

Nuoren koripalloilijan harjoitettavuuden kehittäminen

Jani Heino

Jani "Jamppa" Heino

- Entinen soutaja, Nuorten MM tasolla
- Koripallo, harrastelija

- 1999 - 2005 Oto-valmentaja, soutu
- 2006 – 2007 Soutuliiton valmennuspäällikkö
- 2008 – 2013 Soutu valmentaja, Australia
- Fysiikkavalmentaja useissa lajeissa
- 2014 – 2018 NOV-valmentaja, soutu
- 2019 → TSUA, fysiikkavalmennus-NOV; koripallo, salibandy, triathlon, taekwondo, karate , joukkuevoimistelu, soutu, suunnistus...

- Teknisen työn opettaja (töissä yläkoulussa 2000-2006)
- Erinäköisiä valmentajakoulutuksia, esim. Rowing coach level 3, ASCA level 2 coach, Koripallo taso 1



Sisältö:

- 1) Ajatuksia nuoren urheilijan harjoitettavuuden kehittämisestä
- 2) Kehittymisen seuranta
- 3) Demo harjoitus

Ajatuksia nuoren urheilijan harjoitettavuuden kehittämisestä



Nuoren urheilijan harjoitettavuus

- ❑ Harjoitettavuus tarkoittaa lajissa kuin lajissa tarvittavien monipuolisten perusominaisuuksien tasapainoa, joka mahdollistaa urheilijan omassa lajissa tarvittavien lajispesifien ominaisuuksien kehittämisen
- ❑ Tavoitteena luoda urheilijoille valmiudet aikuisiän harjoittelulle

Voimaharjoittelu:

- Parantaa nopeusominaisuuksia tai lajisuorituksen tehokkuutta
- Parantaa lajisuorituksen tekniikoita
- pienentää yksipuolisesta harjoittelusta syntyvien rasitusvammojen riskiä
- Parantaa itsetuntoa ja itsetuntemusta
- Parantaa liikkuvuutta ja kehonhallintaa
- Voimaharjoittelu on hyvä tapa oppia ymmärtämään mitä fyysisten ominaisuuksien kehittäminen kasvuiän jälkeen vaatii



Fyysisen harjoittelun perusidea

1. Harjoittelun tulee aiheuttaa sopivasti väsymystä

- Mikäli harjoittelu on liian helppoa, ei kehon tarvitse adaptoitua siihen

Jamppa: Urheilija itse valitsee helpon tai haastavan suorituksen välillä

2. Harjoittelun tulee olla säännöllistä

- Mikäli harjoittelua ei tule riittävän usein, keho ei koe tarpeelliseksi adaptoitua siihen

Jamppa: Minä tarjoan mahdollisuuden kehittyä kehittävässä ympäristössä, urheilija itse valitsee tulla harjoitukseen

3. Harjoittelun tulee olla nousujohteista

- Adaptaation myötä väsymyksen tuottaminen harjoittelusta vaikeutuu, joten harjoittelun täytyy vaikeutua ajan myötä

Jamppa: Kehittyminen tapahtuu ainoastaan tekemällä riittävän haastavia harjoitteita, urheilijan valinta

Koripallo lajina fyysisyyden näkökulmasta



Suunnanmuutoslaji

- Maksimivoimatason kasvattamiseen on suuri suora siirtovaikutus suunnanmuutoskyvykkyyteen
- Suunnanmuutos sisältää aina jarrutuksen, käännöksen ja kiihdytyksen
- Suunnanmuutoksissa nivelkulmat ovat syvempiä, jolloin voimantuotto tapahtuu keskipitkillä lihaspituuksilla

Kontaktilaji

- Keskivartalon voima
- Kehonhallinta

Pelaajat isokokoisia

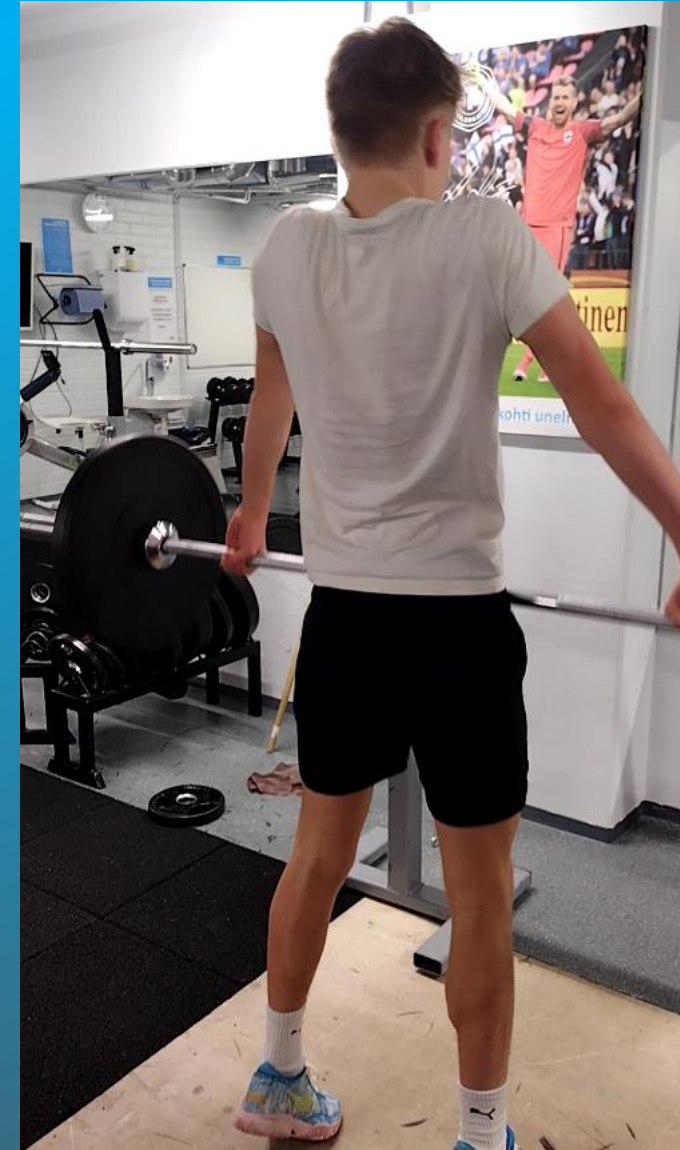
- Liikkuvuus rajoitteisempaa, erityisesti kasvuiässä
- Kehittyminen vaatii enemmän aikaa
- Voimaa tarvitaan enemmän; painavia

Kehittymisen seuranta



Taito vs Voima vs Liikkuvuus

- Vaatimukset urheilijan kehittymiselle
- Yksilön henkilökohtaiset ominaisuudet; vahvuudet ja heikkoudet
- Silmämääräinen lihasliikeratakartoitus; perustuu omaan kokemukseeni
 - Yhden jalan kyykky korokkeelta
 - valakyykky
- Silmämääräinen liikkuvuuden testaus
 - Takareisi
 - Lonkan koukistaja; Tomas-test
- Voimaliikkeet
 - Etunojapunnerrus
 - Kulmaveto
 - Leuanveto



Voimapolku by Jamppa

- Taidon, voiman ja liikkuvuuden kehittäminen
- Joka liikkeessä ”yksi tärkein juttu”
- ”Kasvu” ohjelmaan tärkeä
- Vähintään 6-8 viikon harjoittelujakso joka tasolla
- ”Omatoimista”
- Mahdollistaa isonkin ryhmän harjoittelun
- Ei kompromissejä kehittymisen suhteen = jokaisen osa-alueen osalta pitää saavuttaa vaatimustaso



Leikepöytä Fontti Tasaus Numero Tyylit Solut

Calibri 11 A A

B I U

Yleinen

Ehdollinen muotoilu Muotoile taulukoksi Solutyylit

Lisää Poista Muotoile

D27

	A	B	C	D	E	F	G	H
1								
2		TASO 1						
3		Harjoitus 1		HUOM				
4	Liikepari	2x6e/s	Avustettu yhden jalan kyykky	polvi työntyy eteenpäin, kantapää kiinni alustassa, kaksi nivelkulmaa toimii yhdessä				
5		2x10	Valakyykky					
6								
7	Liikepari	4x10	Punnerrus	vartalon pito				
8		4x8	Alataljaveto	vartalon pito; pystyssä, notko pois, olkapäät liikkuu , kynärpäät levittyy				
9								
10	Liikepari	3x8e/s	Askelkyykky eteen, kepillä	tavoitellaan pystyasentoa notkistamatta selkää, etujalan potku terävä				
11		3x10	Käsipainokyykky	syväkyykky, kädet suorana mahd. läh. kehoa, MAKS paino				
12								
13	Liikepari	4x8	Wall flowers	Alaselkä, selän lavat, kynärpäät ja ranneselkä kiinni seinässä				
14		4x6	Leuanveto kapealla vasta otteella	kuminauha avustettu, tärkeää tehdä toistot putkeen				
15								
16								
17		Harjoitus 2		HUOM				
18	Liikepari	2x6e/s	Split squat (broomstick)	sääri pystyssä, suoraan alas (lonkkavivel) , rinta auki, alaselän asento				
19		2x10	Etukyykky (broomstick)	kynärpäät ylhäällä , syväkyykky, liike ei pysähdy				
20								
21	Liikepari	4x8	Punnerrus; diamond push up	vartalon pito, Kynärpäät lähellä vartaloa				
22		4x8	Alataljaveto; asento vakaa	vartalon pito; pystyssä , notko pois, olkapäät liikkuu, kynärpäät levittyy				
23								
24	Liikepari	3x6e/s	Askelkyykky taakse	etujalan veto , pystyasento				
25		3x6	Tuck Jumps + catch	hyppyjennus ensiksi , sitten polvet nousee, catch=asento lukkoon				
26								
27	Liikepari	4x8	Pystysoutu	kynärpäät edellä, ranne suorana				
28		4x8	Thoracics; kulmaveto tangossa	vartalon pito , olkapäät liikkuu				
29								

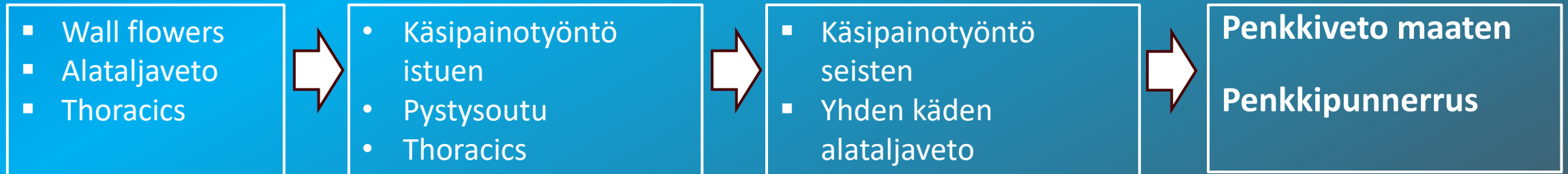
Criteria Scores to Progress Through Programs

	Push ups	Chin ups	Thoracics		O/H Sq	S/L Sq	P. Bridge	Vol H.S.	Tomas	Key movements
		C.G	Floor	Bench						
Cog 1	20	6	8		L1	L1	60s	70'	neutral	PU, MTP, SL+OH+DB Sq
Cog 2	25	6	10		L2	L2	1m 15s	75'	-5	PU, MTP, CG, SL+OH+DB Sq
Cog 3	30	8	12		L3	L3	1m 30s	80'	-5	L1 BP, CG, MTP, DL, Fr+OH+SL Sq
Int. Cog 4	35	10	14	10	L4	L4	1m 45s	85'	-10	L2 BP, WG, TP, DL, L1 BS, HC 1/2/3's
Int. Cog 5	40	12	18	12	L5	L5	2min	90'	-10	L3 BP, TP, HC 1/2/3 + SnB, L2 BS
Int. Cog 6	45	15	24	14	L5	L5	2min +	90'	-15	L4 BP, TP, HC, HSn 1/2/3's, L3 BS

Demo harjoitus

Penkkiveto/penkkipunnerus

- Hartiaseudun liikkuvuus
- Vetävä voima / työntävä voima
- Lapa-aktivaatio
- Olkapäiden liikkuvuus vs alaselän asento



Kyykyt

- Jalkojen linjaukset
- Yleinen kehonhallinta
- Lantionseudun hallinta
- Lonkan liikkuvuus

- Avustettu yhden jalan kyykky
- Valakyykky
- Etukyykky (ROM)



- Yhden jalan kyykky
- Takakyykky (ROM)
- Etukyykky (ROM)
- Bulgarialainen
- Valakyykky, lisäpaino



Takakyykky, lisäpaino
Etukyykky, lisäpaino

Tempaus

- ▶ Erinomainen yleisliike nuoren urheilijan polulla
- ▶ Kehonhallinta
- ▶ Lapapito
- ▶ Lantioseudun liikkuvuus/voima
- ▶ Räjähävä voimantuotto

