



Harjoittelun rytmitys nuorilla

Juho Halonen

Hyvä harjoittelu

-Nuori urheilija

-hyvä harjoittelu olennaista (ominaisuuksien kehittämistä)

->vain sen kautta hyvään kehitykseen(kehityspotentiaali)

-Hyvä harjoittelu = hyvä kokonaisliikuntamäärä monipuolisesti toteutettuna

-Rytmitä lajimuodoilla, kestoilla ja erilaisilla ärsykkeillä

-Älä jarruta liikaa

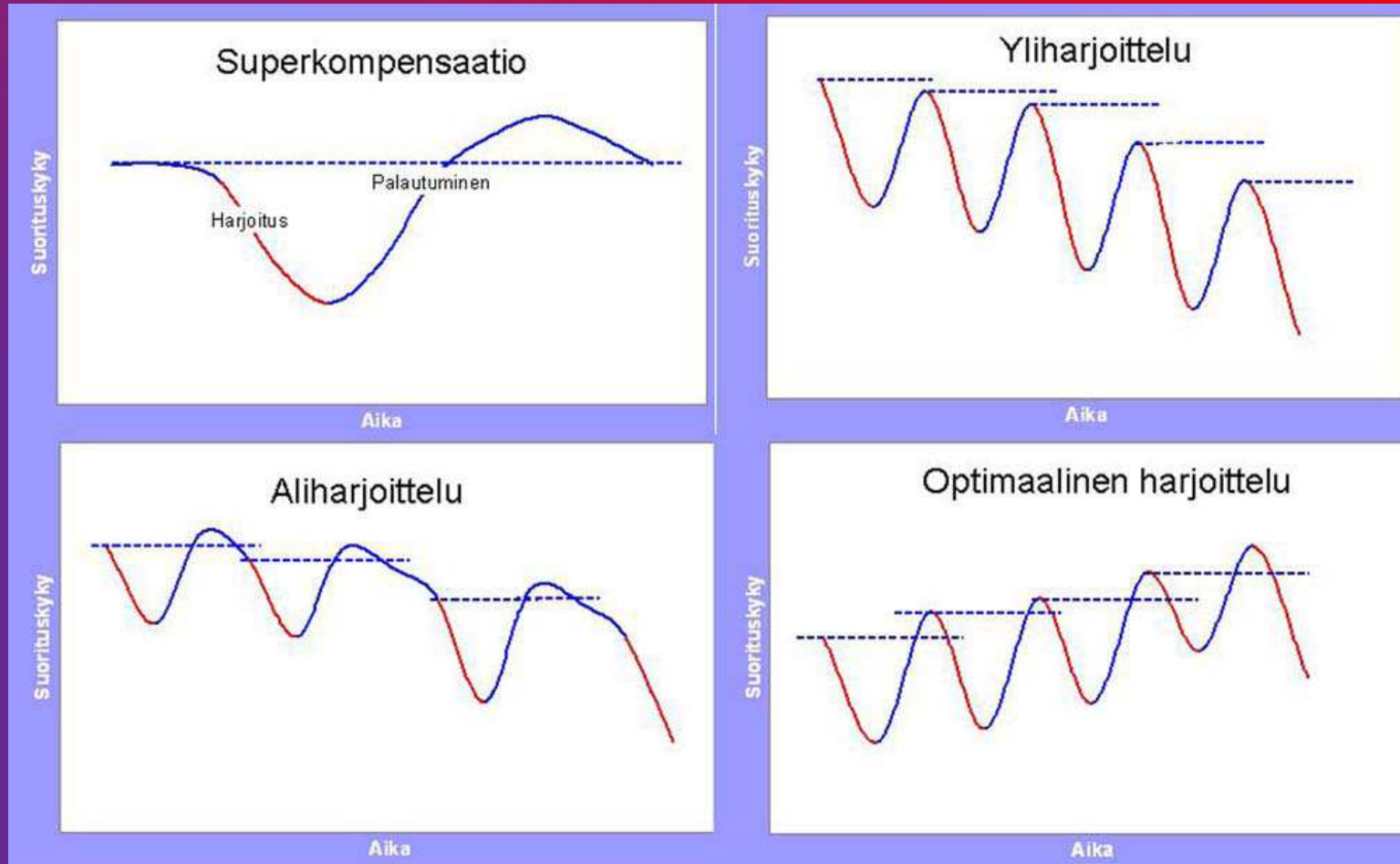
-Vauhdit, lajit, kestot

-Sisäinen motivaatio (halu kehittyä)



Harjoittelun periaatteet

- Yksi perusperiaatteista: superkompensaatio
- Uskalla kuormittaa, rytmitä



Teoriaa- Rytmitysmalleja

Standard Loading

- Lajeja, joissa viikoittainen vakiokuorma käytössä läpi vuoden -> nosto vain vuosittain

Overloading

- Jatkuvasti kasvavat kuormat käytössä Pitkäaikaisena voi johtaa uupumukseen ja loppuunpalamiseen

Flat Loading

- Kilpaurheilijoiden kovimmilla reenijaksoilla 3 kovaa harjoitusviikkoa ja 1 palauttava viikko – rytmyksellä

Step Loading

- Makrojakson aikana nouseva kuormitus
- Joiden sisällä mikrojaksoissa yleensä panostetaan yhden ominaisuuden kehittämiseen

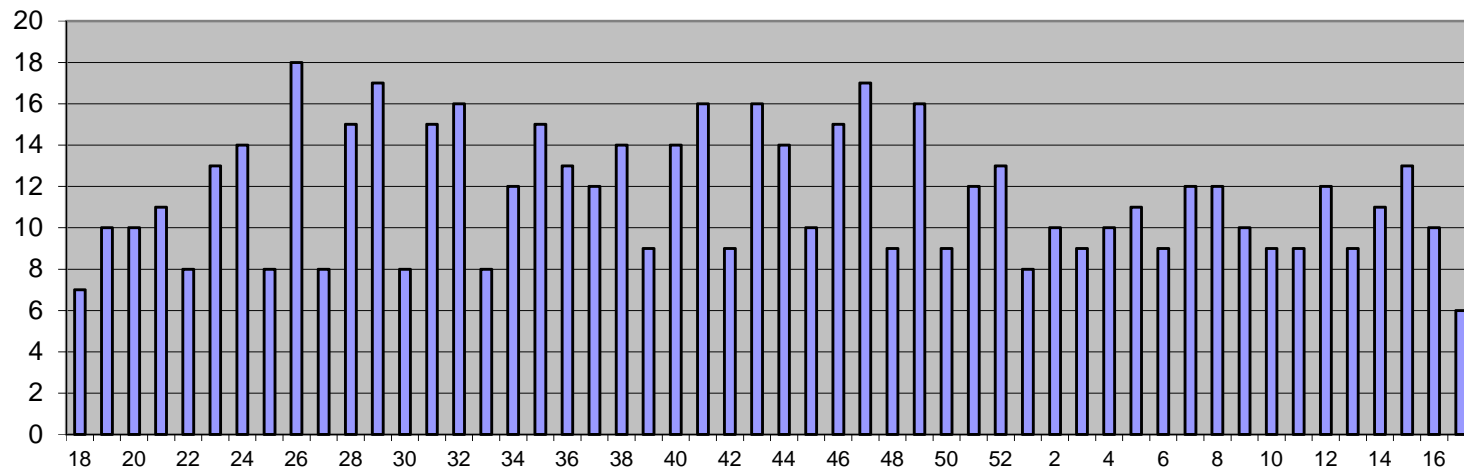
Variations of Step Loading

- 1 kevyt viikko ja 1 kova viikko -> rytmitys sopii hyvin nuorille urheilijoille, jotta palautuminen varmistuu

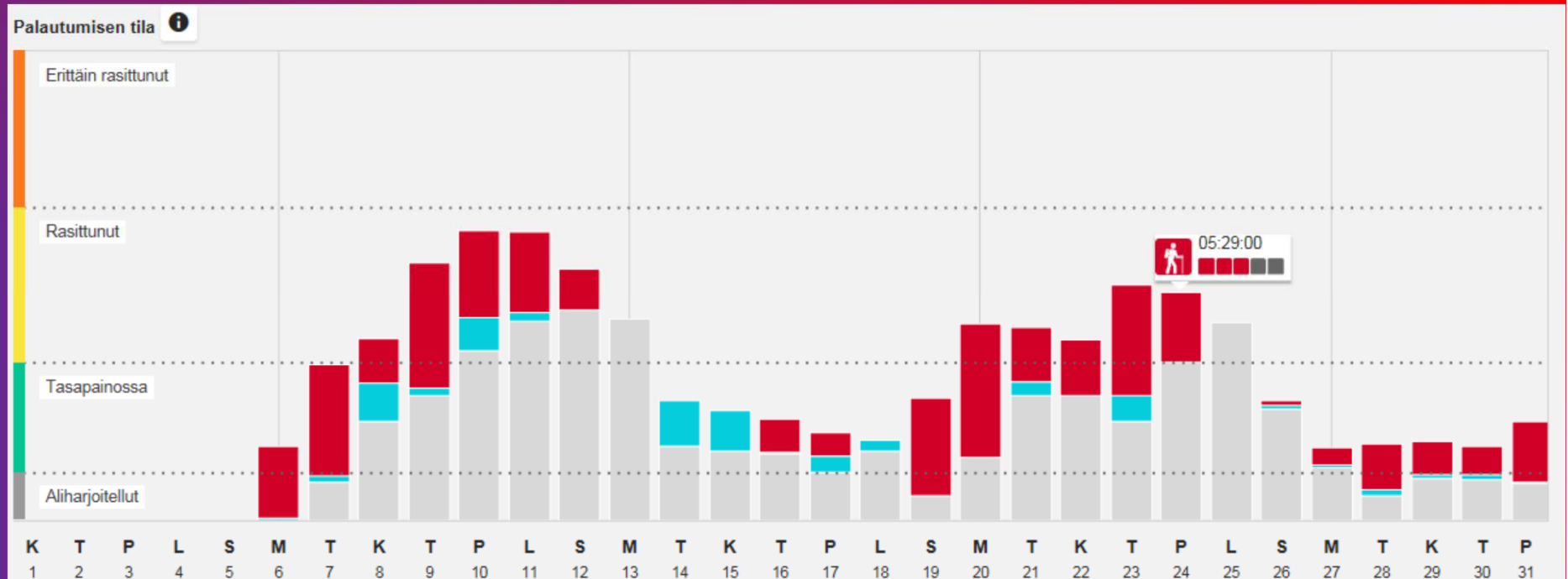


Viikkorytmitys 1:2

Viikkotunnit (vuosimäärä 600 h)



Kuvaaja polar flowsta



Harjoittelun puuroutuminen

-Vauhdeissa (mm. yliyritys)

-Harjoitteluvauhdit ylikovia

-Mahdollisesti kaikki harkat pykälän liian kovaa PAITSI

-Kovissa ei enää irtiottokykyä

-Viikkotasolla

-Rytmyksen kovat viikot kevenee, palauttavat kovenee

-Yksipuolisuus

-Painottuu ("puuroutuu") samaan lajimuotoon / harjoitteisiin

-Mukavuusalue

-Erotettava painottaminen ja "mukavuusalue"

-Kehitetäänkö heikkouksia?

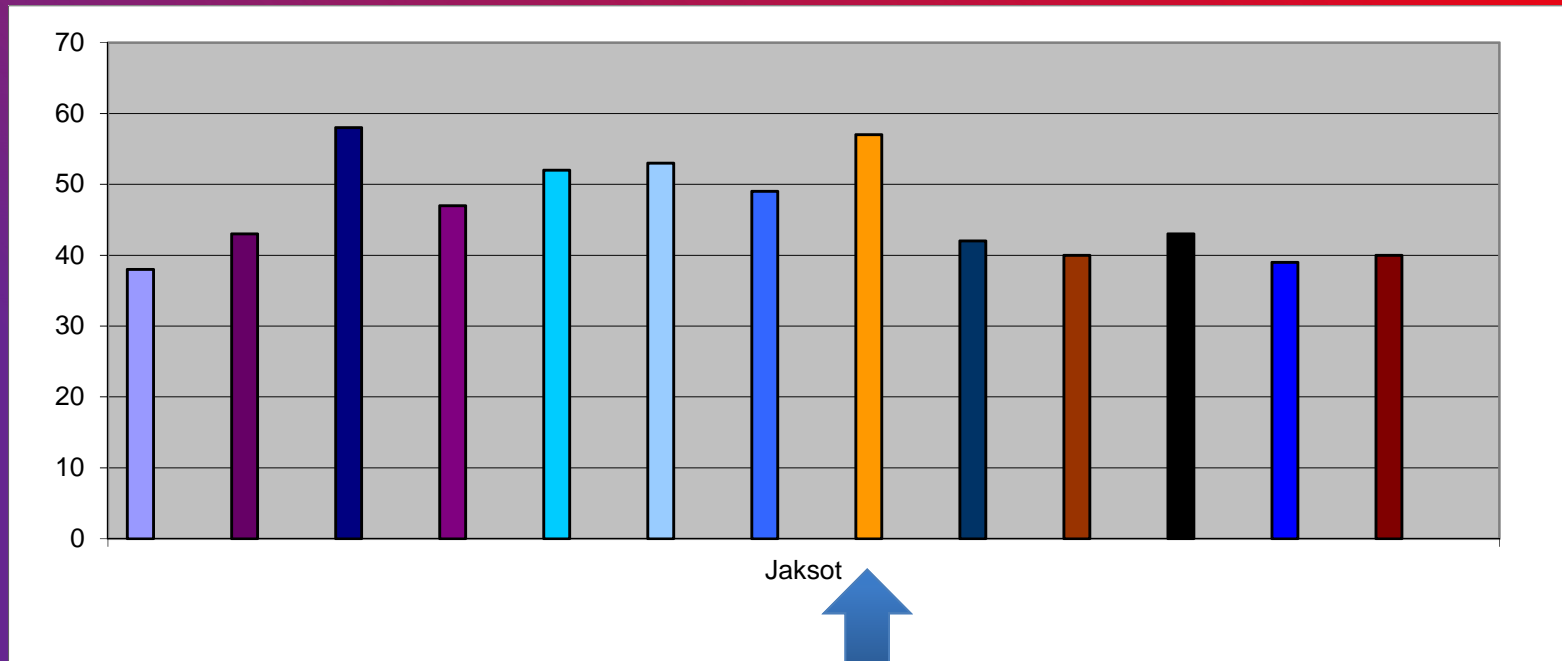


Riskiaikoja

- Riskitekijänä ”kohtalaisessa” kunnossa olevat ensilumenladut
 - Näissä vauhdit yleensä harjoittelussa turhan kovat
 - Helpohkot maastot houkuttavat
 - Muut hiihtäjät innostavat
 - Juoksu / sauvalenkit / veryttelyt matkassa
 - Syketarkastelut, laktaattimittaukset
- Toisaalta jakso8 olisi hyvä saada pidettyä vielä harjoitusmäärät korkealla (vkot 46-49-marraskuun loppu)
 - Usein tässä kohtaa harjoitusmäärät pääsevät jo laskemaan
 - Lumileirit harjoittelun, ei kisojen kannalta



Esimerkki jaksojen määristä



Omia valintoja

- **Kestävyysslinja**

- Voimaharjoittelu tukee->tavoitteena päästä suksilla kovaa

- Nuorena nopeusominaisuuksien valmiudet

- **Ei voimakasta painottamista**

- Esim. Teho, määrä, voima, lihaskestävyys, tai pienempi harjoite

- Voimakas painottaminen aiheuttaa haasteita ominaisuuksien ylläpidolle

- Mitä kaikkea sopii järkevään viikko kokonaisuuteen



Reagointi

- Yksittäisen harjoituksen sisällä
 - Urheilijan kuuntelu
 - Harjoittelun keventäminen / muokkaaminen
 - >pyrkimyksenä parempi tuottavuus
 - Muistakaa aina, että treenitilanteessa ollaan taas pykälän fiksumpia kuin etukäteissuunnitelmissa!
- Vuosisuunnitelman muokkauksia järkevästi



Eri tyyppiset urheilijat

- Kestävyystyyppinen vs. tehotyyppinen
 - iso ero palautumisessa
 - >toisaalta palautumistilan tunnistaminen?
- Kehityskohdan näkyminen
 - Testit tukena, mikä on riittävää painotusta
 - Heikkouksiin on puututtava!



Kisakausi

- Kisat helposti liikaa keskiössä
 - Kisat mukana, mutta hyvä harjoittelumäärä myös
- Tärkeää varmistaa riittävä lajiharjoittelumäärä
 - lajitaidot
- Harjoittelua kovissa maastoissa
- Huonompina lumitalvina vieläkin tärkeämpää hyödyntää lyhyt talvi hyvään määräharjoitteluun (lajimäärä)

- Talvi rakentavasti



Yhteenveto

- Urheilijan kestävyysominaisuuksien pitkäjänteistä kehittämistä
- Kuitenkin jo nuorilla hapenottokykyyn liittyvät harjoitukset matkassa
- Nopeusominaisuudet nuorena kuntoon
- Opetta nuori ajattelemaan (vuorovaikutus)

- Uskalla kuormittaa / anna urheilijalle mahdollisuus haastaa itseään
- Pyri rakentamaan hyvä ilmapiiri / luottamus
- Hyvän vuorovaikutuksen seurauksena yliharjoittelun riski pienenee



KIITOS.

