida biologisen kypsymisen asettamat eri ominaisuuksien herkkyyskaudet. Herkkyyskausilla tarkoitetaan vaiheita, jolloin kukin ominaisuus kehittyy ja vakiintuu kaikkein helpoimmin.

Laadukkaan harjoittelun suunnittelussa herkkyyskaudet otetaan huomioon yhdessä urheilijan kypsyystason ja harjoittelutaustan kanssa. Herkkyyskaudet perustuvat kehon eri kudosten kypsymisaikatauluun. Alla olevassa kuviossa näkyy eri elinjärjestelmien kehitys syntymästä 20 ikävuoteen asti.



Kuvio 1. Elinjärjestelmien kehittyminen. Mero, A. ym. 2004.

Herkkyyskaudet huomioivaa ja pitkäjänteistä juniorivalmennusta suunniteltaessa hyvä apuväline on myös seuraava kuvio. Siinä esitellään tarkemmin fyysisten ominaisuuksien painopistealueet eri ikävaiheissa. Kuviossa olevien ikävuosien kohdalla kannattaa muistaa urheilijoiden yksilölliset erot, jotka voivat vaihdella varsin paljon biologisen kypsymistason mukaan.



Kuvio 2. Fyysisten ominaisuuksien herkkyyskaudet ja painopistealueet eri ikävaiheissa. Hakkarainen H. ym. 2008.

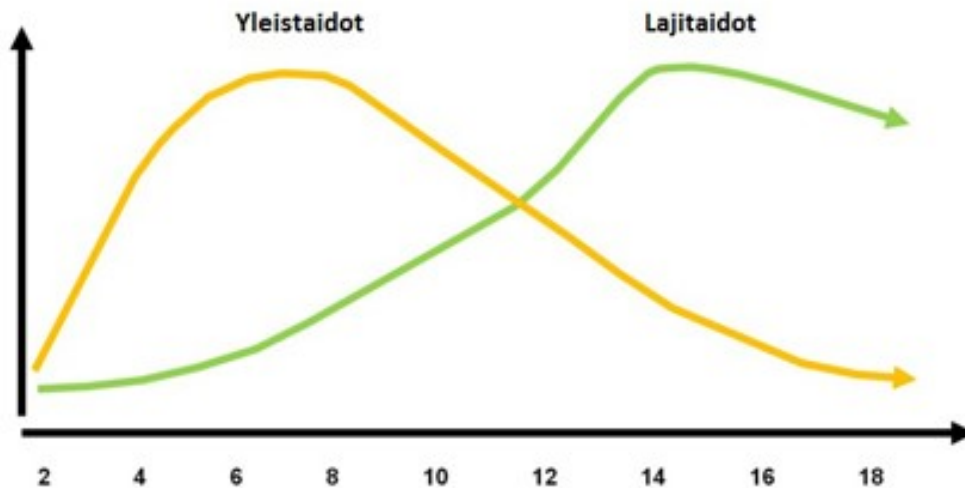
Taidon herkkyyskaudet

Taito jaetaan perinteisesti yleistaitavuuteen ja lajitaitavuuteen.

Yleistaitavuudella tarkoitetaan kykyä hallita ja oppia erilaisten suoritusten ja urheilulajien taidollisia vaatimuksia sekä hallita kehoa tasapainoa ja suunnanmuutosta vaativissa tilanteissa.

Lajitaitavuudella tarkoitetaan tietyn lajin tekniikan tarkoituksen mukaista hyväksikäyttöä tilanteen vaatimusten mukaan, muuttuvissa olosuhteissa ja tekniikan korjauskykyä sekä uuden tekniikan oppimiskykyä. Judossa tämä opitaan parhaiten kamppailuin ja leikkien kautta.

Ikävuodet 1–6 ovat parhaimpia yleistaitavuuden kehityksen ja kehittämisen kannalta ja ikävuodet 7–12 yleistaitavuuden vakiinnuttamisen sekä lajikohtaisten taitojen oppimisen suhteen. Kuviossa 3 on nähtävissä yleistaitavuuden ja lajitaitavuuden ajoittuminen limittäin nuorten harjoittelussa.



Kuvio 3. Yleistaitojen ja lajitaitojen harjoittelun painottuminen ja ajoittuminen eri ikävaiheissa. Hakkarainen, H. Valmentaja-lehti 1/2007.

Nopeuden herkkyyskaudet

Nopeus on hyvin vahvasti peritty ominaisuus. Sitä voidaan kuitenkin kehittää, jos harjoittelu aloitetaan riittävän nuorena ja harjoittelussa paneudutaan nimenomaan herkkyyskausien hyödyntämiseen. Nopeuteen vaikuttaa erityisesti hermotus, taito ja voimataso.

Ennen murrosikää painotus on vahvasti erilaisissa monipuolisissa liiketiheyttä, reaktiokykyä, rytmittäjua ja taitoa kehittävässä nopeusharjoituksissa, joita on hyvä sisällyttää harjoitteluun päivittäin. Näiden ominaisuuksien harjoittaminen murrosiän jälkeen on huomattavasti vaikeampaa ja osittain jopa mahdotonta. Voimaharjoittelun lisääntyminen murrosiässä ja sen jälkeen on sopiva jatkumo nopeuden kehittämiseksi.

Harjoituksen rytmitys

Harjoituksen tempoon vaikuttaa valmennettavien urheilijoiden ikä. Mitä pienempien lasten kanssa ollaan tekemisissä, sitä nopeampi harjoituksen tempo tulisi olla. Työjaksot on hyvä pitää lyhyinä, sillä lapsen elimistö ei kestä maitohappoa. Lyhyet työjaksot ja nopeat vaihdot tehtävien välillä tekevät harjoittelun mielekkääksi lapselle, sillä se on lapsen luontainen tapa liikkua. Tällä tavoin harjoiteltaessa myös lapsen mielenkiinto pysyy parhaiten mukana. Lyhyet työjaksot kehittävät myös nopeutta ja reaktiokykyä, joka on judossa tärkeää.

Valmentajan on hyvä suunnitella harjoitus niin, että siinä on paljon tekemistä, paljon pieniä muutoksia ja erilaisia kamppailuja. Harjoituksen rytmittämisen ja kamppailun avulla harjoituksessa on paljon liikettä sekä myös lajitekniikkaa. Rytmittämisen avulla istuminen ja paikallaan oleminen ovat vähäisempää kuin perinteisessä opetustuokiopohjaisessa judon opettamisessa. Kamppailut ovat tärkeä osa lasten judoharjoitusta. Kamppailun kautta opitaan kilpailevaa judoa. Lapsi löytää toimivat tekniikat kamppailun kautta ja oppii huomaamaan mitkä tekniikat toimivat kamppailussa ja randoreissa todellisen vastustajan kanssa harjoitellessa. Kamppailun avulla lapsi oppii löytämään myös ne tekniikat, mitkä eivät toimi tai toimivat vastustajan eduksi. Valmentajan rooli on ohjata lasta löytämään itselleen luontaisimmat judotekniikat kamppailun avulla.

Tekniikka

Tekniikan opettamista suunnitellessa on tärkeää huomioida ryhmä ja sen ikärakenne. Perinteistä, usein aikuisille sopivaa, tapaa opetella judoa ei kannata opettaa lapsille. Suurin osa lapsista ei jaksaa keskittyä pitkään puheeseen. Lapsen keskittyminen herpaantuu helposti ja siitä voi seurata ei-toivottua käyttäytymistä. Judon tekniikkaa opetettaessa on hyvä keskittyä yhteen tai kahteen asiaan. Lapsille on suositeltavaa opettaa judoa mattotekniikoiden kautta, koska silloin päästään heti kokeilemaan tekniikkaa myös kamppailuissa. Vaihtelun vuoksi joskus voi opettaa jonkin judoheiton, kuitenkin niin, että ukella on toinen polvi maassa. Judoheitto pitää valita siten, että se on jokin eteenpäin suuntautuva heitto, koska taaksepäin suuntautuvassa heitossa lapsen niska ei ole vielä riittävän vahva, jotta se jaksaisi pitää leuan rinnassa ukemia tehtäessä.