

Koripalloilijan alkuverryttely

Liitteinä käytetty:
Terve urheilija: Aktiivinen alkuhämmetely
Koripallo II-tason koulutusmateriaalia
Kari Posunen: Kehittävän alkuverryttelyn palikat
Juha Koskela: Verityttelyn tavoitteet ja mahdollisuudet
Harri Haikarainen & Jari Rautanen: Jäikekköilijän alkuhämmetely ja
loppuälyhämmetely
Tuomas Hyökinen & Jussi Alanko: Alkuhämmetely pallolla ja nippoushämmetely
Erik Pieppä, Mikko Saar & Sami Kolja: Lausuntoja kehittävästä pelikokemuksista



Kun nuori urheilija harjoittelee

42 viikkoa vuodessa

6 kertaa viikossa

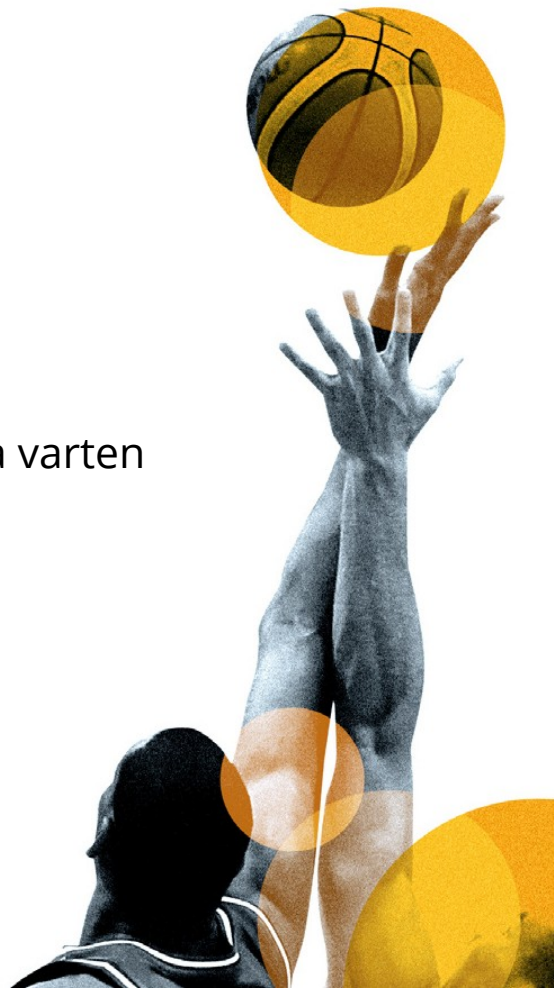
Jokainen alkuverryttely kestää 20min

Yhteensä se tekee 84 tuntia vuodessa

Kannattaa miettiä miten tuon ajan käyttää

Alkuverryttelyn tarkoitus

- Lämmittää kehoa ja kudoksia
 - Nostaa sykettä ja avaa verisuonia
- Aktivoida ja valmistaa hermo-lihasjärjestelmää harjoitusta varten
 - Lämpötilan noustessa hermon johtokyky paranee
 - Lämpötilan noustessa lihaksen toiminta paranee
- Varmistaa lajin vaatimat liikelaajuudet
- Ennaltaehkäistä vammoja
- Parantaa urheilijan suorituskykyä harjoituksessa ja kilpailusuorituksessa



Muita tavoitteita

- Parantaa peruskuntoa
 - Voi osittain korvata aerobista harjoittelua
- Vireystilan haku sopivaksi
- Kehittää yleisiä motorisia taitoja ja valmiuksia
 - Tärkeää varsinkin lasten ja nuorten harjoittelussa
 - Liiketaidot, tasapaino, nopeus
- Kehittää lajitekniikoita ja -taitoja
 - Paljon matalatehoisia toistoja
 - Myös päätöksentekoa ja havaintomotoriikkaa



Huomioitavaa suunnittelussa

- Tulevan harjoituksen tavoite ja sisältö
 - Liikesuunnat, nivelkulmat, lihastyötavat, liikenopeudet, tehoalueet...
 - Nopeutta, voimaa, kestävyyttä, kokoa...
 - Puolustus / hyökkäys / transition...
- Harjoitusjakson tavoite ja painopistealueet
 - Kehitettävät taidot ja ominaisuudet, ylläpidettävät taidot ja ominaisuudet, palautumisen edistäminen...



Huomioitavaa suunnittelussa

- Yksilölliset tekijät
 - Urheilijan ominaisuudet, puutteet ja vahvuudet, ikä ja sukupuoli, vammat...
- Ryhmän koko, käytettävissä oleva aika, paikka, välineet...
 - Yksin, pareittain, pienryhmissä
- Psyykkiset tekijät
 - Yhdessä tekeminen / omatoiminen
 - Fun Factor



Miten



- Kesto 15-30 minuuttia
- Nousevalla teholla
- Sopivan haastavasti
- Monipuolisesti ja vaihtelevasti
 - Epätavalliset alkuasennot, liikenopeuden muuntelut, erilaiset rytmit
- Sekä yleisiä liiketaitoja, että lajinomaisia taitoja
- Koordinaatio-, ketteryys-, liikenopeus-, tasapainoharjoitteita, hyppyjä, hyppelyitä...
- Lihasten vahvistamista, etenkin keskivartalo, lantio ja alaraajat

Miten



- Havaintomotoriikkaa ja valintojen tekemistä
- Toiminnallista liikkuvuutta, lajinomaisia dynaamisia liikkuvuusliikkeitä
- Erityisesti takareisien ja sisäreisien lihasten huolellinen lämmittely ja lihasten totuttaminen jarruttavaan lihastyöhön
- Tuntuma pelialustaan ja välineeseen
- Voi sisältää useita erillisiä osioita tai eri osioiden yhdistelmiä
- Yksin, pareittain, pienryhmissä...

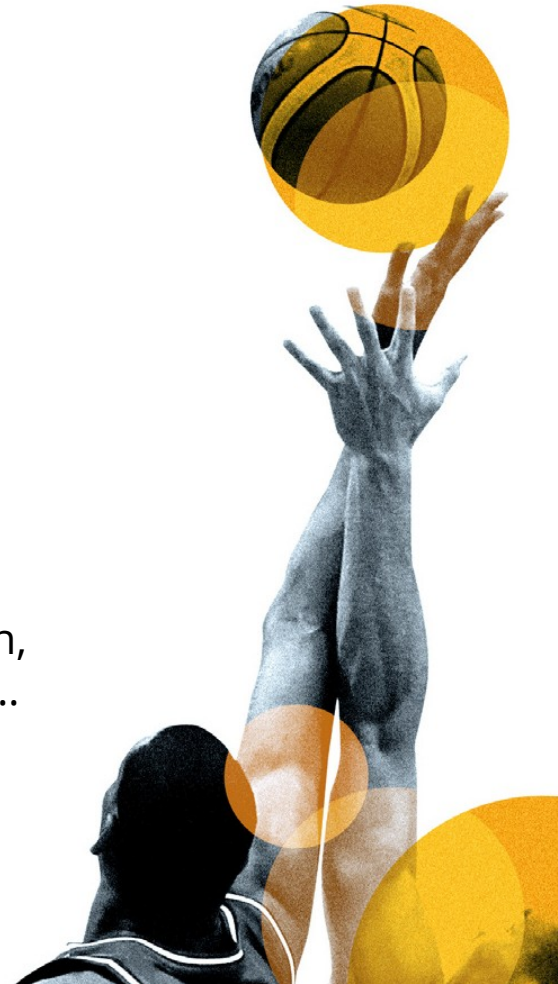
Osa-alueet

1. Hengitys ja verenkierto
 2. Dynaaminen liikkuvuus
 3. Keskivartalon tukilihasten aktivointi
 4. Alaraajojen lihasten aktivointi
 5. Lihasten reaktiivinen aktivointi
 6. Liikekokonaisuudet
- "Hiki pintaan", liiketaidot, tasapaino, hyyt, toiminnallinen voimaharjoittelu



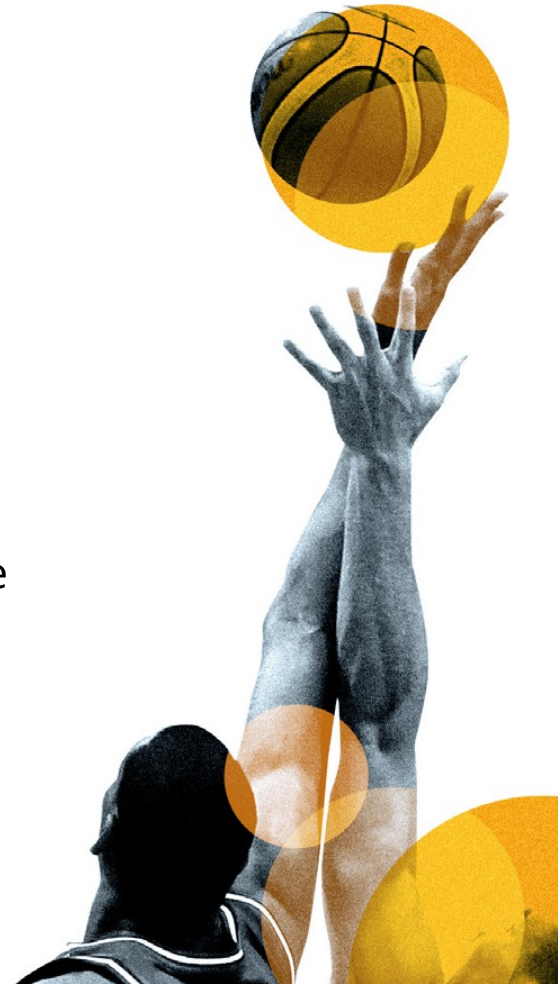
Hengitys ja verenkierto

- Tavoitteet
 - Sykkeen kohottaminen ja Kehon lämpötilan nostaminen
 - Keskushermoston aktivointi
 - Keskittyminen
- Noin 5-10 minuuttua
- Ravistelua, koordinaatioita, hyppelyitä, etuperin, takaperin, käännöksiä, ketteryysratoja, tasapainoilua, havainnointia...



Dynaaminen liikkuvuus

- Tavoitteet
 - Lajinomaisten liikelaajuuksien varmistaminen
 - Toiminnallisten liikelaajuuksien kehittäminen
 - Lihaksiston lämpötila nousee edelleen
- Dynaamiset venytykset ja lyhyet staattiset venytykset (alle 10sek)
- Liikkeen kanssa lähes ääriasentoon
- Hyvä keskivartalon hallinta ja tuki



Keskivartalon aktivointi

- Tavoitteet
 - Keskivartalolihasien toiminnan, tuen ja voiman parantaminen sekä aktivointi
 - Hartiaseudun toiminnan, tuen ja voiman parantaminen sekä aktivointi
- Kevyet voimaharjoitteet, toiminnalliset voimaharjoitteet, vartalon asento ja lantion linjaus sekä tasapaino, kamppailut...



Alaraajojen lihasten aktivointi

- Tavoitteet
 - Varmistaa jalkojen lihasten kyky asentoa ylläpitävään, liikettä jarruttavaan ja liikettä aikaansaavaan voiman tuottoon
 - Nilkan liikehallinta
- Askelkyykyt, voimaharjoitteet, hyppyt, kiihdytykset ja jarrutukset...



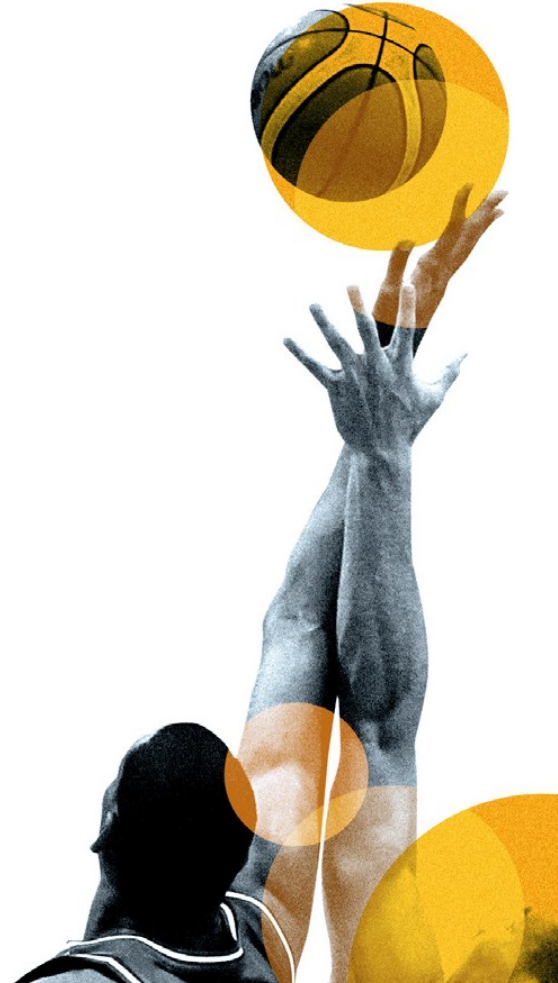
Reaktiivinen aktivointi

- Tavoitteet
 - Hermoston aktivointi
 - Elastisen energian hyväksikäyttö
- Hypyt ja hyppelyt, sprintit, reagoinnit, nopeus...



Liikekokonaisuudet

- Tavoitteet
 - Kehon toiminta kokonaisuutena
 - Lämmittelyn osien sitominen lajisuoritukseen
- Erilaiset lajinomaiset suoritukset, pienpelit, suunnanmuutokset...



Lopuksi...



- Laadukas alkuverryttely mahdollistaa laadukkaan harjoituksen
- Pitkän aikavälin vaikuttavuus merkittävä
- Yksi huonosti tehty alkuverryttely voi pahimmassa tapauksessa lopettaa koko uran...

...84 tuntia vuodessa

Kannattaa käyttää aika hyvin hyödyksi
