

Näkökantoja AUDI-ikäisten urheilijoiden fyysisestä harjoittelusta

Alppilajit

Vuokatti 28.10.-06

Naprapaatti Petteri Koski; D.N.
Kymenlaakson ammattikorkeakoulu
Ergo - Selkäklinikka – Kotka
Uperi Ski Team

Huippu-urheilun kehitys

- Urheilijaksi oppiminen viivästynyt
 - yleinen ilmiö monessa lajissa
 - lajiin *tähtäävä* harjoittelu tulisi aloittaa nykyistä aiemmin
 - herkkyykskausien hyödyntäminen →
- Suunnitelmallisuus
 - *hallittu* nousujohteisuus harjoittelun suunnittelussa ja toteutuksessa
 - mitä, missä ja milloin?
 - valmentajan "nenä" ja vastuu
 - yksittäisen urheilijan fyysisen kypsyyden, oppimis- ja vastaanottokyvyn mukaan
 - » vrt. joukkuelajitkin muodostuvat yksilösuorituksista

Huippu-urheilun kehitys

- Nuorilta urheilijoilta vaaditaan aiempaa parempaa fyysistä suorituskykyä...
 - hapenottokyky
 - voima
 - koordinaatio / tasapaino
- ...harjoitusmäärien ja -tehon kasvaessa
- Tulokset huippu-urheilijana harvoin onnenkantamoisia
 - pitkäjänteisyys harjoittelussa, vuosien työ

Urheilijan kehitys

- Seuravalmennus huolehtii urheilullisista perusvalmiuksista...
 - kestävyys / hapenottookyky
 - taito / tasapaino
 - voimistelun perusliikkeet
 - nopeus
 - juoksutekniikka
 - voima
 - nostotekniikat
- ...jotta alppikouluissa / -akatemioiden voidaan harjoituttaa ja kehittää em. ominaisuuksia lajin vaatimalle tasolle

Huippu-urheilulle ominaista

- Suunnitelmallisuus....
 - jaksotukset
 - erilaiset painotukset valmistautumis-, laji- ja siirtymäkausille
 - aerobinen harjoittelu joka jaksossa
 - norjalaisfilosofia *"Du må være godt trent for å tåle mye trening"*
 - » harjoitusmäärän ja laadun kasvattaminen
 - » kehon valmistaminen tuleviin vuosiin
 - "crosstraining-harjoittelu"
 - lajisuoritusten monotoninen rasitus vähenee →

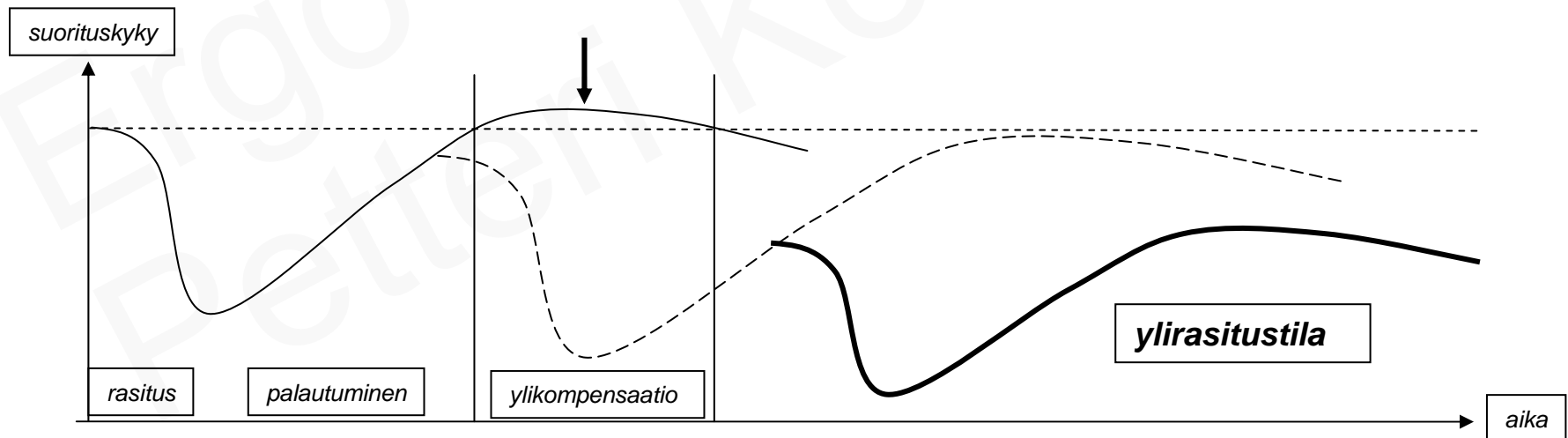
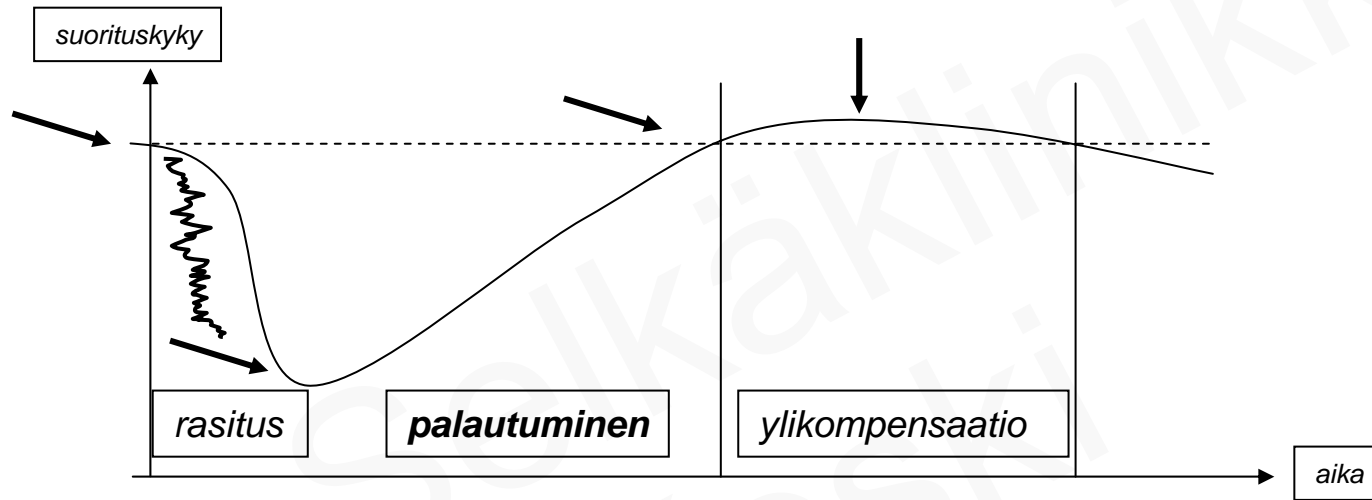
Suunnitelmallisuus

- Tavoitteet
 - laadukkaan harjoitusmäärän lisääminen →
 - nopeampi harjoituksesta / kilpailusta palautuminen
 - fyysisen ja psyykkisen suorituskyvyn parantuminen
 - taloudellinen ja tehokas urheilusuoritus
 - vammojen ennaltaehkäisy →
 - *tehokkuus / aikayksikkö* kasvaa

Nuoren urheilijan harjoittelu lajikaudella

- Palautumisharjoitteet
 - aktiivisilla palautumisharjoitteilla voidaan nopeuttaa rasituksesta palautumista ja auttaa kehoa "uudelleenrakentumaan"
 - sykeseuranta
 - ohjaa nuoria urheilijoita kehon toiminnan tuntemiseen
 - yksilöllisyys senhetkisen suorituskyvyn mukaan
 - maastohiihto, kuntopyörä, leikkittelyjuoksut, punttijumppa, uinti etc.

Palautuminen vs. ylirasitus



Nuoren urheilijan harjoittelu lajikaudella

- Ravinto / nesteet / uni
 - huomio erityistilanteissa
 - leirit, (ulkomaan) matkat, korkeanpaikanharjoittelu, kisaviikonloput
 - "4. päivän glykogeeniexhaustio" ← rasituksen "annostelu"
 - ravinnon laatu / määrä ennen harjoitusta, harjoituksen aikana ja harjoituksen jälkeen
 - ajoitus
 - fyysinen kehitys tapahtuu levossa
 - nuorella urheilijalla vastuullaan koulu, harjoittelu, kilpailumenestys, sosiaalinen elämä...
 - riittävä levon määrä?

Nuoren urheilijan harjoittelu lajikaudella

- Hankittujen ominaisuuksien ylläpitäminen
 - lajiharjoittelu ei riitä ylläpitämään hankittuja fyysisiä ominaisuuksia
 - esim. lajiharjoitus;
 - 15 laskua a` 45 s. = 11 min. 15 s. fyysistä raskautta
 - fyysisten ominaisuuksien harjoittelu / ylläpito vähintään 1-2 krt / vko
 - harjoitettavien ominaisuuksien vaihtelu
 - harjoitusärsyke ratkaiseva
 - » lihaksiston vs. hermoston harjoittelu

Pohdittavaksi

- Kaikki ominaisuudet ovat harjoiteltavissa
 - mihin kiire? "oikotie onneen"?
 - mitä ominaisuuksia lajissa tarvitaan?
 - primääri- vs. sekundääritarve?
- Esim. voimaharjoituksesta
 - Max. syke 195, ka. 135
 - voidaan toteuttaa esim. kestävyysharjoituksena
 - lokaalikapasiteetti vs. globaalikapasiteetti
 - » toistojen ja sarjojen määrä, palautusaika, vastuksen määrä
- Esim. "jumppasaliharjoituksesta"
 - Max. syke 205, ka. 156
 - voidaan toteuttaa esim. vauhtikestävyysharjoituksena

Kiitos mielenkiinnosta...

Naprapaatti Petteri Koski; D.N.
Kymenlaakson ammattikorkeakoulu
Ergo - Selkäklinikka – Kotka
Uuperi Ski Team