

VALMENTAMINEN URHEILIJAN TUKIVERKON YTIMESSÄ



Luento HÄMEENLINNA
28.9.2019

AKI HERÄTTI LAMPUN

Tärkeintä on koko ajan kehittää itseään!

- Ymmärrä missä olet hyvä ja missä tarvitset apua
- Rakenna omat kontaktiverkkosi
- Älä uskalla kysyä apua, ja hae mielipiteitä, mutta lopulta päätä itse valita suunta
- Älä ulkoista itseäsi eri asiantuntijoiden tultua mukaan prosessista



Immunteetti

- Homeostaasi elimistön perustila. Harjoittelu järkyttää homeostaasia. Suojautumismekanismet järkytystä vastaan: Esim. Lihasten tarkoituksenmukainen käyttö, lisääntynyt hiussuonitiheys lihassolujen ympärille, kaasujen vaihto keuhkorakkuloissa tehostuu, sydämen iskutilavuus kasvaa, lihasten koko kasvaa, Jänteet, sidekudokset ja luut vahvistuvat, jne ...
- → Immunteetti rasitusta vastaan paranee = Fyysinen suorituskyky kasvaa!
- Yksittäinen harjoitus menettää vaikutustaan sitä mukaa kuin elimistön immunteetti sitä vastaan kehittyy.

OMINAISUUDET

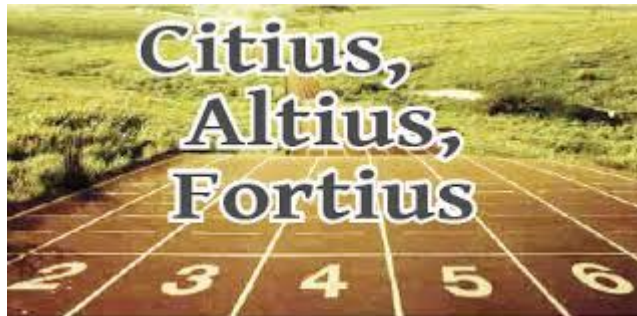
Mitattavat:

- kestävyys, nopeus, voima, liikkuvuus, kimmoisuus

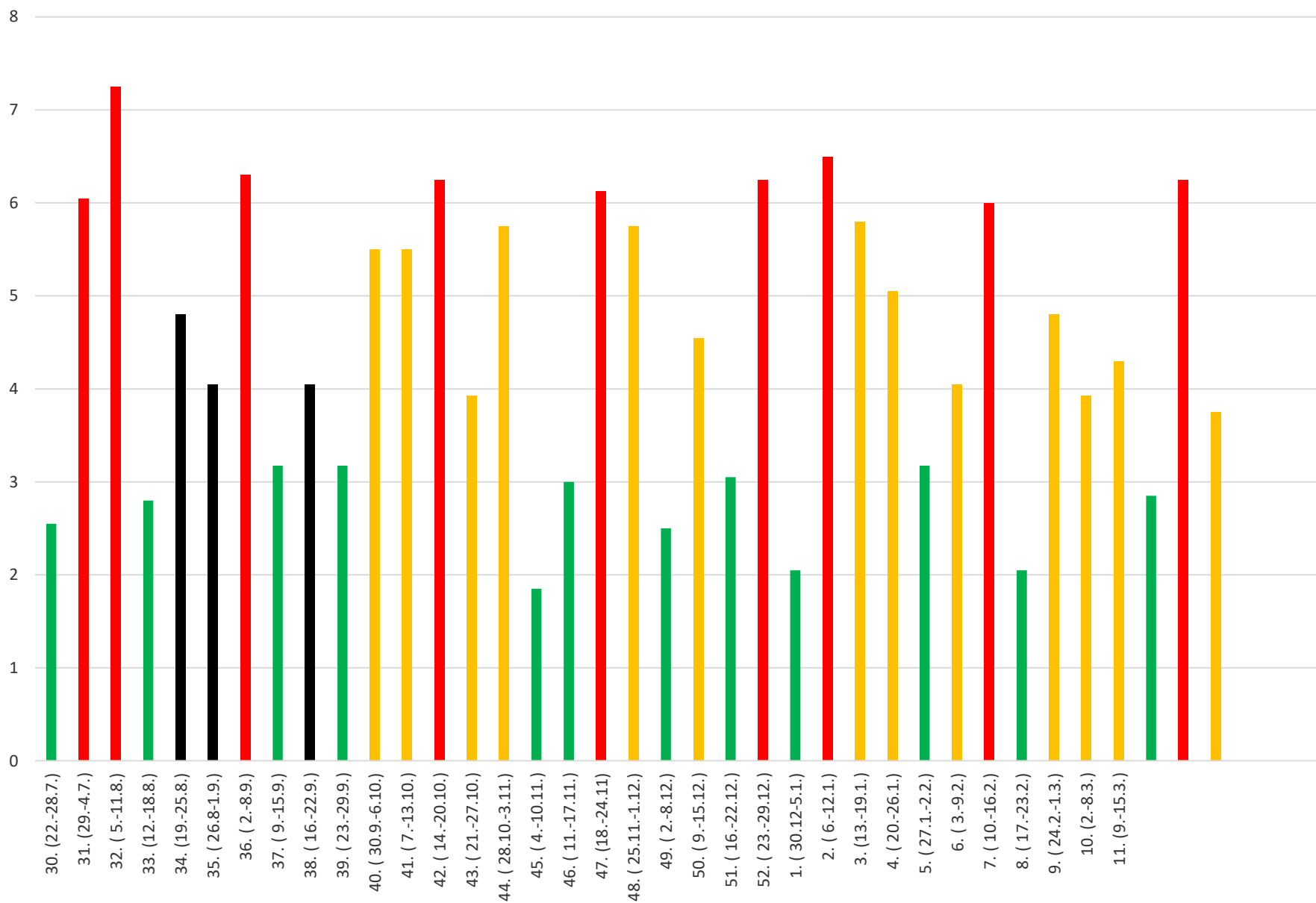
Ei mitattavia:

- Yleiset taidot ja kehonhallinta, lajitaidot, taktiikka, henkiset ominaisuudet, sosiaaliset taidot, ajattelu ja havaitseminen

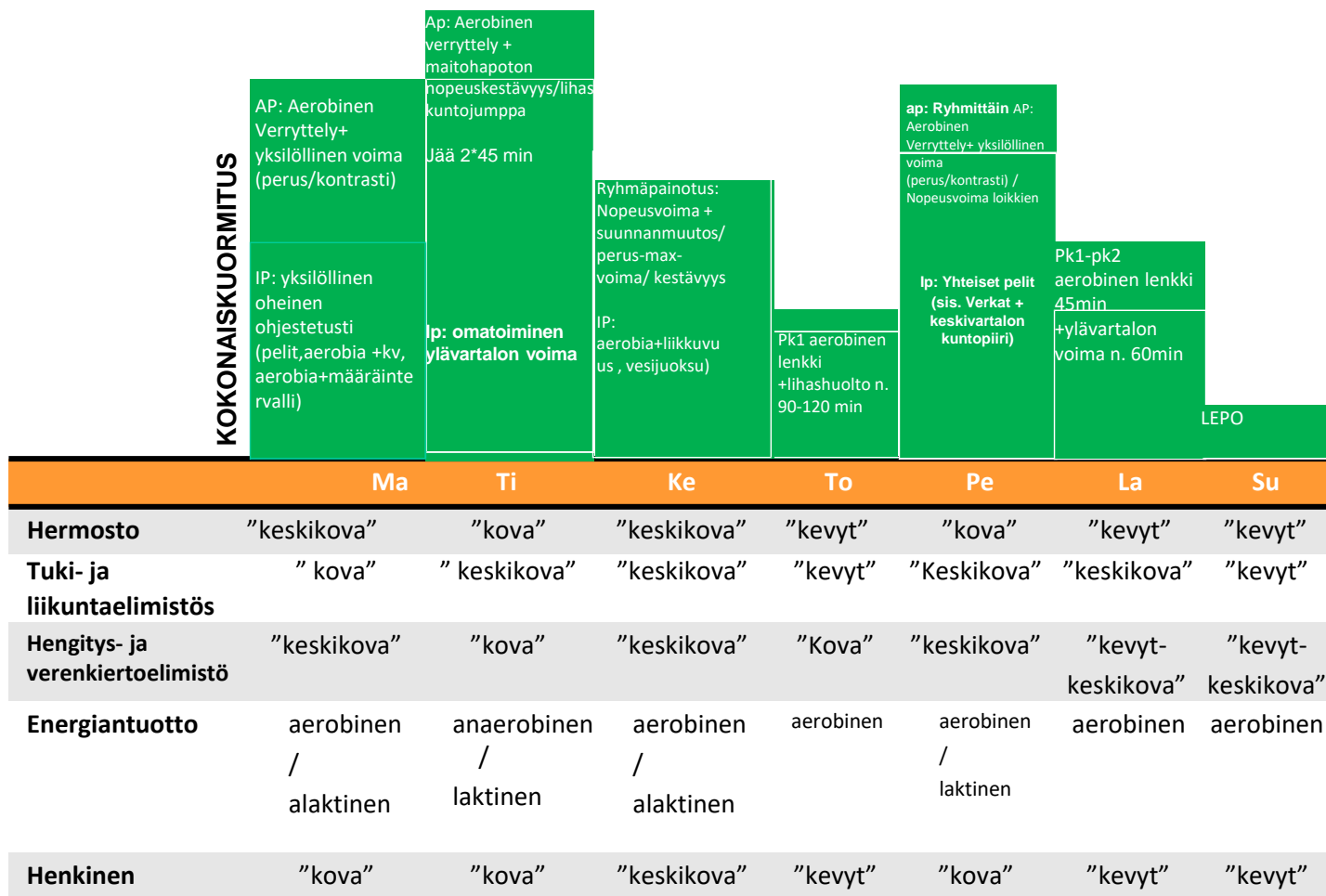
→ Ja vaikka on mitattavia ominaisuuksia niin miten näytät kehityksen siirtyvän lajiin?!?



Nykypäivänä kilpailukalenteri muokkaa periodisaatiomallin



Monipuolisuus on ymmärrystä siinä kehitäkö hermolihasjärjestelmää, hengitys- -ja verenkiertoelimistö vai tuki, jänne -ja sidekudosta → muodostava mikrosyklin)



VKO 35	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI
	26.8.2019	27.8.2019	28.8.2019	29.8.2019	30.8.2019	31.8.2019	1.9.2019
		Lyhyt nopeusvoima ennen jäätä	alaktinen nopeus + plyometria	Dynaaminen verryttely	Aamujää 20 min	AAMUJÄÄ 30 MIN	Aamujää 20 min
AP	OT VALMISTAVA	2 x 40 MIN	2 x 40 MIN	40 min	(6-8 x alle 8 sek suoritus)	(yhteiset verryttelyt alle ja päälle)	(6-8 x alle 8 sek suoritus)
	(Aineenvaihdunta ja tukilihaksiston	1. jää lyhyitä taitopelinomaisia harjoitteita	1. jää hyökkääjät	(sis. Alkukierrot alle 10 sek, tempo!,	pelitempo, terävä liike)	* JÄÄLLÄ VIREYSTILA JA FOKUS	pelitempo, terävä liike +
	aktivointi - ot jää mahdollisuus)	6-8 x 6 sek / 1', 6-8 x 10-15 sek / 1,5'	2. jää pakit	pelinomaiset taktiikat pelivauhti		PYSYY PAREMMIN YLLÄ	kamppailut 2-3 x alle 10 sek)
	(ohjelma esimerkit seinällä)	2. jää pelitavallisia harjoitteita (kamppailut)	Lajitekniisiä ja omaisia suorituksia	toistot noin 6 x 15-20 sek, pal. 2',		(MONELLE KV-PELIT UUSI TILANNE URALLA)	
		8 x 20-30 sek / 2' , 4 x 30-40 sek / 3'	12-15 x alle 15 sek, pal. 1'	pelejä ja erikoistilanteet 4 x 40 sek, pal. 3')			
		Lyhyt maksimivoima jään päälle	aitakävely+kuntopallot	Lyhyt aineenvaihdunta + liikkuvuus			
IP	AKTIIVINEN LEPO	OT AEROBIA 45 MIN	AKTIIVINEN LEPO + LIHASHUOLTO+	LEPO	PELICANS-TRINEC	LEPO / Aktiivinen lepo	PELICANS-LAUSANNE
		(Sauvakävely/vesijuoksu/p yöräily)	HIERONNAT		(Pelin jälkeen lyhyt		(Pelin jälkeen lyhyt
		(ohjelma esimerkit seinällä)			ylävartalon voima)		jalkojen voima)

Iso viikkorunko, jota seurataan mahdollistaa yksilöllisen valmennuksen joukkuelajissa. Kun kokonaisuus hallussa on helppo lisätä yksilöllisiä harjoitteita kehityskohteiden mukaan. Kuitenkin niin, että kokonaisuus pysyy jonkun hallussa!

MINUTSA MENESTYS URHEILUSSA ON =
PITKÄN NOUSUJOHTEISEN
SUUNNITTELUN/TOTEUTUKSEN/ANALYYSIN
TULOS, JOKA NOJAA TUTKITTUUN TIETOOON
JA KOKEMUSPERÄISEEN OPPIMISEEN,
JOSSA ENNAKOIDAAN, REAGOIDAAN JA
KOKEILLAAN RAJOJA KUORMITTAAN JA
PALAUTUA

TAVOITTEELLINEN VALMENTAMINEN

”JATKUVAA PERUSTASON NOSTOA PYRKIEN OPTIMOIMAAN ASIAT, JOTTA PALVELLAAN SUORITUSKYVYN MAKSIMOINTIA OIKEALLA HETKELLÄ”

→ VAIKEUS VIEHÄTTÄÄ, SEKÄ OMAN POLUN LÖYTÄMINEN. ALA JOSSA EI TULE KOSKAAN VALMIIKSI!



TODELLINEN KÄDENJÄLKI URHEILIJAN JA ASIAANTUNTIJAN VÄLILLÄ

- SYNTYY URHEILUSSA YHTEISISTÄ KOKEMUKSISTA
- YHTEISET KOKEMUKSET SYNTYY LUOTTAMUKSESTA. KUN USKALLETAAN OLLA REHELLISIÄ JA MYÖNTÄÄ SE MITÄ EI OSATA NIIN SIITÄ LÄHTEE TODELLINEN KEHITYS SEKÄ YHTEISTYÖ. TÄLLÖIN JOKAINEN TREENI JA TAPAAMINEN SIIRTYY SIIHEN YHTEISEEN TAIPALEESEEN MITÄ TÄNÄÄN TEHDÄÄN JA MIKSI!

Huippu-urheilun vaatimukset

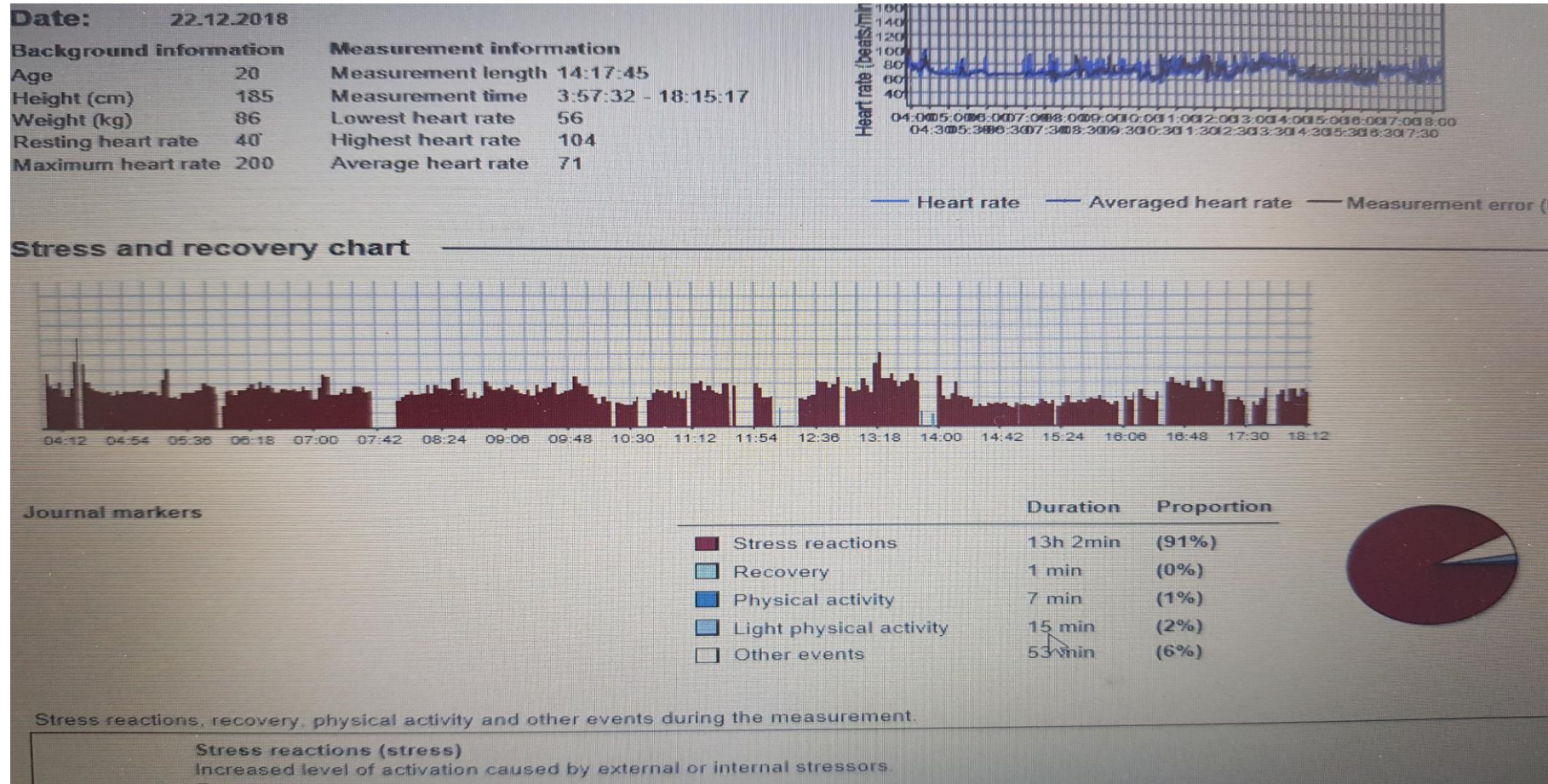
- Pitkäjänteinen menestyminen huippu-urheilussa vaatii nykyään käytännössä täysammattilaisuutta
- Huipputulosten saavuttaminen edellyttää, että koko paketti on kunnossa
 - Kaikki harjoittelun ja valmennuksen osa-alueet
 - Valmennustiimi, asiantuntijat ja tukijärjestelmä
- Ovatko nämä kansallisella tasolla hoidettu Suomessa hyvin?
 - Vähän todellisia huippuja!

RUTIINIT OHJAA MENESTYJIÄ

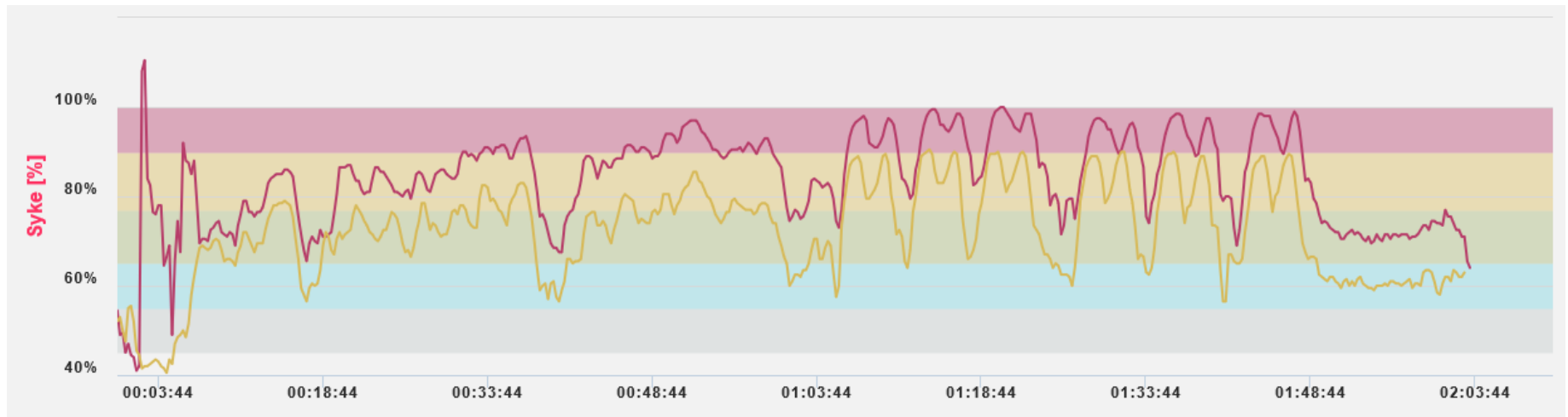
→ Julius Yegon kysymys

- Vuorokausirytmien seuraaminen
- Terveystilan vaaliminen
- Valmistautuminen eli mikä on yhden harjoituksen tavoite eli mitä sillä haetaan?
- Harjoittelun analysointi (päiväkirja, sykedatat, jne.)
- Vireystilan tutkiminen, joka peilaa päivän ja viikon valintoja (harjoittelun kevennys, koventaminen, jne.)
- Virittäytyminen

PITI OLLA LEPOPÄIVÄ...MUTTA!!!



SAMA LÄHTÖKOHTA (SAMA VO2MAX), MUTTA!!!



ONNISTUMISEN JA EPÄONNISTUMISEN PURKAMINEN

- VOITAT TAI HÄVIÄT

- Käy kilpailu tai suorituksesi samalla tavalla läpi aina samaan ajankohtaan (esim. Sebastianin kanssa)

- Pura valmistautuminen, olosuhteet, välineet, henkinen valmius, fyysinen valmius

- eli puretaan monta pientä vaikuttavaa välillistä asiaa ja poistetaan niiden vaikutus ennen kuin mietitään pidemmän ajan tekemistä

(usein menestyksen ratkaisee juuri peruselementit eli riittävät perusominaisuudet, tekniset ominaisuudet, henkiset ominaisuudet, päiväkohtainen suorituskyky ja tunnetilan säätely, välineet ja olosuhteet)

Oman lyhyen uran opit

- Formuloista - älä eristä itseäsi prosessista
- Mitä lajissa pitää olla, mikä lajinomaisuus?
- Usko omaan juttuun – onko optimaalista tapaa, mutta sitä kannattaa etsiä
- Opi joka lajista ja ole avoin kyseenalaistamaan käytäntöjä. Tutki lajianalyysit ja pidä huoli teknisten sekä perus biomekaanisten asioiden pitämisestä osana prosessia nuoresta pitäen
- Psyykinen valmennus (välittäminen tärkeintä → usein urheilija ei tiedä miten hyvin valmentaja osaa tieteelliset perusfaktat, mutta osaavat aistia kuinka paljon valmentaja heistä välittää!)

