

# Painikoulun ohjaajakoulutus





# Aikataulu

10.00 – 11.30	Koulutukseen info ja ideologia
11.30 – 12.30	Molskilla käytännön harjoitus
12.30 – 13.30	Ruokailu
13.30 – 14.30	Molskilla käytännön harjoitus
14.30 – 14.45	Tauko/Kahvit
14.45 – 15.45	Molskilla käytännön harjoitus
15.45 – 16.00	Loppuyhteenveto



# Painikoulu

- Painikoulu on tarkoitettu koululaisille eli 7 vuotiaasta ylöspäin
  - Sopii sekä tytöille että pojille
  - Tässä vaiheessa ei ole fyysisiä eroja
- Voi olla vasta aloittanut tai aikaisemmin paininut
- Vetäjällä ei tarvitse vielä olla painitaustaa, lajin ulkopuoleltakin pääsee mukaan
- Sekä vapaa- että kreikkalaisroomalainen paini
  - Missä vaiheessa tehdään lajivalinta?
  - Miksi painin sisällä tehdään lajivalinta painikoulussa?
  - Vapaapainissa on paljon hyviä ominaisuuksia tulevaisuutta ajatellen



# Painikoulutoiminnan tavoitteet

- Lasten innostaminen liikuntaan, taitojen oppimiseen ja kamppailemiseen
- Perusliikuntataitojen ja fyysisten ominaisuuksien tehokas kehittäminen
- Kamppailutaitojen ja valmiuksien kehittäminen
- Painitekniikan alkeisiin tutustuminen
- Työskentelytaitojen ja sosiaalisten taitojen kehittäminen



# Koulutukset tavoite

- Tavoitteiden mukaisesti opetetaan lapsille perusliikunta- ja kamppailutaitoja turvallisesti ja innostavasti painimatolla
- Avainsanat: toimintaa, taitoa, vääntöä
- Perusasiat, jotka halutaan kehittää
  - Painiasento
  - Tasapaino
  - Otteet
  - Oppia kamppailemaan ja keskitytään niihin erilaisin harjoittein
- Harjoitusrunko ja materiaalipankki

# Motorinen kehitys

Vaihe	Ikä
1. Refleksitoimintojen vaihe	0-1 v.
2. Alkeellisten taitojen omaksumisen vaihe	1-2 v.
3. Motoristen perustaitojen oppimisen vaihe	2-7 v.
4. Lajitaitojen oppimisen vaihe	7-15 v.
5. Opittujen taitojen hyödyntämisen vaihe	> 15 v.

Lähde: KIHU- Kasvu ja kehitys

# Taidon oppimisen alkuvaihe

- Yritys hahmottaa opetettava tehtävä kokonaisuutena
- Liikkeiden säätely tietoista, ääneen puhuminen
- Tarkkaavaisuus myös epäoleellisissa kohteissa
- Valmentajan tehtävänä antaa hyvä kuva opetettavasta asiasta ja ohjata oppiminen oikeille raiteille



Lähde: KIHU- Kasvu ja kehitys

# Harjoitteluvaihe

- Käsitys taidosta on jo muodostunut
- Runsas harjoittelu
- Havainnoinnin kohde aikaisempaa oleellisissa kohteissa
- Nopeampi havainnointi
- Saattaa kestää jopa vuosikymmeniä
- Valmentajan tehtävänä luoda runsaan harjoittelun mahdollistavat olosuhteet



Lähde: KIHU- Kasvu ja kehitys



# Automaatiovaihe

- Helppo, sujuva suoritus
- Hidasta liikettä pystytään korjaamaan liikkeen aikana
- Tiedostamaton suoritus
- Taloudellinen suoritus
- Taitavat ”näkevät vähemmällä enemmän”
- Valmentajan tehtävänä kannustaa ja tukea, (ei sotkea suorittamista)



Lähde: KIHU- Kasvu ja kehitys

# Taitojen oppiminen

LÄHDE: Kasvata urheilijaksi – Vanhemmat nuoren tukena  
Luku 6. Monipuolisten taitojen hankkiminen

Sami Kalaja

Julkaisija: Suomen Olympiakomitea ry



Motoriset perustaidot (perusliikuntataidot) puolestaan muodostavat perustan varsinaisille lajitaidoille, joita sitten kyetään hyödyntämään ja soveltamaan eri tilanteissa ja ympäristöissä.

Mitä paremmin perusliikuntataidot hallitaan ja mitä laajempi on liikevarasto, sitä pidemmälle on mahdollista päästä lajitaitojen kehittämisessä. Laajan liikevaraston sivutuotteena nuori saa hyvän urheilullisen itsetunnon.

Monipuolisella liikkumisella on yhteys aivojen hyvinvointiin ja hermoverkkojen tiheyteen. Aivoissa olevalla harmaalla aineella on todettu olevan yhteys muun muassa urheilulliseen, kognitiiviseen ja musiikilliseen suorituskykyyn sekä pitkäkestoiseen muistiin. Uusien taitojen opettelu vaikuttaa positiivisesti aivojen harmaaseen aineeseen. Tehokkainta on sopivan vaikeiden taitojen opettelu.

Uusien solujen syntymisen ohella monipuolisella tekemisellä on yhteys hermosoluverkon tihentymiseen. Aivosolut muodostavat keskenään yhteyksiä ja tätä solujen muodostelmaa voisi verrata kalastusverkkoon. Monipuolisen harjoittelun seurauksena verkon silmäkoko pienenee eli verkko tihenee.

Avainkäsite taitavuudessa on sopeutuvuus eli adaptiivisuus. Taitava urheilija kykenee sopeutumaan erilaisiin ympäristöihin ja tilanteisiin. Tiheä aivosoluverkko antaa hyvät edellytykset sille, että urheilija pystyy toimimaan tarkoituksenmukaisesti erilaisissa olosuhteissa.

Liikuntasuoritukset koostuvat aina havainnosta, päätöksenteosta ja toiminnasta. Kaikkia näitä suorituksen osia voi ja pitää harjoitella. Perinteisesti sekä havainto- että päätöksentekoharjoittelu ovat jääneet vähemmälle. Monipuoliset kokemukset eri liikuntamuodoista tehostavat havainnoinnin sekä päätöksenteon kehittymistä. Ilkkanen tilanteessa nuori on kokeillut useita eri lajeja ennen keskittymistään omaan päälajiinsa.



# Taitojen oppiminen

Onko sitten parempi harrastaa useita lajeja vai varmistaa harjoittelun monipuolisuus yhdessä lajissa?

Molemmat näistä ovat hyviä ratkaisuja. Tutkimukset osoittavat, että useimmilla maailman huipuilla urheilussa on monilajitausta. Huiput ovat nuoruudessaan harrastaneet kilpailumielessä useita eri lajeja ennen varsinaista päälajin valintaansa. Monilajisuus tarjoaa lukuisia hyötyä. Yksipuolisen harrastamisen seurauksena saattaa olla tiettyjen kehon osien ylikuormittuminen, joka puolestaan voi johtaa rasitusvammoihin tai loukkaantumisiin.

On toki mahdollista, että yhden lajin harjoitukset ovat niin monipuolisia, että ne takaavat taitojen kehittymisen. Tämä vaatii kuitenkin valmentajalta kaukokatseisuutta ja uskallusta sisällyttää harjoitteluun päälajin tekniikkaharjoittelun lisäksi muitakin taitoelementtejä.

# Menestyvät urheilumaat lykkäävät päälajin valintaa



Päälaji valitaan keskimäärin

- Saksassa 14,4 –vuotiaana
- Norjassa 15,6 –vuotiaana
- Suomessa 12,6 –vuotiaana



# Koulutukset periaatteita

- Toistoja, toistoja ja toistoja....mutta innostavasti
- Leikkien, pelin ja kilpailujen avulla
- Taidot
  - Ei tehdä mitään sellaista, johon ei vielä ole fyysisiä valmiuksia
  - Kehitetään ensin fyysiset taidot ja opetellaan sitten vasta niiden vaatima taito
  - Opetellaan ensin perusjutut ja rakennetaan niillä pohjalle
  - Taitoja ei opita yhden kerran tai yhdessä treenissä tekemällä
  - Vaikeampien asioiden pilkkominen osioihin

# Harjoitukset

- Harjoituksia on 16 kpl
  - 8 vapaapainiin
  - 8 kreikkalais-roomalaiseen painiin
- Harjoituksen kesto 60-75min
- Esimerkkiharjoitukset 10-20 min moduuleissa
- Kaikkia moduulin esimerkkejä ei ehdi käymään moduulille varatussa ajassa

## HARJOITUKSEN RAKENNE

- Aloitus/alkuleikki 10-15min
- Taito- ja valmiusosa 15-20min
  - Perusliikuntataidot
  - Voimistelu
  - Fyysisten perusvalmiuksien kehittäminen
  - Ketteryys
  - Kehonhallinta
- Paini- tai Kamppailuosa 15-30min
- Harjoituksen lopputoimet 10-15min



# Maailma muuttuu

- Lapset muuttuu
  - Kasvatus
  - Liikuntataidot
  - Käyttäytyminen
  - Kiinnostus
  - Lajit muuttuu, jos aiotaan pysyä lajivalikoimassa, PITÄISIKÖ meidänkin muuttua?
- Pitäisikö meidän vastata muutokseen, miten?
  - Löytyykö esimerkkejä hienosta laji-toiminnasta?
  - Löytyykö esimerkkejä hienosta seura-toiminnasta?

# Toimintamallit

- Painitreenien rakenne periytyy
- Tarvetta muutokselle
- Ajatuksia harjoitusten taustasta
  - Harjoitukset monipuolisia
  - Harjoituksessa pitää olla mukavaa tai ainakin joitakin mukavia juttuja
  - Harjoituksissa pitää olla haastetta
  - Kun opitaan uusia juttuja, harjoitteiden pitää vaikeutua
  - Ei liian vaikeita harjoitteita taitoihin nähden
  - Toistoja, toistoja ja toistoja... mutta miten ettei ole tylsää





# Havaintoja painikouluryhmistä

- Harrastajan ikä, ikäskaala voi olla useamman vuoden
- Paljon eri kokoisia lapsia
- Hyvin erilaisilla liikunnallisilla taidoilla olevia lapsia
- Montako treeniä viikossa?
  - 1 kerta viikossa vs. 2 kertaa viikossa treenaavat ryhmät
  - Millaisia lapsia ilmoittautuu eri ryhmiin
- Lapset hyvin erilaisia luonteeltaan!!
- Kilpaileminen vs harrastaminen

## Havaintoja painikoulusta

- Painitaan ja kamppaillaan, ei tarvitse tietää painimuotojen eroja
- Vapaapaini hieman helpompi omaksua



# Pedakomiikkaa

- Valmentajan pitää tuntea jokainen harrastaja
- Valmentajan pitää ainakin kerran kehua harrastajaa hyvästä suorituksesta
- Pelillistäminen
  - Tehdään asioita kisailemalla pareittain ja joukkueissa
- Opitaan monipuolisia taitoja, jotka tulevaisuudessa mahdollistavat vaikeampien taitojen oppimisen
- Jututtakaa lapsia pieni pilke silmäkulmassa
- Tehdään säännöt, joita KAIKKI noudattaa
- Pukukopissa ennen ja jälkeen harjoitusta on hyvä paikka haastatella lapsia päivän tapahtumista ja kuulumista



# Molski-harjoitusten painotukset

- 1. molski harjoitus
  - Fysiikkavalmennus lapsille
  - Pelit ja leikit
- 2. molski harjoitus
  - Kamppailut
- 3. molski harjoitus
  - Painiasennot, liikkeet, taitojen opettaminen, liikkeiden pilkkominen osiin, jne