

Fyysinen harjoittelu korintekotaidon tukena

*Nuorisovalmennusseminaari
12.1.2018
Kisakallio*



Taustat

Kouluttaja: Jussi Immonen

- Koulutus:
 - Liikuntaneuvoja → LiTM → HKVT → FECC
- Työt:
 - Opettaja → Kuortaneen Urheiluopisto, Liikuntakeskus Pajulahti
 - Valmentaja → IBT, HoNsU, Korikobrat, LaNMKY, SKL, Chin Min Dragons, PT-Rugby, JNTA, Seagulls



Taustat

Yleisö

- Kahoot.it



Tavoite

- Ymmärtää korin tekemisen fyysinen moninaisuuden
- Tietää
 - Voiman tuottotavat
 - Voiman progression
- Osaa
 - Valmistavia harjoitteita
 - Kehittäviä harjoitteita
 - Tukevia harjoitteita



Korin tekeminen fyysisenä suorituksena

Video vapaaheitosta

- A. Voima
- B. Nopeus
- C. Kestävyys



Korin tekeminen fyysisenä suorituksena

Video pelitilanteesta

- A. Voima
- B. Nopeus
- C. Kestävyys



Korin tekeminen fyysisenä suorituksena

- Valmentajat pyrkivät taktiikoillaan luomaan mahdollisimman helppoja heittoja
- Helppo heitto vaatii
 - Nopeutta → voittaa oma mies
 - Voimaa → eri voimantuottotavat
 - Kestävyyttä → pelin ratkaisuhetket



Voimantuottotavat

Konsentrinen

- A. Lihas pitenee supistuessaan
- B. Lihas lyhenee supistuessaan
- C. Lihaksen pituus ei muutu supistuessaan



Voimantuottotavat

Eksentrinen

- A. Lihas pitenee supistuessaan
- B. Lihas lyhenee supistuessaan
- C. Lihaksen pituus ei muutu supistuessaan



Voimantuottotavat

Staattinen/ isometrinen

- A. Lihas pitenee supistuessaan
- B. Lihas lyhenee supistuessaan
- C. Lihaksen pituus ei muutu supistuessaan



Voiman progressio

- Anatominen adaptaatio → Kestovoima
- Hypertrofia
- Maksimivoima
- POWER → Nopeus
- (Nopeus)
- POWER ENDURANCE



Harjoitteet

- Valmistavat
 - Luovat edellytykset oheis- ja lajiharjoitukseen
 - Loukkaantumisten ehkäisy
- Kehittävät
 - Suorituskykyä parantavat harjoitteet
 - Progressio → mikä on tarpeeksi?
- Tukevat
 - Tukitoimenpiteet
 - Suoritusta tukevat harjoitteet



Harjoitteet

- Valmistavat
 - Aktivointi
 - Dead bug
 - Glutes
 - Push ups
 - Tankopaini
 - Liikkuvuus → rakenteelliset muutokset vievät aikaa



Harjoitteet

- Kehittävät
 - Voimatasot
 - Penkki 1,1
 - Rive 1,1
 - Kyykky 1,5
 - (MAVE 1,5)
 - Voimaa tuotetaan maahan
 - Triple extension
 - Voimantuottotavat



Harjoitteet

- Olympianostot?
 - Kahden jalan → TMR, Nordic hamstring
 - Yhden jalan → Pistooli, Yhden jalan MAVE
 - Askellus → Kompassi
- Plyo



Harjoitteet

- Tukevat
 - Olkapäät
 - Kierrot
 - Lapojen hallinta
 - Facepull
 - Band pull aparts
 - Pullin the sword

