

Urheilijan taidot ja ominaisuudet: Kestävyysharjoittelu

2.3 KORIPALLOVALMENTAJAN JATKO-OPINNOT



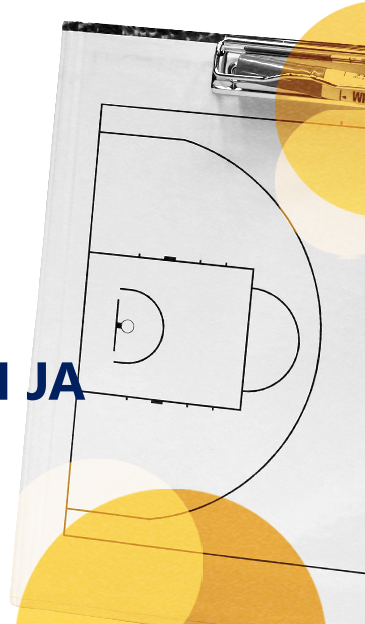
Kestävyysharjoittelu

Tavoitteet

**KESTÄVYYSHARJOITTELU ENNEN JA JÄLKEEN
MURROSIÄN**

KESTÄVYYSHARJOITTELUN MERKITYS KORIPALLOSSA

**KESTÄVYYDEN HARJOITTAMINEN LAJIHARJOITTELUN JA
OHEISHARJOITTELUN AVULLA**



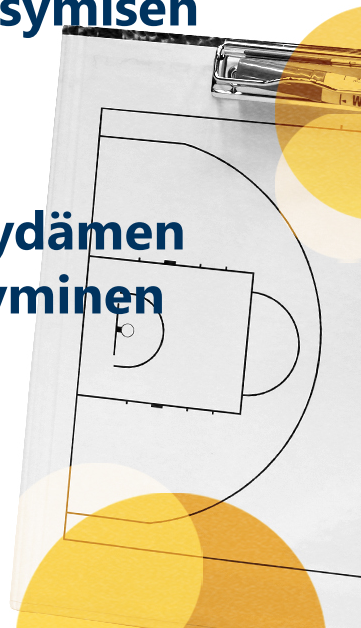
KESTÄVYYSHARJOITTELU ENNEN JA JÄLKEEN MURROSIÄN

Kestävyysharjoittelu

Kestävyysharjoittelu ennen ja jälkeen murrosiän

Maksimaalisen kestävyiden ja anaerobisen kestävyiden harjoittelussa on edettävä fyysisen kehittymisen ja kypsymisen tahdissa

Maksimaalinen kestävyys on riippuvainen pääasiassa sydämen ja verenkiertoelimistön hapenkuljetuskyvystä = kehittyminen tapahtuu pääasiassa kasvun seurauksena



Kestävyysharjoittelu

Kestävyysharjoittelu ennen murrosikää

Ennen murrosikää tavoite on totuttaa lapsen elimistö pitkäkestoiseen liikuntaan ja luoda edellytyksiä maksimaalisen kestävyys harjoittamiselle

Painopiste aerobisten ominaisuuksien kehittämisessä

Maksimaalisen kestävyys osalta riittävä vaikutus saadaan lyhyemmillä intervalleilla (vauhtileikkely) kuin aikuisilla ja luonnollisilla intervalleilla (ottelutapahtumat ja leikit)



Kestävyysharjoittelu

Kestävyysharjoittelu murrosiässä ja sen jälkeen

Maksimaalisen kestävyuden kehittyminen tehokkaimmillaan kasvupyrähdyksen aikana

Yleinen harjoitettavuus ja harjoittelun sietokyky kasvavat, mikä mahdollistaa menetelmien tehostamisen ja määrän lisäämisen

Voidaan ottaa käyttöön aikaisempaa tehokkaammat harjoitusmenetelmät eli pidemmät intervallit



KESTÄVYYSHARJOITTELUN MERKITYS KORIPALLOSSA

Kestävyysharjoittelu

Kestävyysharjoittelun merkitys koripallossa

KORIPALLOPELIN KUORMITUS

PELITAPAHTUMA = 120-180min

Aerobinen ja anaerobinen energiantuotto (R3-R5) = ~40 min

R6 (1vs.1) = 1-5 sek ATP / KP

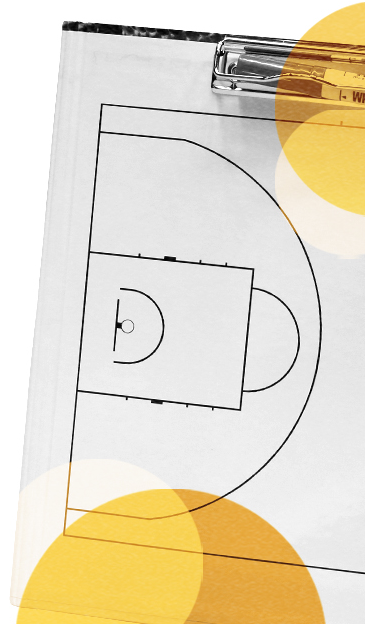
PELISSÄ

KIIHDYTYKSIÄ HIDASTUKSIA SUUNNANMUUTOKSIA

HYPPYJÄ

Matka yhteensä n. 5-7 km

n.1000 LIIKETTÄ miehillä, 650 naisilla



Kestävyysharjoittelu

Kestävyysharjoittelun merkitys koripallossa

Koripallo on pääasiallisesti anaerobinen laji ja ottelun aikana työskennellään pääasiassa maksimaalisen kestävyuden alueella

KORIPALLON kestävyys vaatii kolmea asiaa: kiihdytyksiä, hidastuksia ja suunnanmuutoksia

Intervallilaji → "intervalliharjoittelu"

Myös aerobinen kestävyys on tärkeää, jotta jaksaa harjoitella ja palautuu harjoituksista



**KESTÄVYYDEN HARJOITTAMINEN
LAJIHARJOITTELUN JA
OHEISHARJOITTELUN AVULLA**

Kestävyysharjoittelu

Kestävyyden harjoittaminen lajiharjoittelun ja oheisharjoittelun avulla

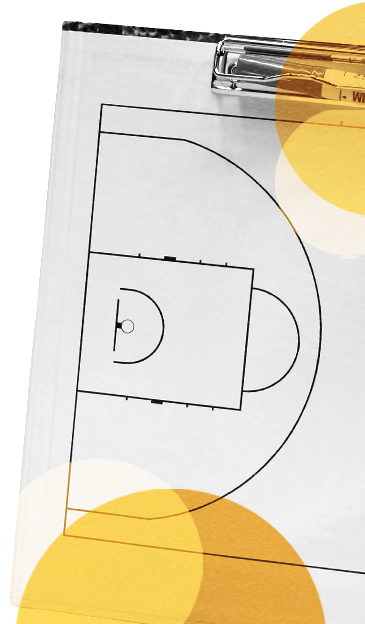
	Harjoitusperiaate	Oheisharjoittelu-esimerkit	Lajiharjoittelu-esimerkit
Peruskestävyys	<ul style="list-style-type: none">• 1-3h• Kevyet harjoitteet• Aerobiset vauhtileikkelyt• Verryttelyt	<ul style="list-style-type: none">• Erilliset aerobiset harjoitukset• Matalasykkeiset lenkit kävellen, juosten, pyöräillen, uiden• Pelaaminen ja leikkiminen	<ul style="list-style-type: none">• Riittävän pitkät harjoitukset (2-3h)• Alkuverryttelyt, palauttava harjoittelu, voimaharjoitukset• Matalatehoiset Tekniikkaharjoitukset
Maksimikestävyys	<ul style="list-style-type: none">• 5-40min• Kovat harjoitukset• Tempointervallit	<ul style="list-style-type: none">• Kova tasavauhtinen lenkki (30min)• 6x4min/3min kovavauhtinen	<ul style="list-style-type: none">• Maitohappoa tuottavat pelitaitoharjoitteet palautukset yli 40s
Nopeuskestävyys	<ul style="list-style-type: none">• 30sek-5min• Toistoharjoitukset• Maitohapottomat nopeusharjoitteet	<ul style="list-style-type: none">• 3x2min /20min 95% vauhti• 5x60sek /10min 95% vauhti• 3 x 5 x 10sek /10min	<ul style="list-style-type: none">• Koko kentän ylitempoharjoitteet työvaihe max 20s esim hyökkää-puolusta-avaa

Kestävyysharjoittelu

Kestävyyden harjoittaminen lajiharjoittelun ja oheisharjoittelun avulla

Lajiharjoituksen kuormitusalueet

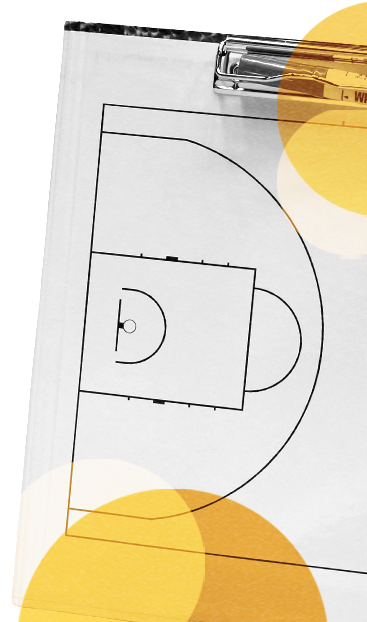
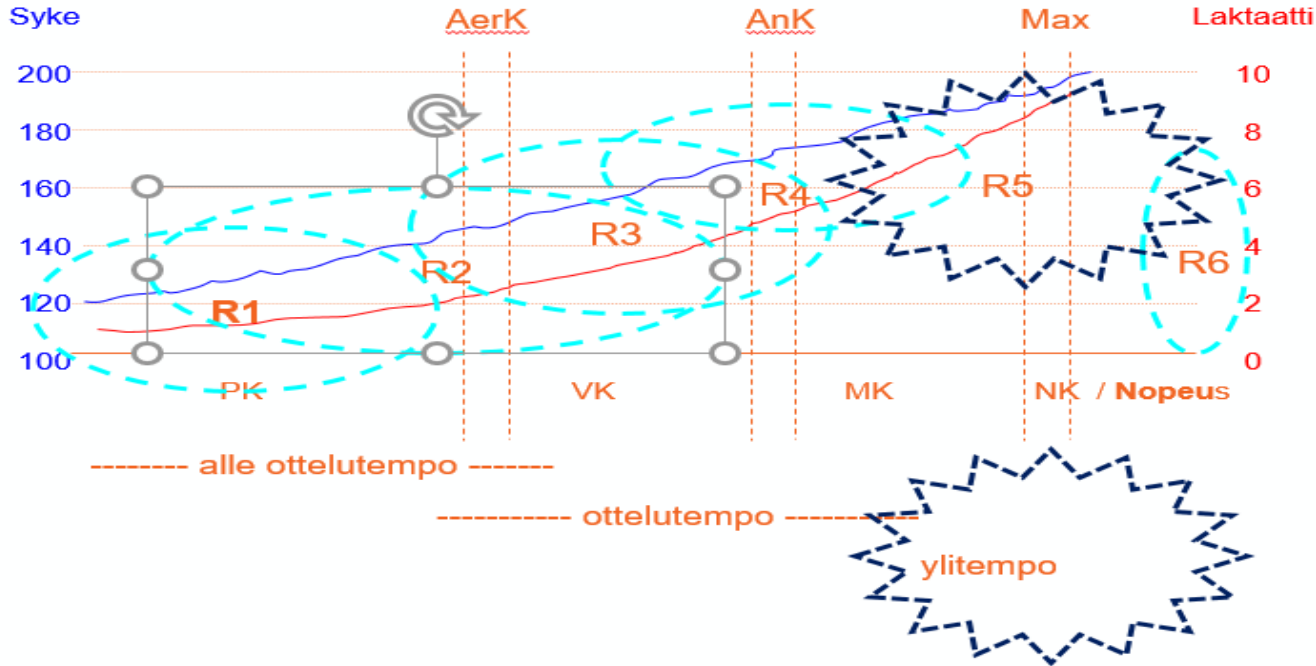
- R1 puhtaasti aerobisella tasolla
- R2 perustaitoharjoittelua aerobisella tasolla
- R3 perustaitoharjoitteita (dummy-puolustajaa vastaan, saattaa sisältää anaerobisia piikkejä)
- R4 pelitaitoharjoitteita, synnyttää maitohappoa → palautukset yli 40 sek
- R5 ylitempo pelitaitoharjoitteet, työvaihe max. 20 sek
- R6 puhdas nopeusharjoite, työvaihe < 5-8 sek



Kestävyysharjoittelu

Kestävyyden harjoittaminen lajiharjoittelun ja oheisharjoittelun avulla

Sykkeen ja laktaatin (maitohappo) perusteella määritetyt kynnykset ja tehoalueet



Kestävyysharjoittelu

Kestävyyden harjoittaminen lajiharjoittelun ja oheisharjoittelun avulla

**Ennen laji-
harjoitusta**

- Liikejärjestelmien ja havaintojärjestelmän aktivointi
- NHP-harjoite / SAQ /huolto / voima

30-45 min

R1-R3 → R6

**LAJI
tai
PELI**

75-90 min

R3-R5

**Lajiharjoituksen
jälkeen**

- Huolto / KVP-harjoite / voima
- Aerobinen osuus

30-45 min

R3-R2 → R1

NHP = nopeusharjoitteluperiaatteella
KVP = kestovoimaperiaatteella
SAQ= speed-aguility-quickness -harjoite

