

# Fyysisen harjoittelun yhteenveto

---

## 2.3 KORIPALLOVALMENTAJAN JATKO-OPINNOT



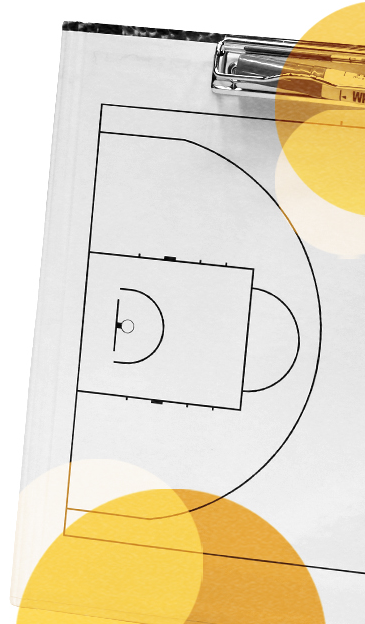
# Fyysisen harjoittelun yhteenveto

## Tavoitteet

**HARJOITTELUN PROGRESSIIVISUUS JA  
VAIHTELU**

**FYYSISEN HARJOITTELUN PERIAATTEIDEN  
KERTAUS**

**LIKKUVUUS JA STABILITEETTI: LIKKUVA –  
TUKEVA –AJATTELU**



# Harjoittelun ohjelmointi

---

# Fyysisen harjoittelun yhteenveto

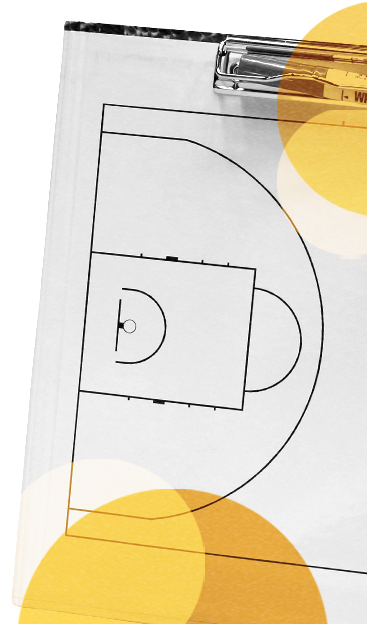
## Harjoittelun ohjelmointi

**PROGRESSIIVISUUS**

**SPELIFISYYS**

**VAIHTELU**

**YKSILÖLLISYYS**

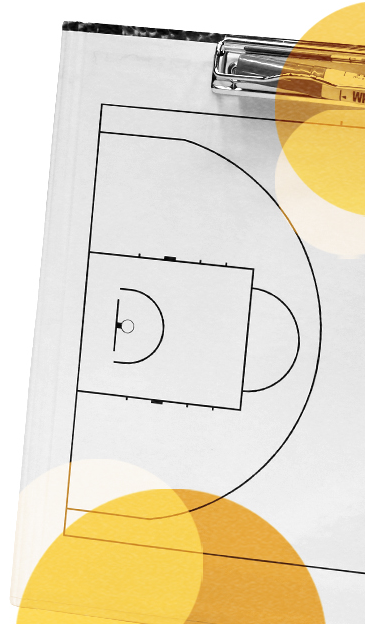


# Fyysisen harjoittelun yhteenveto

## Harjoittelun ohjelmointi

### **PROGRESSIIVISUUS**

- Kun elimistö sopeutuu harjoittelun aiheuttamaan rasitukseen, ei suorituskyky enää parane
- Voit lisätä harjoitteluun painoja, toistomääriä, suoritusnopeutta tai harjoituskertoja viikottain

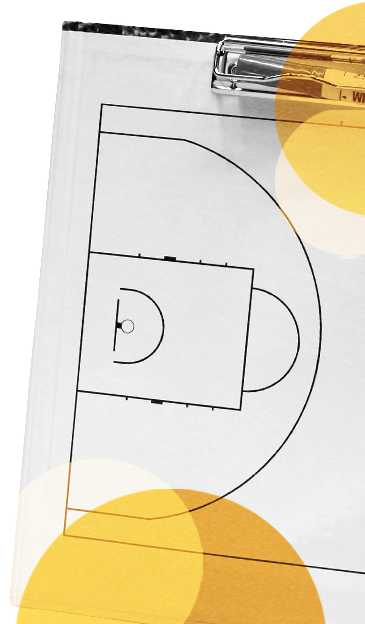


# Fyysisen harjoittelun yhteenveto

## Harjoittelun ohjelmointi

### **SPESIFISYYS**

- Se ominaisuus, jota harjoitat, kehitty
- Harjoitusmenetelmän valitseminen ja harjoitusperiaatteiden huomioiminen

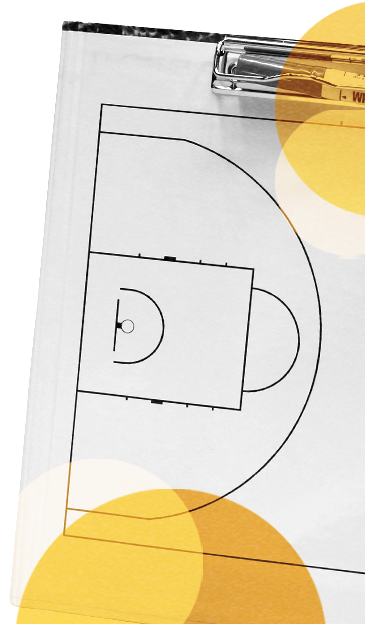


# Fyysisen harjoittelun yhteenveto

## Harjoittelun ohjelmointi

### VAIHTELU

- Elimistö sopeutuu harjoitteluun, joten harjoitusärsykettä tulee vaihdella 4 – 8 viikon välein
- Harjoitusärsykeitä ovat esimerkiksi
  - Liikkeet ja harjoitteet, Välineet ja asennot
  - Sarjapituudet ja toistomäärät
  - Kuorma
  - Palautumisajat

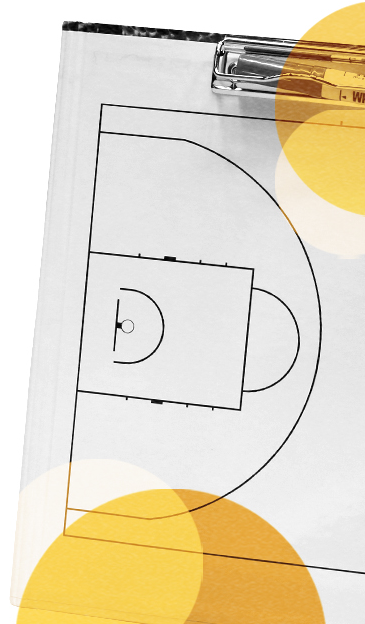


# Fyysisen harjoittelun yhteenveto

## Harjoittelun ohjelmointi

### YKSILÖLLISYYS

- Jokaisen elimistö reagoi harjoitteluun eri tavoin
- Kaikki eivät kehity samoilla menetelmillä tai eivät ainakaan yhtä paljon
- Huomioi harjoittelun suunnittelussa ikä, sukupuoli, harjoitustausta ja loukkaantumishistoria



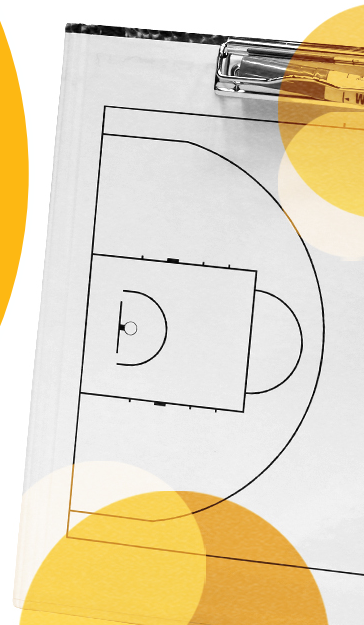
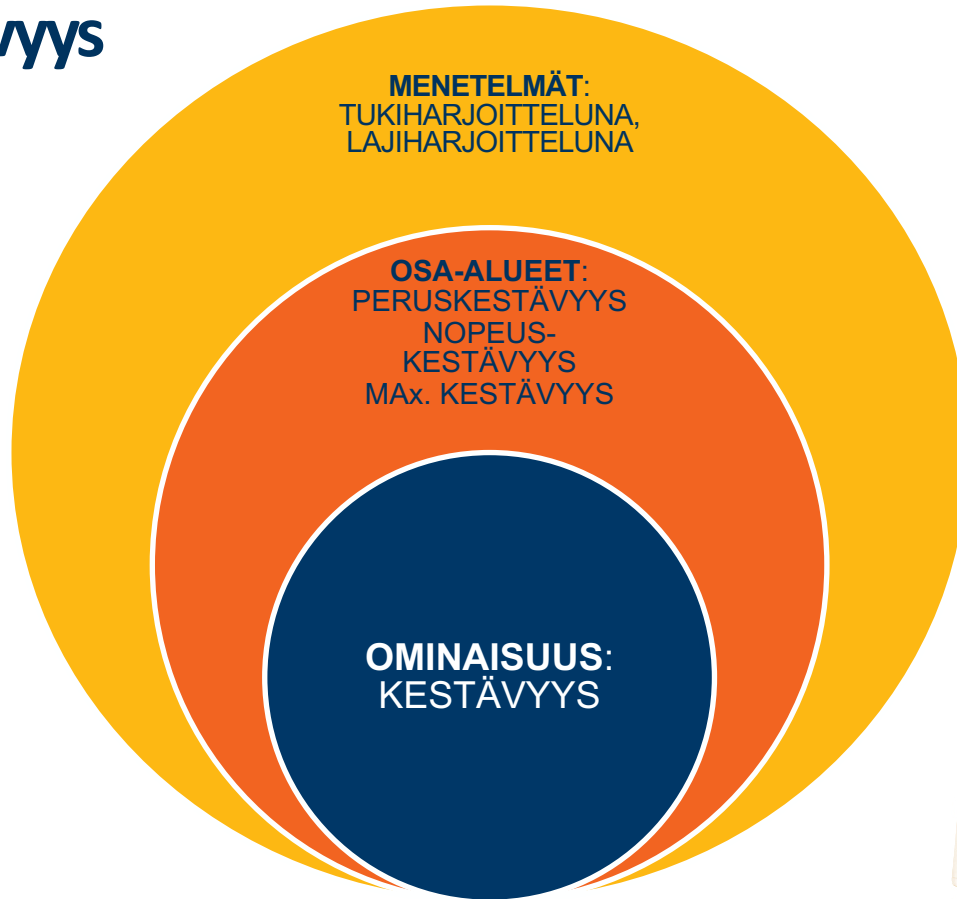


**Yhteenveto: Voima, Nopeus,  
Kestävyys**

---

# Fyysisen harjoittelun yhteenveto

## Esimerkkinä kestävyys

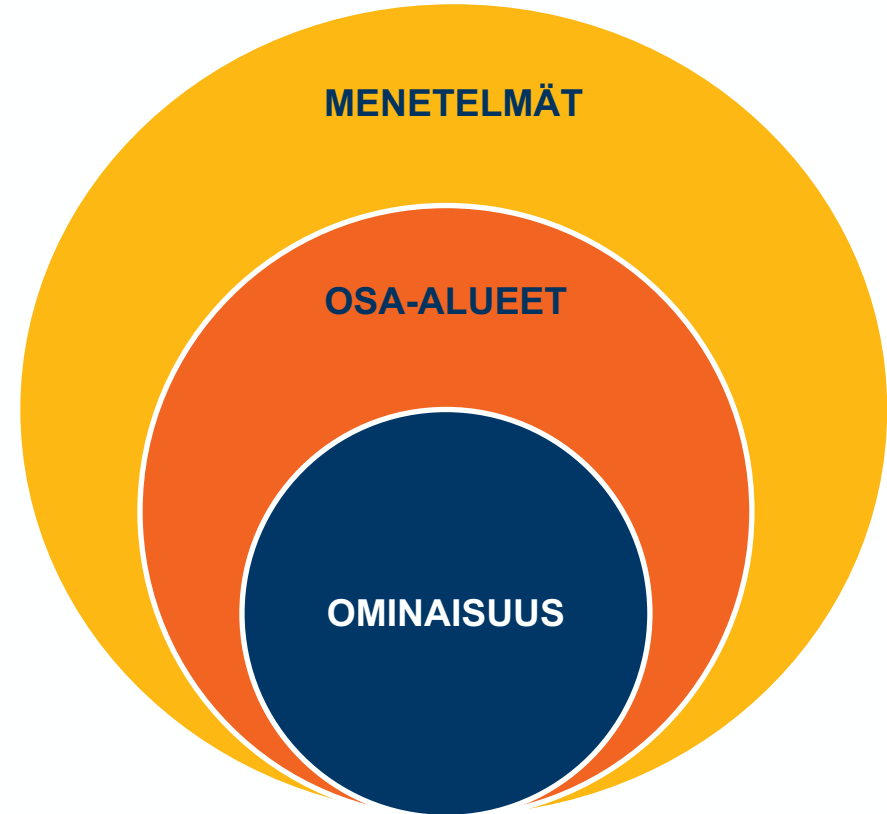


# Fyysisen harjoittelun yhteenveto

## Voima ja nopeus

### TEHTÄVÄ:

1. AIHEENASI ON **VOIMA TAI NOPEUS**
2. KIRJAA ITSELLESI YLÖS SIIHEN LIITTYVÄT **OSA-ALUEET JA MENETELMÄT**
3. ETSI PARIKSESI TOINEN, JOLLA ON SAMA AIHE KUIN SINULLA. VAHVISTAKAA TOISTENNE NÄKEMYKSIÄ JA TÄYDENTÄKÄÄ MUISTIINPANOJANNE.
4. ETSI PARIKSESI JOKU, JOLLA ON ERI AIHE KUIN SINULLA JA ESITELKÄÄ AIHEENNE TOISILLENNE.



# Liikkuvuus ja stabiliteetti

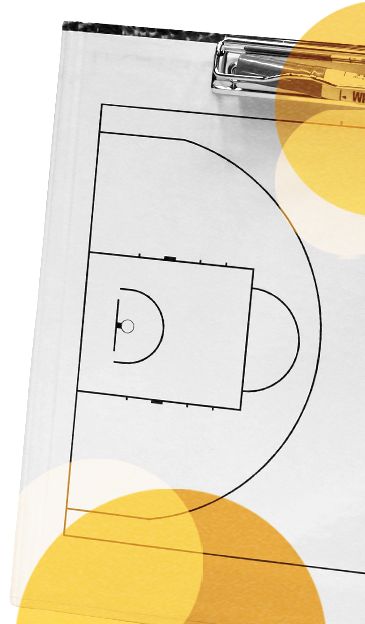
---

# Fyysisen harjoittelun yhteenveto

## Liikkuvuus ja stabiliteetti

### LIKKUVA – TUKEVA –AJATTELU

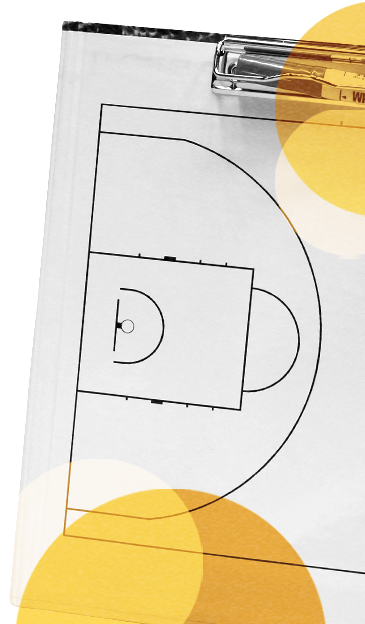
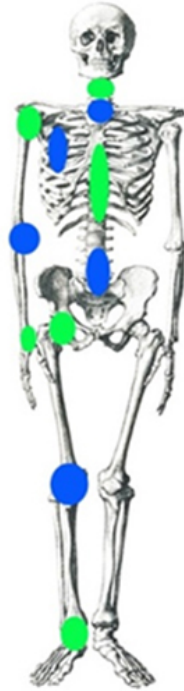
- NIVELRAKENNE ON JOKO LIKKUVA TAI TUKEVA
- LIKKUVUUS ON KYKY KÄYTTÄÄ NIVELIÄ JA LIHAKSIA NIIDEN KOKO TOIMINNALLISELLA LIKELAAJUUDELLA
- TUKEVAN RAKENTEEN TEHTÄVÄ ON TUKEA, OHJATA LIIKEVIRTAUSTA JA VÄLTÄÄ ERI TASOISTA TULEVAA VÄÄNTÖVOIMAA
- TUKEVAN RAKENTEEN HALLINTA MAHDOLLISTAA LIKKUVAN RAKENTEEN VOIMANTUOTON



# Fyysisen harjoittelun yhteenveto

## Liikkuvuus ja stabiliteetti

nilkka	liikkuva
polvi	tukeva
lonkka	liikkuva
lanneranka	tukeva
rintaranka	liikkuva
lapaluu	tukeva
olkapää	liikkuva
kyynärpää	tukeva
ranne	liikkuva
kaularanka (alaosa)	tukeva
kaularanka (yläosa)	liikkuva

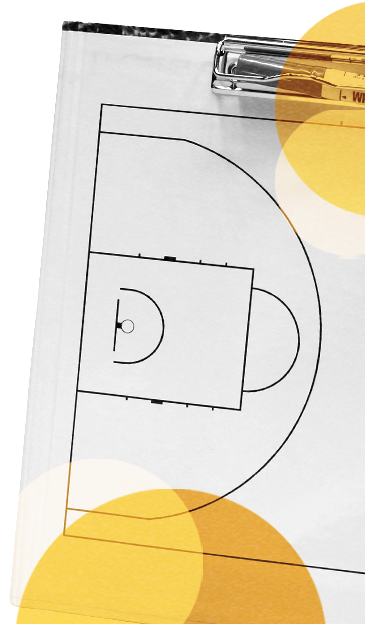


# Fyysisen harjoittelun yhteenveto

## Liikkuvuus ja stabiliteetti

### **HARJOITUSMENETELMIÄ, LIKKUVUUS:**

1. AKTIIVIS-DYNAAMISET MENETELMÄT
2. AKTIIVIS-STAATTISET MENETELMÄT
3. PASSIIVIS-DYNAAMISET MENETELMÄT
4. PASSIIVIS-STAATTISET MENETELMÄT
5. AKTIIVINEN KOHDEVENYTTELY

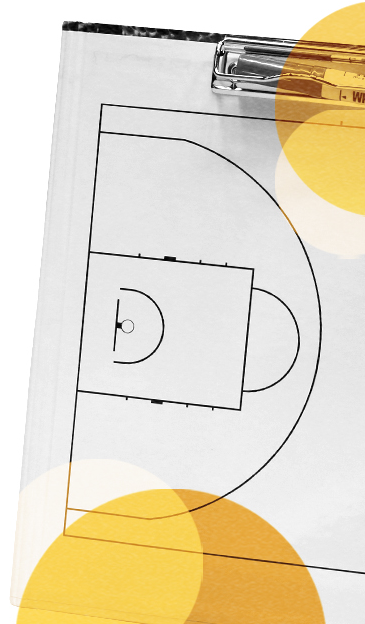


# Fyysisen harjoittelun yhteenveto

## Liikkuvuus ja stabiliteetti

### 1. AKTIIVIS-DYNAAMISET MENETELMÄT

- Venytys saadaan aikaan vastavaikuttajalihasten supistuksella
- Liike on luonteeltaan vetävä tai heilahtava
- Etuna koordinaatiokyvyn paraneminen ja vastavaikuttajalihasten vahvistuminen
- *Ballistinen venyttely*
  - *Esim. jalan heitot ja käsien pyörytykset*



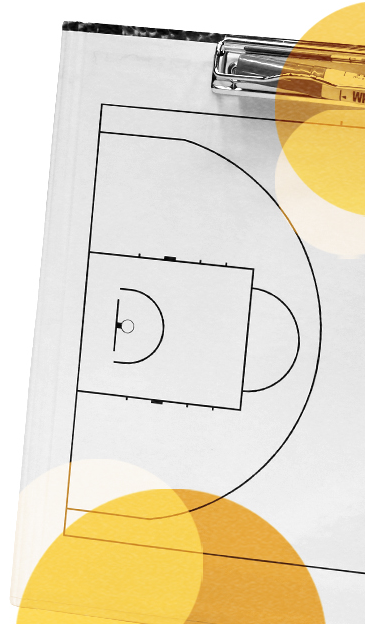


# Fyysisen harjoittelun yhteenveto

## Liikkuvuus ja stabiliteetti

### 2. AKTIIVIS-STAATTISET MENETELMÄT

- Niveltä pidetään vastavaikuttajalihasten lihastyön avulla venytysasennossa
- Venytysaika 10 – 30 sekuntia
- *Asteittainen venytys, jossa lihas viedään venytykseen ja venytystä lisätään asteittain*
- *PNF-venyttely (venytys – rentoutus - supistus)*

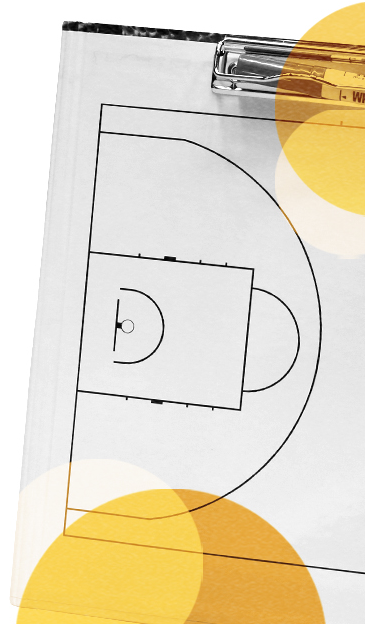


# Fyysisen harjoittelun yhteenveto

## Liikkuvuus ja stabiliteetti

### 3. PASSIIVIS-DYNAAMISET MENETELMÄT

- Lihas viedään lähelle kipurajaa ja sen jälkeen yleensä parin avustuksella käytetään voimakkaammassa venytyksessä nyttyttävällä liikkeellä
- *Parivenyttelyt*

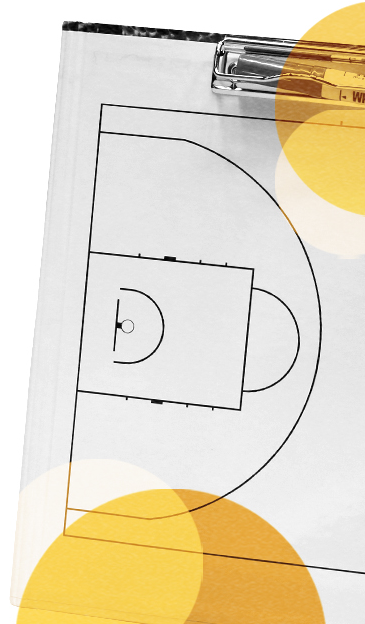


# Fyysisen harjoittelun yhteenveto

## Liikkuvuus ja stabiliteetti

### 4. PASSIIVIS-STAATTISET MENETELMÄT

- Venytyksestä vastaa ulkoinen voima, kuten painovoima, pari tai muiden kehon osien lihasvoima
- Ulkoisen voiman avulla nivel vietään ääriasentoon ja pidetään siinä vähintään 10 sekuntia
- *Parivenyttelyt*

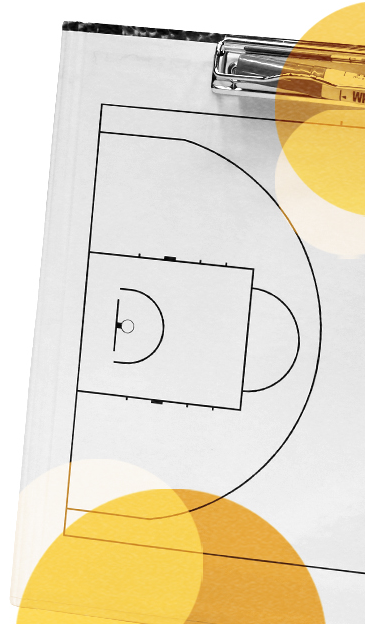


# Fyysisen harjoittelun yhteenveto

## Liikkuvuus ja stabiliteetti

### 5. AKTIIVINEN KOHDEVENYTTELY

- Venytykset kohdennetaan tarkasti kullekin lihakselle
- Vastavaikuttajalihaksen työ rentouttaa venytettävän lihaksen ennen venytystä
- Venytyksessä käytetään useissa tilanteissa apuvälinettä (naru tai kuminauha)
- Lihasta venytetään lyhyesti (alle 2,5 sekuntia) ja hyvin kevyesti



# Saliosuuden alkuun

---

**LIKKUVUUSPAINOTTEINEN ALKULÄMMITTELY.**

**HARJOITUSMENETELMINÄ:**

1. AKTIIVIS-DYNAAMINEN
2. AKTIIVINEN KOHDEVENYTTELY