

Urheilijan taidot ja ominaisuudet: Huoltava harjoittelu, Liikkuvuus ja stabiliteetti

2.3 KORIPALLOVALMENTAJAN JATKO-OPINNOT

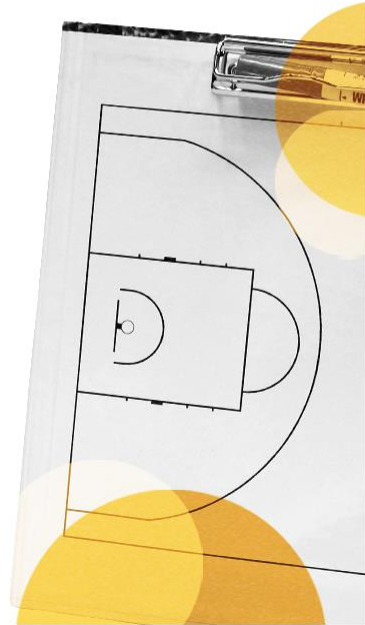


Huoltava harjoittelu

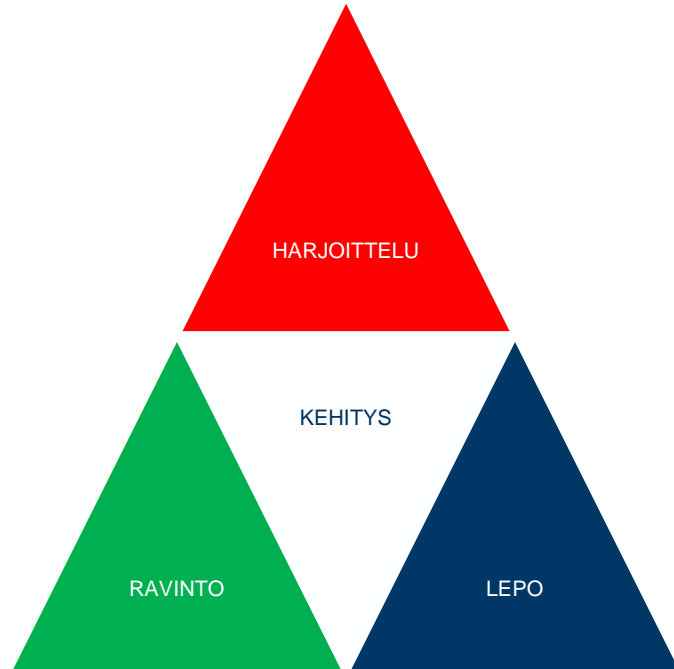
Tavoitteet

HARJOITTELU – RAVINTO – LEPO

HUOLTAVAN HARJOITTELUN MENETELMIÄ.



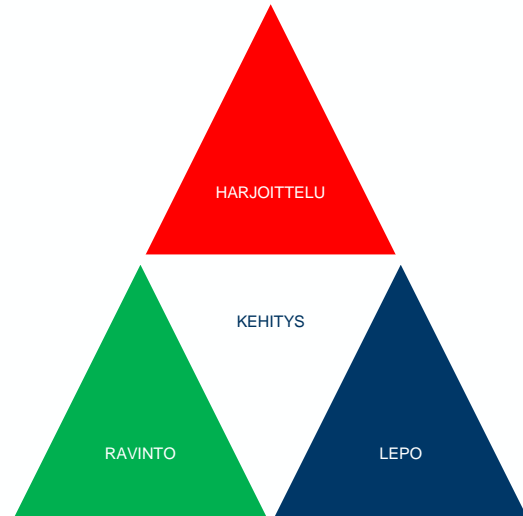
Kehittymisen kulmakivet



Harjoittelu-kolmion pinta-alan kasvua eli kuormituksen lisääntymistä tulisi seurata suhteessa vastaava ravinto- ja lepokolmion kasvu

Kehittymisen kulmakivet

- Elämäkokonaisuuden hallinta on kehittymisen kivijalka
- Harjoittelu itsessään ei johda kehittymiseen, ellei riittävä lepo ja monipuolinen, oikein rytmitetty ravinto tue kehittymistä ja palautumista
- Kaikkien kolmen osatekijän tulee olla tasapainossa keskenään, jotta kehitys jatkuu ilman ylikuormitusta, loukkaantumisia tai sairasteluja



Kehitystä tapahtuu (lepo)

TEHOKKAIMMIN, KUN NUKKUU HYVIN JA KAIKKI UNEN VAIHEET TOISTUVAT USEASTI

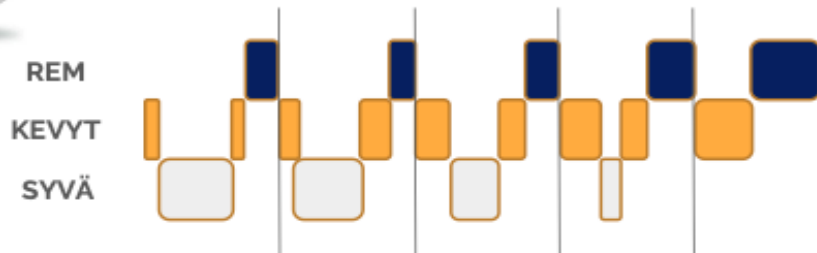


KUN NOUDATTA SÄÄNNÖLLISTÄ NUKKUMAANMENO- JA HERÄÄMISRYTMIÄ

KUN NUKKUU TARPEEKSI NIIN, ETTÄ HERÄÄ VIRKEÄNÄ

KUN ÄLYLAITTEET, SININEN NÄYTTÖ, ALKOHOLI TMS. EI HÄIRITSE UNENLAATUA

KUN NUKKUU PIMEÄSSÄ JA VIILEÄSSÄ HUONEESSA



Kehitystä tapahtuu (ravinto)



Kehitystä tapahtuu (harjoittelu)

FYSIOLOGISESTI AJATELTUNA ON OLEMASSA KAHDENLAISTA HARJOITTELUA:

1. HARJOITTELUA, JOKA VIE KAUEMMAS HOMEOSTAASISTA (KEHITTÄVÄ HARJOITTELU)
2. HARJOITTELUA, JOKA VIE LÄHEMMÄS HOMEOSTAASIA (PALAUTTAVA HARJOITTELU)

**HOMEOSTAASI ON SYSTEEMIN SISÄLLÄ VALLITSEVA
TASAPAINO.**

Kehitystä tapahtuu (harjoittelu)

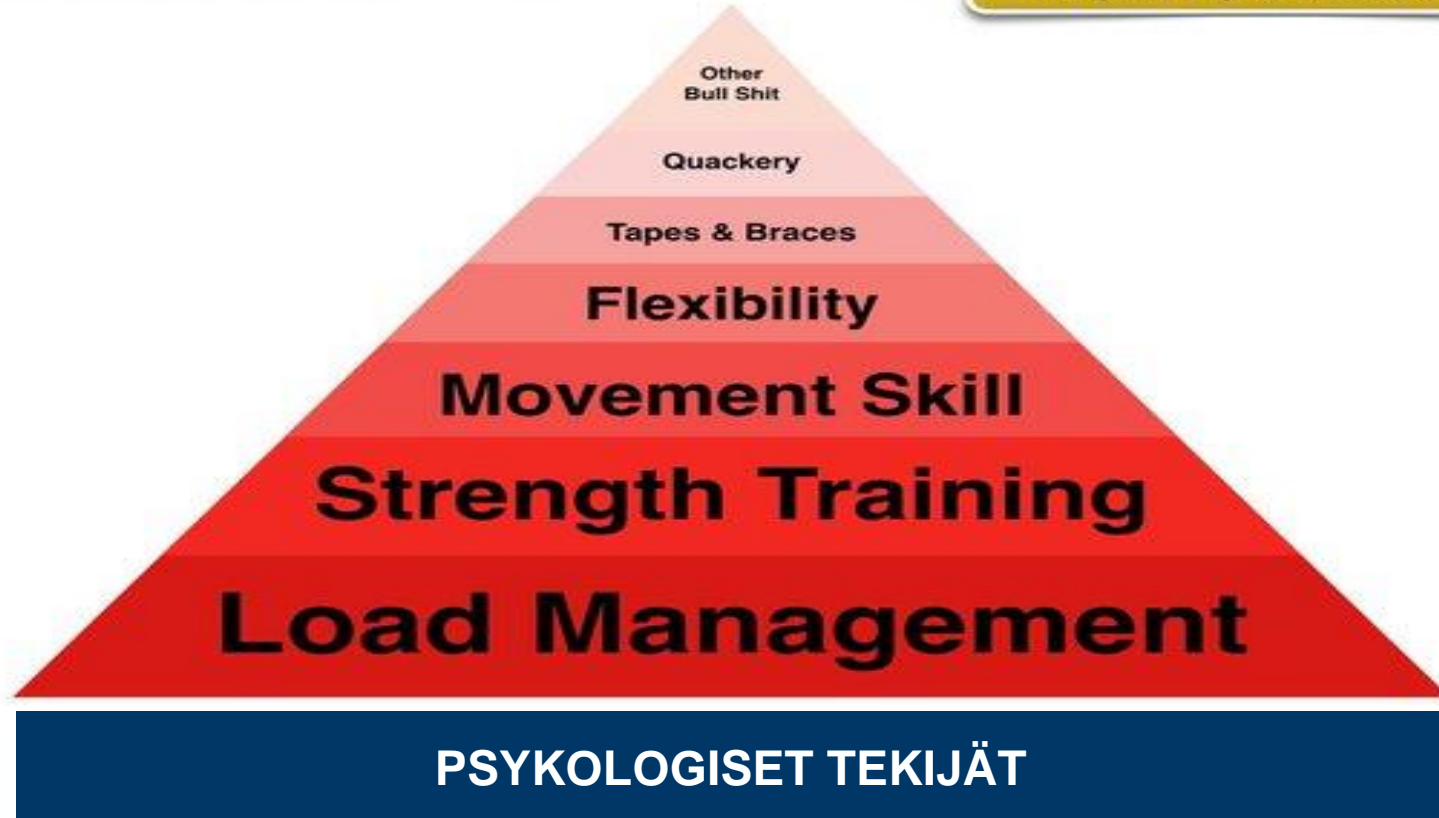
HARJOITTELUN YLEISET TAVOITTEET:

1. KAIKEN HARJOITTELUN TAVOITE ON, ETTEI HARJOITTELUN AIKANA TAPAHDU LOUKKAANTUMISIA (EI TARKOITA YLIVAROVAISUUTTA).
2. ENNALTAEHKÄISTÄ LOUKKAANTUMISIA LAJISUORITUKSISSA ELI HARJOITUKSISSA JA PELEISSÄ.
3. PARANTAA URHEILIJAN SUORITUSKYKYÄ KENTÄLLÄ.

Tätä järjestystä seuraamalla pelaajat pysyvät kentällä parhaalla mahdollisella tavalla – mahdollistaa pitkäjänteisen, mahdollisimman vähän katkoja sisältävän harjoittelun, joka on kaiken menestyksen taustalla.

The Injury Prevention Pyramid

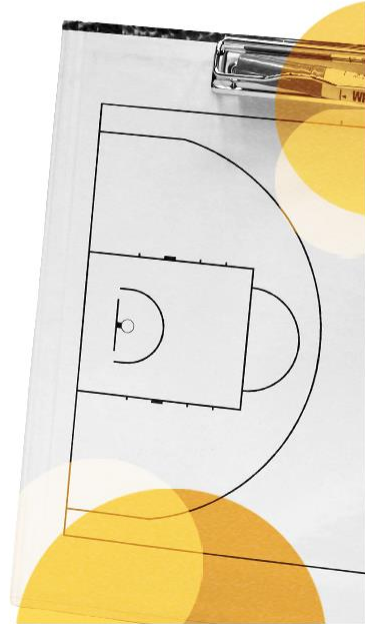
The Sports Physio @adammeakins



Huoltava harjoittelu

Harjoitusmenetelmät

1. KOKO KEHON HUOLTAVA VOIMAHARJOITUS
2. KESKIVARTALON HUOLTAVA VOIMAHARJOITUS
3. ERITYISHUOMION KOHTEITA
KORIPALLOILIJALLE



Palauttava voimaharjoitus

Koko kehon voimaharjoitus

Perusliikkeitä täysillä lihaspituuksilla

Kevyet vastukset: oma keho, tasapainolauta, kuminauhhat, kuntopallot, kahvakuulat, vapaat painot, kuntosalilaitteet, vesi

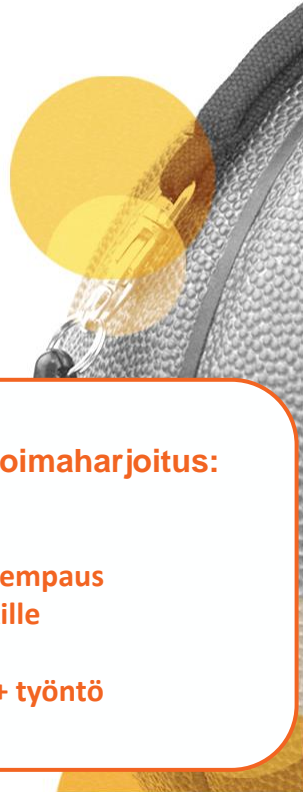
Osana verryttelyjä tai omat harjoitukset, kuntopiiri, paikkaharjoittelu

Esim:

- 6 liikettä, 8-12 toistoa / liike
- kohtuullinen vastus
- liikkeestä pienellä tauolla seuraavaan siirtyen
- 3 kierrosta, 3 min tauko kierrosten välillä
- sisällön variointi tavoitteen ja harjoitustaustan mukaan

Koko kehon huoltava voimaharjoitus:

1. Kahvakuulaheiluri
2. Kuntopalloslam
3. 1-käden 1-jalan kiertotempaus
4. Kyykky voimistelupenkille
5. Punnerrus + soutu
6. Rinnalleveto + kyykky + työntö



Palauttava voimaharjoitus

Keskivartaloharjoitus

Rakentaa kehoa ja ehkäisee loukkaantumisia

Syvien keskivartalon lihasten vahvistaminen pitää olla säännöllinen osa harjoittelua

Keskivartalon lihasten ollessa kunnossa vammariski pienenee ja liikkumisen tehokkuus kasvaa, koska urheilija pystyy pitämään lajisuorituksessa oikeat liikeradat ja vartalon asennot koko suorituksen ajan

Huoltavan keskivartaloharjoituksen voi hyvin tehdä päivittäin alku- ja loppuverryttelyn yhteydessä tai omana harjoituksena

Keskivartaloharjoitus:

- 6 liikettä & 8-12 toistoa
- 3 kierrosta
- 2 min kierrospalautus

1. Lantionnosto pallo jalkojen alla
2. Murofushi
3. Takakierto kuntopallo/kahvakuula
4. Push up + twist back
5. Kylkipito + pumppaus
6. Lonkan koukistaja mini-band

Huoltava harjoittelu

Harjoitusmenetelmät

3. ERITYISHUOMION KOHTEITA KORIPALLOILIJALLE

- Takaketju (erityisesti takareidet ja pakarat)
- Lonkan koukistajan liikkuvuus ja vahvistaminen
- Lantion liikkuvuus
- Alastulot ja jarruttaminen (vähäinen polven koukistuminen altistaa polvivammoille)

