

TAITAVUUSTEKIJÄT	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Tasapaino	x	x	x	x	h	h	h	h	h	h	h	h	h
Ketteruus	x	x	x	x	x	x	h	h	h	h	h	h	h
Rytmiokyky	x	x	x	x	x	x	h	h	h	h	h	h	h
Reaktiokyky	x	x	x	x	x	x	h	h	h	h	h	h	h
Koordinaatio	x	x	x	x	x	x	h	h	h	h	h	h	h

KESTÄVYYS	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Peruskestävyys	v	v	h	h	h	h	x	x	x	x	x	x	x
Vauhtikestävyys	-	-	-	-	v	v	h	h	h	h	x	x	x
Maksimikestävyys	-	-	-	-	v	v	h	h	h	h	x	x	x
Maitohapollinen nopeuskestävyys	-	-	-	-	v	v	h	h	h	h	x	x	x

VOIMA	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Kestovoima	v	v	h	h	h	h	h	h	h	h	h	h	h
Nopeusvoima	v	v	h	h	h	h	x	x	x	x	h	h	h
Maksimivoima	-	-	-	-	-	-	v	v	h	h	x	x	x
Kimmoisuus	v	v	h	h	x	x	x	x	x	x	x	x	x

NOPEUS	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Askeltiheys	x	x	x	x	x	x	h	h	h	h	h	h	h
Liikenopeus	v	v	h	h	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Räjähtävä nopeus	v	v	v	v	h	h	x	x	x	x	x	x	x
Maitohapollinen nopeuskestävyys	v	v	v	v	h	h	x	x	x	x	x	x	x

LIIKKUVUUS	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Staattinen	x	x	x	x	x	x	x	x	h	h	h	h	h
Dynaaminen	v	v	x	x	x	x	x	x	h	h	h	h	h

V = valmistava harjoittelu

X = herkkyyskausi (**kehittävin vaihe lapseen tai nuoreen**)

h = harjoittelu



Taulukko kuvaa sitä että kuinka tärkeitä on huomioida tietyn ominaisuuden painottamista harjoittelussa tietyssä iässä.

Esim. askeltiheyden kehittäminen harjoittelulla on iässä 6-11 vuotta suuri vaikutus lapsen kehittymiseen. Jos harjoitellaan väriä harjoitteita väärässä iässä niin kehittyminen on hidasta ja jopa pahimmassa tapauksessa aiheuttaa loukkaantumisia ja kehittymisen hidastumista. Esim. kaikki ymmärtävät että pieni lapsi ei voi tehdä voimaharjoittelua koska hänellä ei ole vielä siihen riittävää fyysistä kapasiteettia. Tällöin harjoittelu on suunnattava osa-alueisiin joiden herkkyyskausi on käsillä tietyssä iässä.