



HYvinvoinnin
PElikenttä

KESTÄVYYSHARJOITTELU

Janika Martinsalo

FYSIIKKAVALMENNUKSEN OHJAUSTILANTEEN PAINOTUSALUEET

Monipuolisuus & mielekkyys

- Harjoitteiden vaihtelevuus:
ympäristö, välineet, liikkeet, lihakset&nivelet, ominaisuudet, tehot, organisointi
- Ohjaaminen:
harjoitteiden selkeä ohjaaminen, mallisuoritusten huolellinen näyttö, innosta & kannusta

Skaalaus

- Harjoitteet jokaisen kuntotasolle sopivaksi:
Variaatiot liikkeille ja harjoitteille
- -> harjoitetaan kaikilla pelaajilla harjoitteen tavoitteen mukaisia ominaisuuksia

Perustelut

- Perustellaan harjoitus/harjoittelu:
Kerrotaan urheilijalle MIKSI harjoitus tehdään / MIHIN harjoituksella vaikutetaan
- -> suuri vaikutus urheilijan suorittamiseen, motivaatioon sekä luottamussuhteeseen valmennusta kohtaan

Palaute

- Ryhmän & yksilön palaute:
Yksittäiset suoritukset, harjoituspalaute, yleispalaute harjoittelusta, tuloksista, kehityksestä
- -> vaikutus urheilijan suorittamiseen ja motivaatioon

Vaikuttavia tekijöitä urheilijan motivaatioon harjoitella keskittyneesti, suorittaa omatoimiset harjoitteet, kehittyä, valmentajan luottamukseen



FYYSISET OMINAISUUDET SALIBANDYSSA



KESTÄVYYS: Laji on intervallityyppinen, joka sisältää toistuvia intensiivisiä työskentelyjaksoja, joka vaatii intensiivistä nopeuskestävyyttä. Kestävyyden harjoittaminen auttaa maitohappojen nopeampaa poistumista elimistöstä nopeammin. Kestävyys on perusominaisuus, jonka avulla voidaan hyödyntää muita ominaisuuksia. Kestävyyden eri osa-alueiden huomioiminen ja rakentaminen on oltava systemaattista ja järkevää.

VOIMA: Pelaajan liikkuminen koostuu pelin aikana yli 200 suunnanmuutoksesta, joka vaatii ponnistamista, kiihdyttämistä, jarruttamista ja kääntymistä sekä liikkumista eri suuntiin. Pelaaja harvoin saavuttaa maksiminopeutta, sillä se vaatii 30metrin matkan. Siksi pelaajan tulee olla lähdöissä nopea, liikkeissään ketterä, elastinen ja tasapainossa (keskivartalo) sekä omata hyvän anaerobisen kestävyyden. Nämä liikkumistavat vaatii lihasten tehokasta voiman tuottoa. Pysähdyksissä työskentelevien lihaksien vahvistaminen on tärkeää urheiluvammojen ennalta ehkäisyn kannalta.

NOPEUS: Nopeudessa reaktio- ja räjähtävällä nopeudella tärkein virka, mutta olennaisia ovat tilanne-, valintareaktio-, lähtö-, maksimi- ja loppunopeus sekä lisäksi ennakointi ja lähtöasento.

KESTÄVYYSPELI

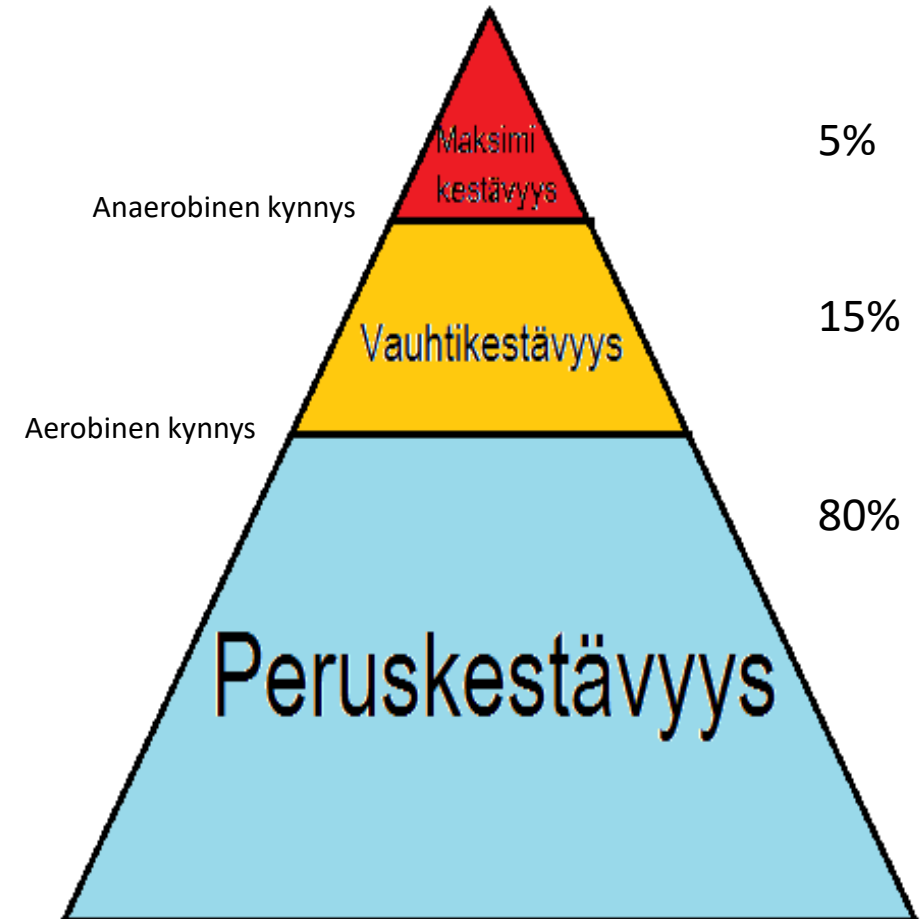
Jakautukaa kahteen ryhmään



KESTÄVYYSHARJOITTELU

- Kestävyysharjoittelu kehittää hengitys- ja verenkiertoelimistöä.
- Kestävyyden harjoittamisessa ratkaisevaa on sykkeet eikä harjoitusmuodolla ole merkitystä kehityksen kannalta.
- Kestävyyttä parantaa mm. uinti, pyöräily, soutu, kuntopiirit, lajiharjoittelu.

Alueiden määritelmät kehossa:
PK – Pitää Pystyä Puhumaan Puuskuttamatta
VK – Selkeä hengästyminen
MK – Muodostaa kehoon maitohappoja



PERUSKESTÄVYYS

(1-3krt/vkossa)

- Peruskestävyydellä luodaan pohjat muille kestävyiden ominaisuuksille
- Hyvä PK mahdollistaa nopea palautumisen ja lisää urheilijan kykyä harjoitella paljon.
- PK-taso pitää kuntotason yllä, vaikka tulisikin tauko harjoittelussa esim. sairastumisen vuoksi
- Peruskestävyys harjoittelulla tarkoitetaan matalatehoista ja pitkäkestoista harjoittelua (30-240min).
- PK I-harjoitukset ovat selkeästi aerobisen kynnyksen alapuolella (palauttava) ja PK II-harjoitukset ovat lähellä aerobista kynnystä (kehittävä)
- Oikea teho peruskestävyys harjoitteluun voidaan määrittellä sydämen sykkeen tai pitää pystyä puhumaan puuskuttamatta (PPPP)





VAUHTIKESTÄVYYS

(1-3krt/vkossa)

- VK-harjoittelu parantaa hapenottokykyä. Teho aerobisen ja anaerobisen kynnyksen välissä
- Kaudella vauhtikestävyysharjoittelua tehdään pääasiassa lajinomaisesti
- Sykevaihtelu yleensä 145-185 välillä ja kesto vaihtelee 20-60min, harjoittelu nousujohtoisesti
- Pystytään harjoittelemaan yhtäjaksoisesti alueella pysymistä tai toistoharjoittelu (esim. 3 x 200m)



MAKSIMIKESTÄVYYS

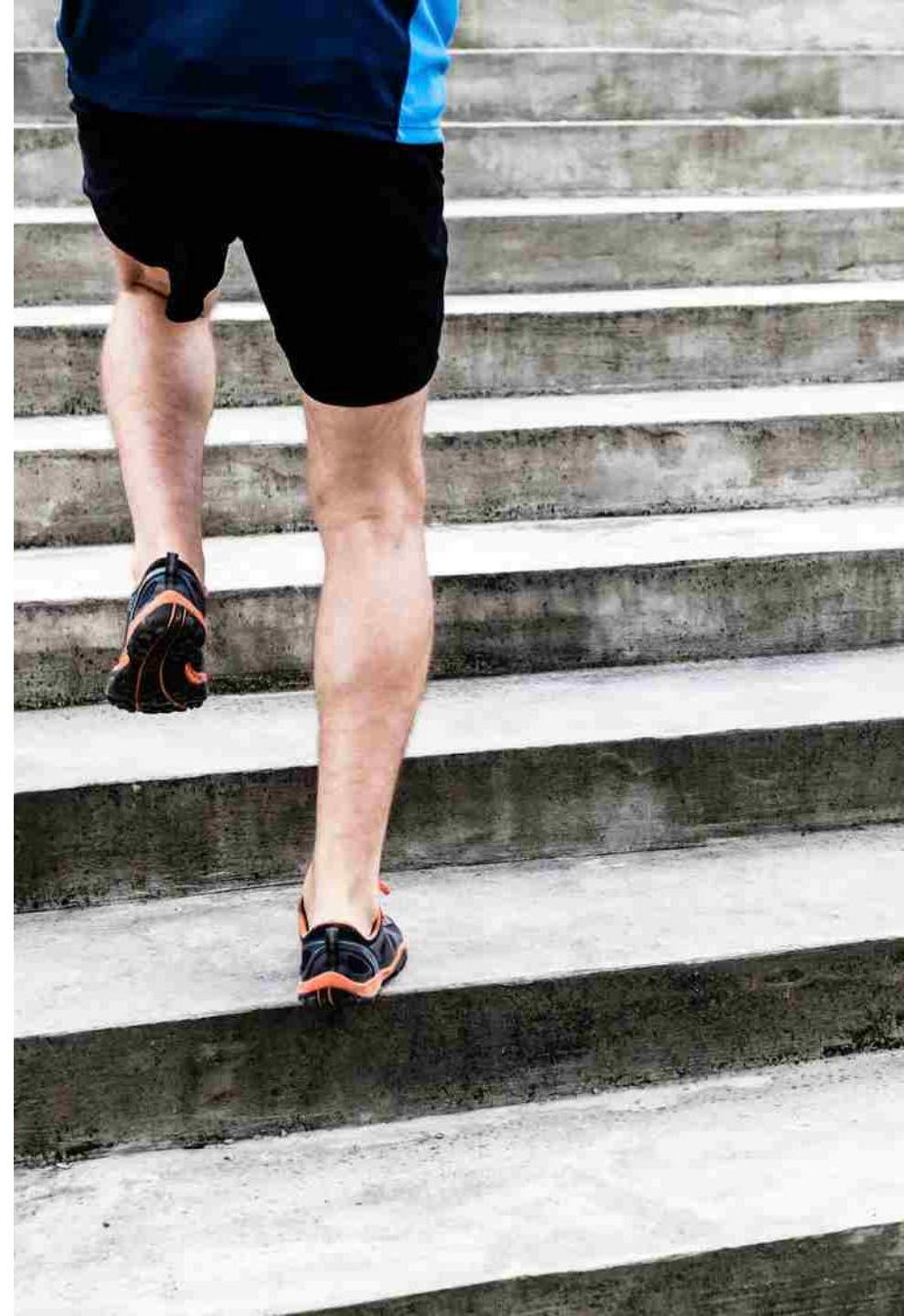
(0-3krt/vkossa)

- Tavoitteena on aerobisen energiantuoton suurimman tehon kehittäminen ja hengitys- ja verenkiertoelimistön suurimman tehon parantaminen
- Lihasten hapensaanti paranee kaikilla työtehoilla
- Parantaa lihasten työskentelytekniikkaa ja taloudellisuutta kovavauhtisissa suorituksissa, (vain työskentelevissä lihaksissa) → MK-harjoitukset kaudella lajinomaisesti

Yhtäjaksoisena 5-30min, tarkkaile; harjoitus ei saa olla liian kova ja alkuun järkevä lähtö.

Toistoharjoituksina 3-10min, jolloin hapenotto ehtii nousta tarpeeksi korkealle. HUOM! Nuorilla nousee hapenotto nopeammin ja maksimiarvot saavutetaan jo 1-2 minuutissa kun aikuisilla 2-3minuutissa. Toistoja 3-8, joissa 5-15 sykähdytä alle maksimisykkeen

- Porras- tai mäkitreenit sopivat hyvin MK-harjoitteluun





Nopeuskestävyys

- Rakentuu muiden fyysisten perusominaisuuksien varaan
- Nopeus vaatii hyviä voimaominaisuuksia
- Kehitetään yleensä lajiharjoituksissa → tekniikan hallinta & tehokkuus
- Tarvitaan kun ilmenee 10-90 sekunnin maksimaalisia suorituksia
- Liian usein toteutettu tehokas maitohapollinen → kuluttavaa eikä rakentavaa → tärkeäksi huolto ja lihaskunto

NOPEUSKESTÄVYYS

1) Maitohapoton NK on rakentavaa harjoittelua → vältetään liiallista maitohapon muodostumista.

10-15 toistoa x 5-8sek. Toistopalautus 1min ja sarjapalautus 3min. Teho 85-95%

2-10 toistoa x 2-10 sek, toistopalautus 50-90sek, sarjapalautus 3min. Teho 85-95%

2) Maitohapollinen NK on kuluttavaa → muodostuu maitohappoa → alkaa haittaamaan suoritusta.

6-12 toistoa x 30-120sek, 80-90% toistopalautus 1-5-5min, sarjapalautus 5-30min.

1-5 toistoa, joiden kesto 15-90 sek 90-100% palautus 3-20min (toistomenetelmä)

HUOM: Maitohapollinen harjoittelu aloitetaan vasta 16-17v.



Nopeuskestävyysharjoittelu



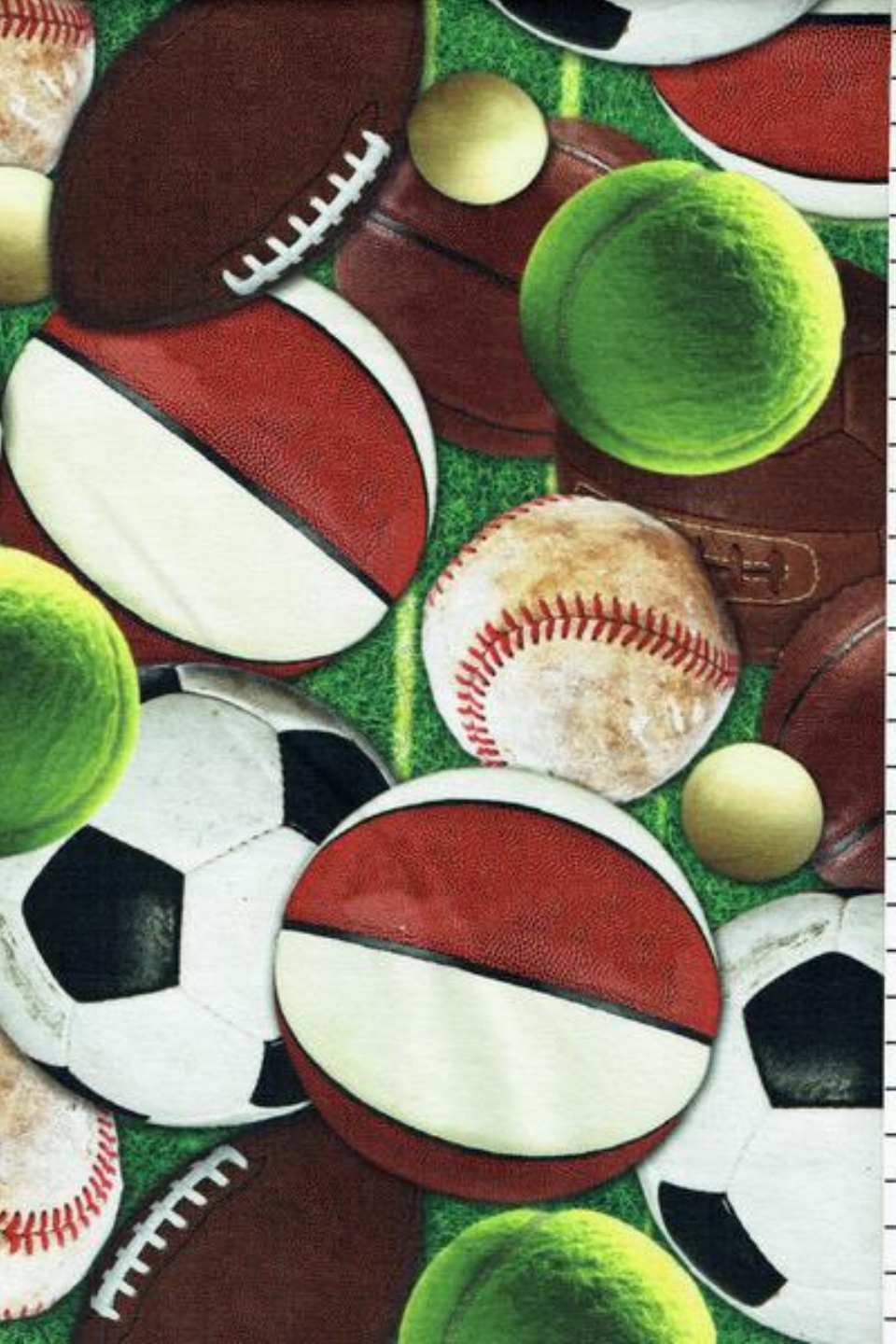
	Määräintervalli	Tehointervalli	Submaksimaalinen nopeuskestävyys	Maksimaalinen nopeuskestävyys	Maitohapoton nopeuskestävyys
Suorituksen kesto	15 – 180 sek	15 – 120 sek	10 – 90 sek	10 – 30 sek	6 – 10 sek
Toistopalautus	30 sek – 3 min	2 – 5 min	2 – 8 min	6 – 60 min	2 – 8 min
Sarjapalautus	3 – 6 min	4 – 10 min	8 – 20 min		6 – 10 min
Määrä/harjoitus	5 – 30 vetoa	5 – 20 vetoa	3 – 10 vetoa	2 – 6 vetoa	5 – 20 vetoa
Teho (% intervallin maksimista)	50 – 75%	75 – 85%	85 – 95%	95 – 100%	85 – 95%
La taso mmol/l	4 – 9	7 – 12	> 12	Maksimi	7 - 12
Harjoitusvaikutus pääasiassa	anaerobinen taloudellisuus La poisto	anaerobinen taloudellisuus La poisto	anaerobinen kapasiteetti puskurointikyky väsymyksen sieto	anaerobinen teho ja kapasiteetti hermolihajärjestel- män suorituskyky	anaerobinen teho alaktiivinen kapasiteetti hermolihajärjestel- män suorituskyky



Kestävyysharjoittelu 1-6v

- Harjoittelu tapahtuu luonnostaan virikkeiden avulla, vauhtia säätelee lapsi itse
- Voidaan vaikuttaa virikkeisiin ja kannustaa arkiliikuntaan
- Kannusta omaehtoiseen ulkoliikunnan lisäämiseen, virikkeinä: motorisia taitoja ja nopeutta kehittävät tavoitteet
- Liikuntaleikit, pallopelit, temppuilu- / kiipeily- / seikkailuradat, juoksu, vesipuistot, luistelu yms.
- Päivittäin useita tunteja





Kestävyysharjoittelu alakouluiässä 7-13v

- Kasvata kevyen tehon liikuntamäärää, monipuolista voima-, taito- ja nopeusharjoittelua
- MK ja VK harjoittelussa edettävä kehittymisen tahdissa, voi olla pieniä osioita harjoittelusta
- 30-90 sek intervallit / vauhtileikkely / luonnolliset intervallit
- Tärkeää aloittaa jo lihaskestävyys harjoittelu





Kestävyysharjoittelu murrosiässä

- Maksimaalisen kestävyuden kehittyminen on tehokkain murrosiässä → harjoittelun sietokyky kasvaa → lisää määriä ja tehoja (nousujohteisuus)
- 8-12h / vkossa, tehollinen 5-10%
- VK-treenit esim. 4-5 x 3-5min / 2-3min palautus tai 3x8min / 4min palautus (6-10 intervallia / 2 vko) → pos. vaikutukset VO2Max
- Osa nousujohteisia 15-30min VK harjoituksena
- 90% edelleen PK tasa-/vaihtelevatehoiset harjoitukset
- Pelit, maasto-/mäkijuoksu, maastohiihto, pyöräily, uinti



Kestävyysharjoittelu murrosiän jälkeen

- Peruskunnon harjoittamisesta on huolehdittava jatkuvasti
→ palautuminen, stressinsieto, painonhallinta
- Kestävyyden kehittyminen hidastuu lähempänä aikuisikää ja pohjat näkyvät nyt
- MK ja VK korostuu sekä lihaskestävyysominaisuudet
- Aerobisen kapasiteetin tueksi voima-, nopeus- ja taitoharjoittelu





HYvinvoinnin
PElikenttä

KIITOS

Yhteistiedot:

Janika Martinsalo

0400862842

hyvinvoinninpelikentta@gmail.com

