

# Herkkyykskaudet ja harjoittelun suunnittelu

---

## *2.1. Koripalloharjoittelun tukitoimet*



# Herkkyyskaudet

---

# Herkkyykskaudet

- Harjoittelun suunnittelun pohjana herkkyykskausiajattelu
- Mitä kannattaa harjoitella minkäkin ikäisenä? → Mikä tarttuu?



# Herkkyyskaudet

- Lasten ja nuorten harjoittelua suunniteltaessa ja toteutettaessa tulisi huomioida biologisen kypsymisen asettamat eri ominaisuuksien herkkyyskaudet – eli ne vaiheet, jolloin kukin ominaisuus kehittyy ja vakiintuu kaikkein helpoimmin.
- On kuitenkin muistettava yksilölliset erot, jotka voivat biologisen kypsymistason mukaan vaihdella varsin paljon.

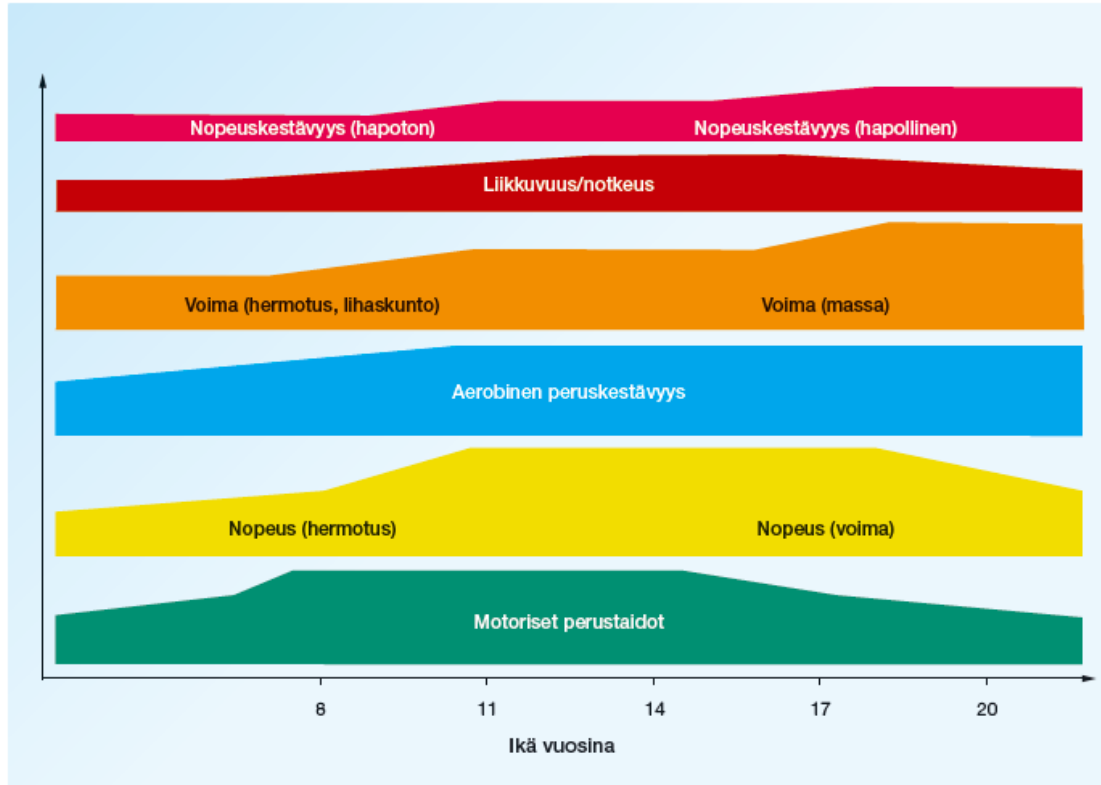


# Herkkyyskaudet

- Herkkyyskaudet eivät ole tarkkoja ajanjaksoja. Kaikkia fyysisiä ominaisuuksia voi harjoittaa jo hyvin nuorena, kunhan muistaa harjoittamisessa biologiseen kypsymiseen ja fyysiseen kasvuun liittyvät tietyt rajoitteet.
- Kun huomioi kasvuun liittyvät rajoitteet, on mahdollista hyödyntää herkkyyskausia tehokkaasti ja samalla kehittää kaikkia ominaisuuksia pitkäjänteisesti.



# Herkkyyskaudet



Kuvio 2.2. Fyysisten ominaisuuksien herkkyyskaudet ja painopistealueet eri ikävaiheissa.

# Taidon herkkyykskaudet??

- Taito jaetaan perinteisesti yleistaitavuuteen ja lajitaitavuuteen.
- Yleistaitavuudella tarkoitetaan kykyä hallita ja oppia erilaisten suoritusten ja urheilulajien taidollisia vaatimuksia, sekä hallita kehoa tasapainoa ja suunnanmuutosta vaativissa tilanteissa.
- Lajitaitavuudella tarkoitetaan tietyn lajin tekniikan tarkoituksenmukaista hyväksikäyttöä tilanteen vaatimusten mukaan, muuttuvissa olosuhteissa sekä tekniikan korjauskykyä ja uuden tekniikan oppimiskykyä.
- Ikävuodet 1–6 ovat parhaimpia yleistaitavuuden kehityksen ja kehittämisen kannalta
- Ikävuodet 7–12 yleistaitavuuden vakiinnuttamisen ja lajikohtaisten taitojen oppimisen kannalta tärkeitä.
- Varsinaista lajitekniikan ja taidon herkkyykskautta ei nykytiedon mukaan ole olemassa → **TAIDON OPPIMISELLA EI OLE HERKKYYSKAUSIA**



# Nopeusharjoittelu

- Nopeusharjoittelussa tulee ennen murrosikää painottaa hermotuksen kehittämistä askeltiheys-, rytmitaju- ja koordinaatioharjoitteiden avulla.
- Nopeusominaisuuksien kehittäminen voimaominaisuuksien kautta onnistuu parhaiten kasvupyrähdyksen jälkeen.





# Aerobinen peruskestävyys

- Lapsilla aerobinen peruskestävyys kehittyy leikkien, pelien sekä monipuolisen ja määrällisesti painotetun liikunnan kautta.
- Erillisten aerobisen harjoittelun määrää voi lisätä vähitellen sen jälkeen, kun lopullinen lajivalinta on tehty.



# Voima

- Voimaharjoittelun voi aloittaa jo hyvin nuorena, mutta ennen murrosikää se tulisi toteuttaa pääasiassa lihashallintaa ja lihaskuntoa kehittävien harjoitteiden avulla.
- Lihasmassan lisäämiseen tähtäävä voimaharjoittelu on ajankohtaista vasta kasvupyrähdyksen jälkeen.



# Liikkuvuus

- Lapsilla nivelten liikkuvuuden kehittäminen on tehokasta aktiivisten liikelaajuuksia lisäävien harjoitteiden avulla.
- Kasvupyrähdyksen aikana lihasten heikko venyvyys voi olla suorituskykyä rajoittava ja rasitusvammoja lisäävä syy, jonka vuoksi venyttelyyn kannattaa silloin kiinnittää erityistä huomiota.



# Nopeuskestävyys

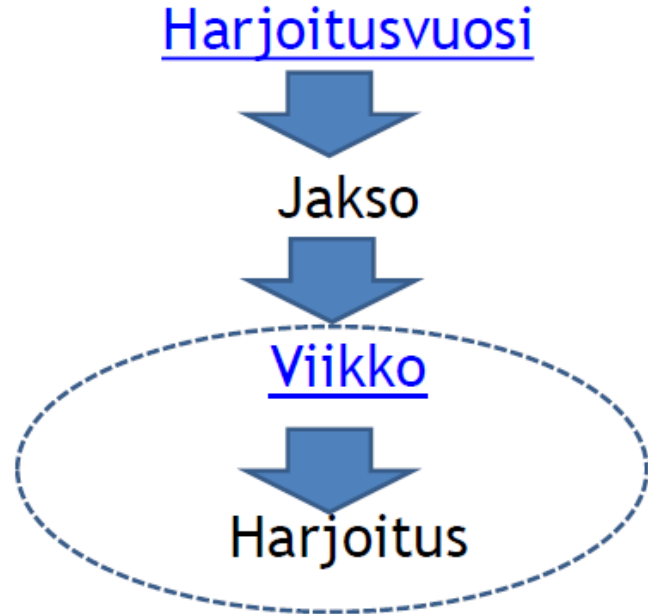
- Ennen kasvupyrähdystä lasten anaerobinen, mutta maitohapoton energia-aineenvaihdunta on tehokkaimmillaan. Silloin kannattaa painottaa alle 10 sekunnin intensiivisiä työjaksoja lyhyillä, 20–30 sekunnin palautuksilla.
- Kasvupyrähdyksen aikana ja sen jälkeen lihaksen maitohapollinen energia-aineenvaihdunta tehostuu, jolloin myös maitohappoa paljon kasuttavien harjoitteiden tekeminen on turvallista ja tehokasta.



# Harjoittelun suunnittelu

---

# Harjoittelun suunnittelu



# Harjoitusviikko

---

## Painotukset jaksosuunnitelmasta

- Tekniikka / taito
- Taktiikka / pelitaito
- Fysiikka
- Psyykkiset taidot

## Ensimmäisenä suunnitelmaan sijoitetaan koripalloharjoitukset

- Pääharjoitukset kauas toisistaan

## Sen jälkeen ominaisuusharjoittelu

- Miten lajiharjoittelu suunnitellaan tukemaan tätä ja päinvastoin
- Ei kuormiteta samaa liikejärjestelmää voimakkaasti peräkkäisinä päivinä
- Nopeus ja perus/nopeusvoima harjoituksen alkuun tai omiksi harjoituksikseen
- Kestävyys ja kestovoima harjoituksen loppuun

# Harjoitusviikko

---

- Painotettava ominaisuus 3 kertaa viikossa
- Ylläpidettävät ominaisuudet kerran viikossa
- Kestävyys – kestovoima – hapollinen nopeuskestävyys
- Nopeus – nopeusvoima – hapoton nopeuskestävyys



# Harjoitusviikko WU16

PVM	KLO	LAJI / AAMU	FYSIIKKA	KUORMA	KLO	LAJI / ILTA	FYSIIKKA	KUORMA	MUUTA
5.6.	13-15	TESTIT	NOPEUS, POMPPU, LIKKUVUUS	X	18-20	COMPETITION	KESTÄVYYS	XXX	AVAUS LIHASHUOLTO
6.6.	11-13	OFFENSE	NOPEUS VOIMA	XX	18-20	OFFENSE		XXX	LIHASHUOLTO
7.6.	11-13	SKILLS	VOIMA	X	18-20	DEFENSE		XX	LIHASHUOLTO
8.6.	9-11	DEFENSE		XX	15-17	SCRIMMAGE		XXX	PÄÄTÖS



# Harjoituksen rakenne

---

## Harjoituksen rakenne

### Ennen harjoitusta

- Liikejärjestelmien aktivointi
- SAQ-harjoite / huolto

30-45 min

**Pääharjoitus  
(Laji tai  
fysiikka)**  
45-90 min

### Harjoituksen jälkeen

- Huolto / kestovoimaharjoite
- Aerobinen osuus

30-45 min

# 4 + 4 –suunnittelumalli

1. "Työkalu" –harjoitteet
  - ⇒ Lisää / parempia tapoja ja keinoja
2. Yksilötaktiset harjoitteet
3. Ryhmätaktiset harjoitteet
4. Joukkuetaktiset harjoitteet
  - ⇒ Harjoitellaan oikean työkalun valintaa

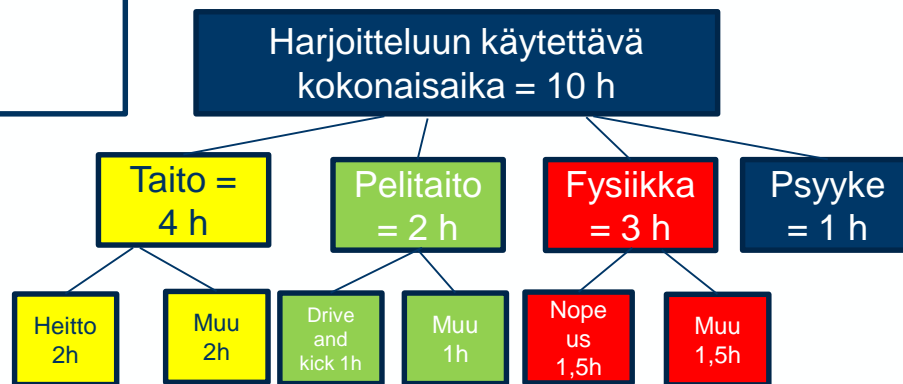
## Eri pelitilanteissa

1. Puolustuspeli
  2. Siirtymähyökkäys
  3. Hyökkäyspeli
  4. Siirtymäpuolustus
- ⇒ Harjoitellaan vähintään kahta pelitilannetta kerrallaan

# 50 – 50 Painopisteajattelu

## Painotettavat asiat:

1. Perustaidot: Heittäminen
2. Pelitaidot: Drive and kick → catch and shoot
3. Ominaisuusharjoittelu: Nopeus (COD)
4. Psyykkinen harjoittelu: Tavoitteenasettelu



# Yhteenveto

- Vuosi → jakso → viikko → yksittäinen harjoitus
- Harjoitusviikkoon sijoitetaan ensin koripallo – sen jälkeen ominaisuusharjoittelu
- Viikon pääharjoitukset mahdollisimman kauas toisistaan
- Vältä kuormittamasta samaa liikejärjestelmää voimakkaasti peräkkäisinä päivinä
- Nopeus alkuun, kestävyys loppuun
- Painotettava - Ylläpidettävä



# Oppimistehtävä



- Kirjallinen esitys koko harjoitusviikosta sekä viikon yhdestä ominaisuutta kehittävstä harjoituksesta
- 6 ryhmää
- Ikäkaudet:
  - Lapset (7 – 12 vuotta)
  - Nuoret (13 – 16 vuotta)
  - Urheilulukio (16 – 19 vuotta)
- Kirjalliset tuotokset Susi Campukseen