

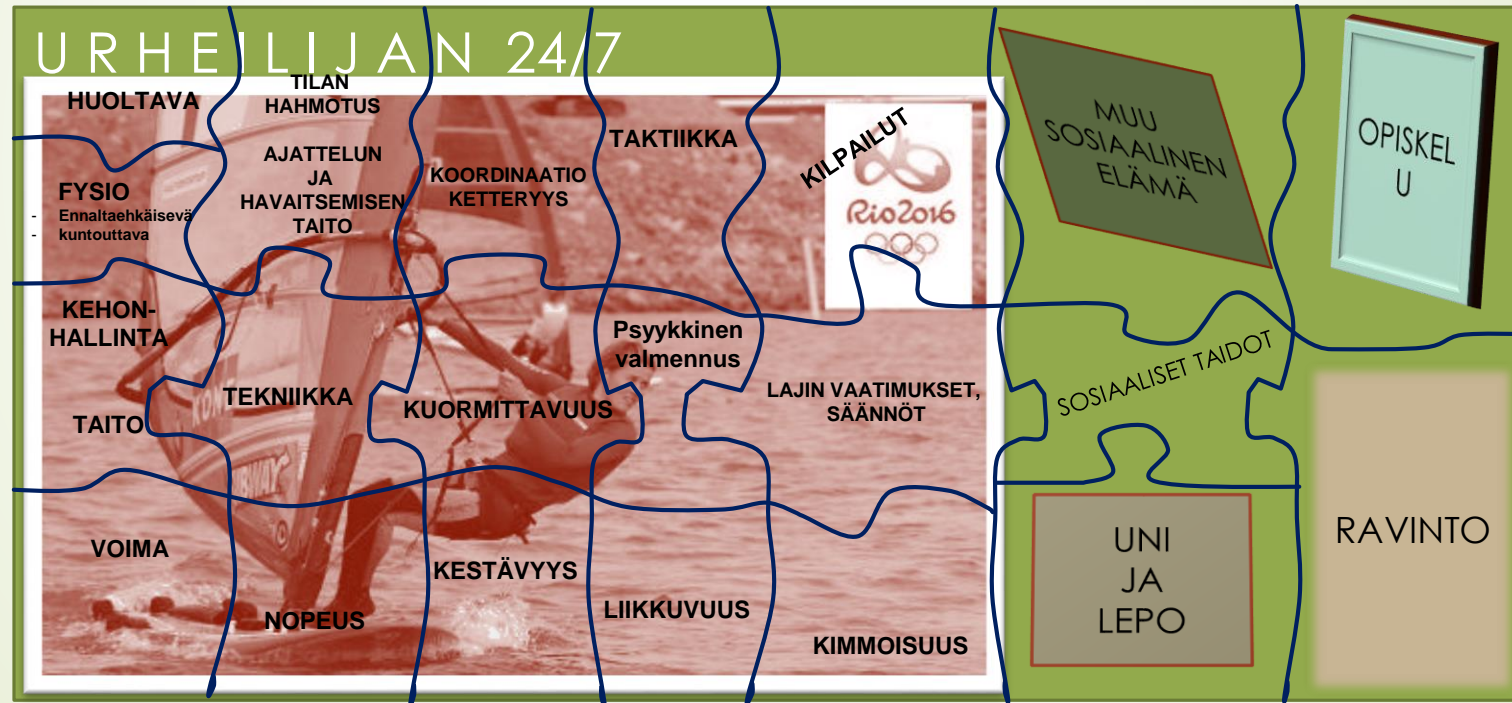
Valmentajan  
osaamisvaatimuksista  
kokonaisvaltaisessa  
valmennuksessa

21.9.2019 Sami Kalaja

# URHEILIJAN KOKONAISUUS

→ Palapelin hallinta

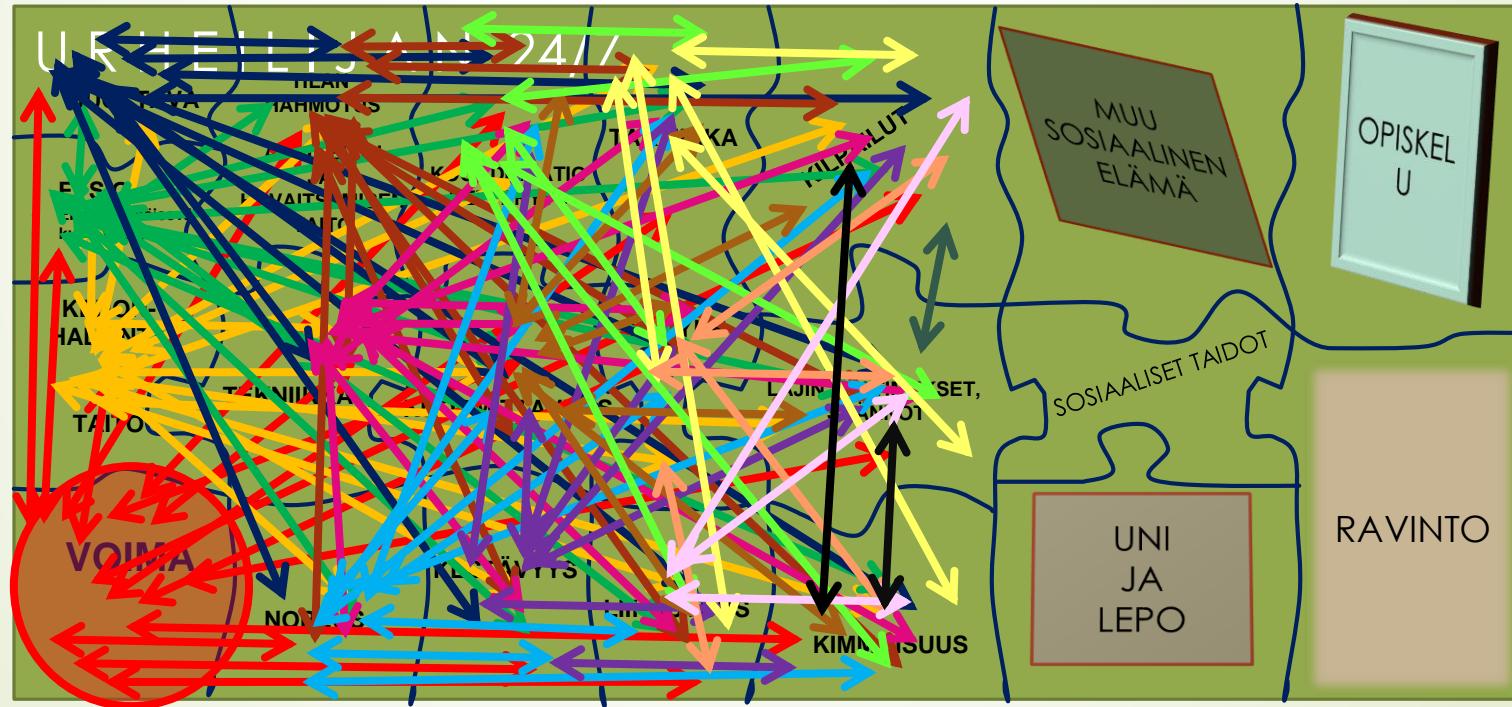
- Kyky nähdä valmis palapeli, mikä on vaatimustaso
- Ymmärtää jokaisen erillisen palan vaikutus lopputulokseen
- Missä järjestyksessä rakennetaan
  - Asioiden priorisointi (yksilö)
  - Harjoittelun rytmittäminen ja ohjelmointi



# VALMENTAJAN HAASTEENA...

Palapelin hallinta ja ymmärtää jokaisen erillisen palan vaikutus lopputulokseen

- Missä järjestyksessä rakennetaan, yhdistely
  - Asioiden priorisointi (yksilö)
  - Harjoittelun rytmittäminen ja ohjelmointi

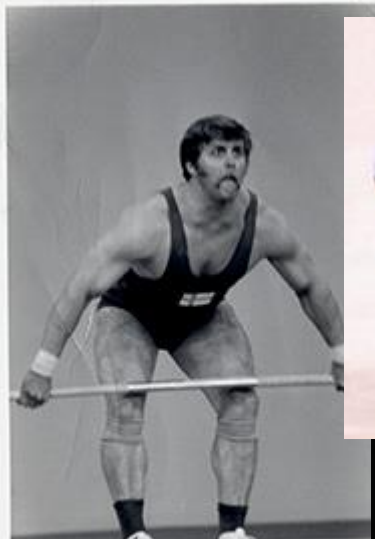


YKSILÖLLISYYS

TULOS



# Fyysisen suorituskyvyn monet kasvot



# Mitä monipuolisuus valmennuksessa tarkoittaa?

- Monipuolinen taito- ja tekniikkaharjoittelu
  - liikehallinnallisesti monipuolinen harjoittelu
  - havainto-motorisesti monipuolinen harjoittelu
  - päätöksenteon kannalta monipuolinen harjoittelu
- Aineenvaihduntajärjestelmien monipuolinen kuormittaminen
  - aerobinen ja anaerobinen, laktinen ja alaktinen, sentraali ja lokaali
- Kehon eri osien monipuolinen kuormittaminen
  - jalat, keskivartalo, ylävartalo, kädet
  - lihakset, jänteet, nivelsiteet, luut, hengitys- ja verenkiertoelimistö
  - Lihastasapaino; agonisti-antagonisti, vasen-oikea
- Psyykkisesti monipuolinen harjoittelu
  - Yksin – ryhmässä
  - Ohjatusti – omatoimisesti
  - Hauskuus - painetilanteet

# Voimaharjoittelu

- Kestovoima
- Nopeusvoima
- Maksimivoima
  
- 48-72 tunnin sääntö



# Nopeusharjoittelu

- Nopeat suoritukset 96-100%
- Lyhyet suoritukset 1-6 sek
- Pitkät palautukset 2-9 min
- Pieni määrä 5-10 toistoa
- Levänneenä
- Kaikki peliin, tahdonvoima
- Vaihtelevat ärsykkeet





# Kestävyysharjoittelu

- Peruskestävyys
  - 30-240 min, 40-70% VO<sub>2</sub>max
- Vauhtikestävyys
  - 20-60 min, 65-90% VO<sub>2</sub>max
- Maksimikestävyys
  - 10-30 min, 80-100%VO<sub>2</sub>max



# Liikkuvuusharjoittelu

- Passiivinen liikkuvuus & venyttely
- Aktiivinen liikkuvuus & venyttely
  
- Pitkät venytykset ennen tehosuoritusta heikentävät voima-, nopeus- ja kestävyysominaisuuksia ja altistavat loukkaantumisille



# Taitavuus liimaa suorituskyvyn osat yhteeseen

- Hyvilläkään ominaisuuksilla ei arvoa, jos niitä ei pystytä hyödyntämään
- Taitoharjoittelun määrä
  - Hermoyhteyksien vahvistuminen
- Monipuolisuus ja vaihtelu
  - Uudet aivosolut
  - Uusien yhteyksien syntyminen



Kun yhdelle ominaisuudelle kumartaa, niin samalla toiselle pyllistää



# Ei näin!





## Tärkeintä on liikunnan ilon löytäminen

- Koettu pätevyys
- Koettu autonomia
- Sosiaalinen yhteenkuuluvuus