

Omatoiminen harjoittelu

Johannes Pelimanni 2022

Haaga-Helia AMK LOT-20 Vierumäki

Fyysisen harjoittelun perusteet

- Huolehdi harjoittelun turvallisuudesta (turvalliset suoritustekniikat, turvallinen ympäristö ja harjoittelun kokonaiskuormitus)
- Aseta itsellesi tavoitteita (lyhyitä ja pitkäaikaisia, muista realistisuus)
- Harjoittele säännöllisesti ja nousujohteisesti
- Tulokset eivät synny hetkessä, muista pitkäjänteisyys
- Samanlainen harjoittelu ei toimi kaikille, huomioi yksilöllisyys
- Kuuntele omaa kehoasi, älä treenaakaan yllirasittuneena tai väsyneenä

Kuinka paljon omatoimista harjoittelua tulisi tehdä?

- Lajiharjoitukset kolme kertaa viikossa eivät tee kenestäkään huippupelaajaa
- Kilpailu-urheilusta innostuneen tulisi harjoitella ja liikkua vähintään 20h viikossa (tähän sisältyy kaikki vähintään 10min kohtuu raskaasti tehdyt liikuntasuoritukset esim. Koulumatkat, leikit, pelit tms.)
- Liikuntasuositusmäärään voi olla vaikea päästä. On tärkeää, että lisää omaa aktiivisuutta pikku hiljaa ja teet liikunnasta ennen kaikkea nautinnollista itsellesi.
- Lapsilla hyvä lähtökohta on päästä liikuntasuositukseen. Liikuntasuositusten mukaan 7-17 vuotiaan tulisi harrastaa vähintään 60 minuuttia päivässä rasittavaa ja monipuolista liikuntaa. Käy lukemassa lisää suosituksista UKK:n sivuilta: <https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-suositukset/lasten-ja-nuorten-liikkumissuositus/>
- Kuuntele omaa kehoa ja tunnista yllirasituksen oireet. Jos liikuntamääräsi ylittää viikossa yli 20h, tutustu yllirasituksen oireisiin.

Miten voit lisätä omatoimisen harjoittelun määrää?

- Yksinkertaisilla ja lyhyilläkin harjoituksilla saat nostettua harjoittelun määrää viikkotasolla huomattavasti

Vinkkejä:

- Pyöräile, juokse, rullaluistele tai kävele kouluun
- Kulje samoin keinoin myös kaikki lyhyet matkat (työt, kauppa jne.)
- Koulun välitunneilla erilaiset pelailut ja leikit
- Järjestäkää pihapelejä kaveriporukalla (huom. Pihapelit voivat olla mitä tahansa maila/pallopelejä, jääkiekko tai sähly eivät ole ainoita lajeja)
- Kokeile uusia lajeja rohkeasti
- Lisää ekstraliikuntaa varsinkin viikonloppuna, kun siihen on enemmän aikaa



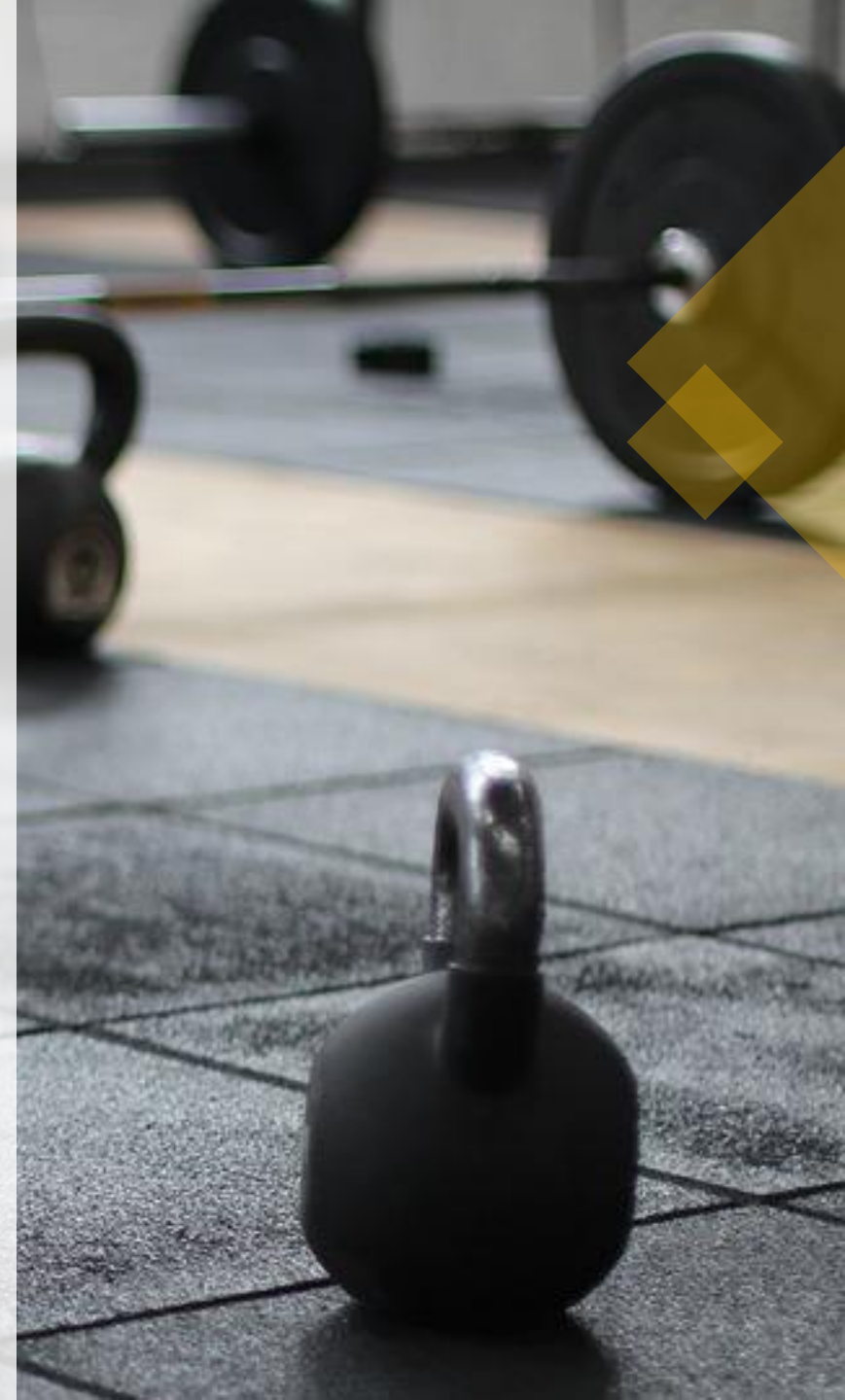
Omatoiminen oheisharjoittelu jääkiekossa

- Kun omaat hyvät ja monipuoliset perusmotoriset taidot, kehityt myös jääkiekossa (esimerkiksi hyvä kehonhallinta ja tasapainotaidot auttavat suorittamaan voimaharjoittelua tehokkaasti)
- Harjoittele monipuolisesti myös omalla ajalla. Pelkät jääharjoitukset eivät kehitä monipuolisissa liikuntataidoissa
- Mitä enemmän lajeja harrastat nuoruusiässä ja valitset päälahjin vasta myöhemmin, sitä suurempi todennäköisyys on menestyä
- Kehitä nopeutta, voimaa ja kestävyyttä (jos kestävyysominaisuutesi ovat hyvällä tasolla, keskity voimaan ja nopeuteen varsinkin kesäharjoittelukaudella)



Yleistä voimaharjoittelusta

- Lapsuudessa suoritetulla voimaharjoittelulla on hyvin paljon positiivisia vaikutuksia
- Positiivisia vaikutuksia fyysiseen suorittamiseen:
 - hyppääminen, juoksu, suunnanmuutokset ja tehon tuotto paranee
 - vammojen riski vähenee
 - suora juoksunopeus, ketteryys, heittäminen sekä suorituskyky kehittyvät
- Voimaharjoittelun suoritettavuus riippuu taitotasosta eikä iästä
- Lapsena suoritetulla oikein tehdyllä voimaharjoittelulla voidaan saavuttaa helpommin huippu-urheilutaso
- Heikompi tasoiselle urheilijalle: harjoittele taitoa ennen isoja painoja, matala ja keskitehoisia hyppelyharjoitteita sekä perusvoimaharjoittelua
- Vapaita painoja hyvä hyödyntää jo lasten ja nuorten harjoittelussa



Yleistä voimaharjoittelusta

- Voimaharjoittelulla ei ole ikärajaa
- Vaatii riittävää tasapainoa, asennonhallintaa ja taitoa
- Noudata fyysisen harjoittelun perusteita (katso 1. dia)
- Kehitä motoriikkaa monipuolisella liikunnalla
- Taitoa, voimaa ja motoriikkaa tärkeä harjoittaa lapsuudessa
- Harjoittele monipuolisesti eri liikemalleja (kyykky, punnerrusliikkeet, työntöliikkeet, lantiosarana ja keskivartaloharjoitteet)
- Seuraavissa dioissa mainitut harjoittelumenetelmät ovat suuntaa antavia. Muista, että käytettävät voimaharjoitusmenetelmät riippuvat yksilöstä ja hänen taitotasostaan, eivätkä iästä!

Voimaharjoittelu varhaislapsuus (6-9v)

- Koordinaatioharjoittelu
- Ketteryysharjoittelu
- Tasapainoharjoittelu
- Kestovoimaharjoittelu

Esimerkkiharjoituksia käytännössä: harjoitellaan pääasiassa pelien ja leikkien kautta. Lisätään leikkeihin ja peleihin perusmotoristen taitojen elementtejä. Erilaiset hyppelyt, pallon heitot ja kiinniötöt, kävely, juoksu, pallon potkaiseminen yms.

Voimaharjoittelu myöhäinen lapsuus (10-13v)

- Tasapainoharjoittelu
- Plyometrinen harjoittelu
- Keskivartaloharjoittelu
- Kestovoimaharjoittelu
- Vapaapainoharjoittelu

Esimerkkiharjoituksia käytännössä: Yhden jalan tasapainoilut, kuntopiirit kehonpainolla tai vapailla painoilla (suosi yhdellä raajalla tehtäviä liikkeitä), nostotekniikoiden opettelu tangolla tai käsipainoilla, hyppelyharjoituksia esimerkiksi portaissa tai boxille, olympianostotekniikoiden harjoittelu

Voimaharjoittelu murrosikä (12-18v)

- Tasapainoharjoittelu
- Plyometrinen harjoittelu
- Keskivartaloharjoittelu
- Vapaapainoharjoittelu
- Raskas vastusharjoittelu
- Eksenttrinen harjoittelu
- Lajispesifi vastusharjoittelu

Esimerkkiharjoituksia käytännössä: yhden jalan voimaharjoitteet esimerkiksi kyykyt, tasapainoilua tasapainoalustan päällä, loikkaharjoittelua esim. Vauhditon pituus, aitahyppelyt ja yhden jalan hyppelyt, käsipainoilla tai tangolla tehtyä voimaharjoittelua, lihasmassaa kasvattava harjoittelu, olympianostot



Voimaharjoittelu aikuisuus (18v ->)

- Tasapainoharjoittelu
- Plyometrinen harjoittelu
- Keskivartaloharjoittelu
- Vapaapainoharjoittelu
- Raskas vastusharjoittelu
- Lajispesifi vastusharjoittelu

Esimerkkiharjoituksia käytännössä: hyödynnä tasapainoilussa esim. Puomeja, jumppapalloja tai muita epätasaisia alustoja, pudotushyppyt ja ponnistukset, nopeatempoiset kinkkahyppyt ja yhden jalan boxihyppyt, maksimivoimaharjoittelua vapailla painoilla, maastavedot, penkkipunnerrukset ja takakyykyt tms.



Nopeuden kehittäminen

- Lyhyitä, max 10 sekuntia kestäviä suorituksia
- Esimerkkiharjoitteita:
 - Hyppelyharjoitteet esim. Tasajalkahyppy, portaissa tehtävät, tasaisella tehtävät tms.
 - Tikapuissa tehtävät harjoitteet (yksi jalka per väli, molemmat jalat per väli, hyppelyt jokaväliin tms.)
 - Reaktiolähdöt (esim. lähdetään juoksemaan taputuksesta)
 - Rytmitajun kehittäminen (esim. Musiikkiliikunta)
 - Erilaiset kiihdytysharjoitukset (juostaan etuperin, takaperin, sivuttain)
 - Viestijuoksut ja muut kisailut

Liikkuvuus ja liikehallinta

- Riittäväällä liikkuvuudella ja liikehallinnalla ehkäistään loukkaantumisia ja parannetaan harjoittelun ja suorittamisen laatua
- Omatoimisessa harjoittelussa hyvä hyödyntää Get Set – Train Smarter puhelinosovellusta. Sovellus on ilmainen ja tarjoaa monipuolisen liikepankin liikkuvuuden ja liikehallinnan kehittämiseen.

Lajitaitoharjoittelu

- Lajitaitoja voit kehittää esimerkiksi säännöllisillä puukuulaharjoitteilla ja pihapeleillä kavereiden kanssa
- Vähennä päivän tietokonepelaamisesta 30min ja käytä se mailankäsittelytaidon ja laukaisun harjoitteluun. Huomaat varmasti kehityksen
- Kysy valmentajaltasi rohkeasti apua omatoimiseen harjoitteluun



Muita käytännön vinkkejä

- Luo viikkosuunnitelma, johon kirjaat esim. Tekniikkaharjoittelua tietyille päiville
- Perustakaa whatsappiin pihapeli ryhmä, jos sellaista ei vielä ole
- Järjestäkää kaveriporukalla erilaisia taitokisoja ja haastakaa kaveria opettelemaan jokin uusi asia (esim. Kärrynpyörä, voltti, jääkiekko kikka yms.)
- Hakeudu rohkeasti mukaan myös muihin harrastuksiin. Koskaan ei ole liian myöhäistä aloittaa uuden asian opettelua
- Mieti omia arvojasi ja aseta ne tärkeysjärjestykseen. Tee päiväkirja muutaman päivän ajan ja katso mihin aikasi käytät. Esimerkiksi jos jääkiekkoilijana kehittyminen on sinulle tärkeää, mutta puhelimen käyttö vie enemmän aikaa kuin harjoittelu, muuta toimintatapojaasi.

Lisäinfoa

Käy lukemassa lisää fyysisestä harjoittelusta alla olevasta Terve koululainen linkistä. Sieltä löytyy myös lisää esimerkkejä omatoimisen harjoittelun tueksi.

<https://www.tervekoululainen.fi/ylakoulu/liikuntataidot/perustaidot-ja-lajitaidot/>

Tutustu lisäksi Kasva urheilijaksi – verkkosivun materiaaleihin, mikäli itsensä kehittäminen nuorena urheilijana kiinnostaa.

<https://www.kasvaurheilijaksi.fi/>

Jos heräsi kysymyksiä, voit laittaa viestiä alla olevaan s-postiin. Vastaan parhaani mukaan.

johannes.pelimanni@gmail.com

Lähteet

- Mero, A., Nummela, A., Kalaja, S. & Häkkinen, K. 2016. Huippu-urheiluvalmennus: Teoria ja käytäntö päivittäisvalmennuksessa. VK-Kustannus Oy. Lahti.
- Hämäläinen, K., Danskanen, K., Hakkarainen, H., Lintunen, T., Forsblom, K., Pulkkinen, S., Jaakkola, T., Pasanen, K., Kalaja, S., Arajärvi, P., Lehtoviita, T. & Riski, J. 2015. Lasten ja nuorten hyvä harjoittelu. VK-Kustannus Oy. Lahti.
- Mäennenä, J., Olli, J., Puputti, J., Roininen T., Haverinen, M., Kuukasjärvi, K. & Parkkinen, J. 2019. Voimaharjoittelu. Teoriasta parhaisiin käytäntöihin. VK-Kustannus Oy. Lahti.
- Kantosalo, K. 2022. Lasten ja nuorten voimaharjoittelu. Luento. Vierumäki.
- Kantosalo, K. & Vähälummukka, M. 28.2.2022. Monipuolinen hermolihasjärjestelmän polkumalli. VK-Kustannuksen blogi. Luettavissa: <https://vk-kustannus.fi/blogi/monipuolinen-hermolihasjarjestelman-harjoittelun-polkumalli>. Luettu: 13.4.2022.