

Länkyn Taekwondo Ry



Aikuisten harjoitusryhmän ohjaus ja valmennus käytännössä

Mikko Taipale

14.09.2022

Versio 1.0

SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	3
2	AIKUISTEN HARJOITUSRYHMÄ	3
2.1	Aikuisten harjoitusryhmän tavoitteet.....	4
2.2	Aikuisiän vaikutukset harjoitteluun	5
2.3	Yhteenveto harjoitusryhmään liittyvistä tekijöistä	6
3	HARJOITUSTEN TOTEUTTAMINEN.....	7
3.1	Aikuisten harjoituksen rakenne	7
3.2	Harjoitusten teemat.....	9
3.3	Harjoitusten ohjelmointi	10
3.3.1	Ensimmäinen kierros (PK).....	11
3.3.2	Toinen kierros (PK2/Voima)	11
3.3.3	Kolmaskierros (Kilpailuun valmistava).....	12
3.4	Yhteenveto harjoitusten toteuttamisesta.....	12
4	OHEISHARJOITTELU	13
4.1	Aerobinen harjoittelu.....	14
4.2	Voimaharjoittelu	14
4.3	Palautuminen	15
4.4	Laji- ja oheisharjoittelun yhdistäminen aikuisiässä.....	16
	LÄHTEET	18

1 JOHDANTO

Tämän tutkielman tarkoituksena on luoda käytännönläheinen suunnitelma aikuisharrastajien taekwondo ohjaukseen ja valmennukseen. Tutkielman runko perustuu pitkälti vuonna 2020 toteutetun kamppailulajien yhteisen, aikuisharrastajien ohjaamiseen keskittyneen Vok-2 koulutuksen materiaaleihin, sekä kauden 2021–2022 aikana saatuihin käytännön kokemuksiin ja harrastajien antamaan palautteeseen. Lisäksi tutkielmassa käsitellään aihepiiriä tukevaa aineistoa sikäli, kun sen voidaan nähdä tukevan ohjaamisen ja valmentamisen käytännön näkökulmaa.

2 AIKUISTEN HARJOITUSRYHMÄ

Aikuisten harjoitusryhmä on seurassamme suunnattu kaikille kamppailuharjoittelusta kiinnostuneille, eikä ryhmään liittyminen edellytä aiempaa kamppailu tai taekwondo harrastustaustaa, tärkeintä on halu haastaa itseään ja harjoitella erilaisia taekwondon osa-alueita yhdessä muiden harrastajien kanssa. Monet aikuiset haluavat harrastaa itsenäisesti ja omaan tahtiin, mutta olla myös osa harrasteryhmää, jossa tulevat sopivasti haastetuiksi. Huomionarvoista lienee myös se, että aikuisilla on toisinaan myös sellaisia menoja, joita ei voida välttää. Eikä välttämättä aikaa kuin muutamana päivänä viikossa, koska perheikaa ei haluta rajoittaa liikaa.

Olympiakomitean julkaiseman asiantuntijatyön mukaan aikuisliikkujien laatutekijöissä korostuu liikkuja keskiössä ajattelu, joka tarkoittaa, että seuratoiminnassa ja ohjauksessa henkilö tulee huomioiduksi yksilönä, eikä pelkästään osana isompaa ryhmää. (K. Kauravaara, 2018, 25–29.)

Toinen aikuisliikunnan laatutekijä on liikunnan ja harjoittelun monipuolisuus. Vaikka Taekwondo voidaankin nähdä olevan melko monipuolisesti harrastajien fyysisiä ominaisuuksia kehittävänä lajina, on harjoitukset ja harrastajan kiinnostuksen mukaan järjestettävä oheisharjoittelu hyvä järjestää mahdollisimman monipuoliseksi. (K. Kauravaara, 2018, 25–29.)

Kolmas laatutekijä on yhteisöllisyys. Usein aikuisharrastajat saapuvat harjoittelemaan seuran järjestämällä vuorolla, paitsi harrastaakseen lajia, myös tavataksseen ystäviä. Monelle tämä sosiaalinen kontakti harjoitusten yhteydessä, saattaa olla jopa yhtä tärkeä kuin itse harjoitus. (K. Kauravaara, 2018, 25–29.)

2.1 Aikuisten harjoitusryhmän tavoitteet

Aikuisten harrasteryhmän tavoitteet voidaan jakaa harrastajan yksilöllisiin tavoitteisiin, sekä järjestävän seuran asettamiin tavoitteisiin.

Seuran näkökulmasta tavoitteena voidaan pitää yhdessä lastensa kanssa seuraan harrastamaan tulleiden aikuisharrastajien integroimista osaksi seuraa tarjoamalla, mahdollisuus käydä myös vain aikuisille suunnatuissa treeneissä, jossa asioita voidaan oppia ja kerrata pitkälti harrastajan omien lähtökohtien mukaan ja samalla tarjota mahdollisuus myös teknikoiden tekemiseen ja kokeilemiseen oman kokoisen parin kanssa. Seuran näkökulmasta aikuisten ryhmän tavoitteena on toimia myös eräänlaisena siltana, jonka kautta pyritään madaltamaan lajista kiinnostuneiden aikuisten kynnystä tulla mukaan lajiin tai palata aiemmin taulle jääneen harrastuksen pariin. (Sorvari. A, Taipale. M, 2020)

Harrastajan näkökulmasta tavoitteena on tarjota perhetaekwondo treenien rinnalle harjoituksia, jotka on suunniteltu pelkästään aikuisille. Harjoituksissa voidaan keskittyä tiettyihin harrastajalle, sillä hetkellä oleellisiin osa-alueisiin syvällisemmin kuin perhetreeneissä. (Sorvari. A, Taipale. M, 2020) Lisäksi aikuisten ryhmässä oleellisessa osassa on myös kunto näkökulma, jolloin harjoitusten tavoitteena on harrastajien yleisen kuntotason ylläpito ja/tai parantaminen.

2.2 Aikuisiän vaikutukset harjoitteluun

Taekwondo on nopeustaitavuus laji, jossa menestyminen edellyttää riittäviä nopeusominaisuuksia ja pitkälle vietyä lajitaitavuutta. Näiden ominaisuuksien kehittämisen lisäksi on huomioitava kestävyysominaisuuksien kehittäminen lihastasa-painoa ja liikkuvuutta unohtamatta. (Mäkinen. J, VK Turku.)

Harraste- ja kuntoliikunta tasolla harjoittelevan aikuisliikkujan näkökulmasta näiden ominaisuuksien ylläpitäminen ja/tai kehittäminen on varmastikin toivottavaa, ottaen kuitenkin huomioon harjoittelijan lähtötason ja ikään liittyvät seikat sekä, harjoittelijan itse harrastukselleen asettamat tavoitteet.

Tyypillisesti aikuisharrastajien tavoitteita tukevat erilaiset lihaskuntoa ylläpitävät ja/tai parantavat harjoitteet sekä, nopeiden lihassolujen reagointikykyä ylläpitävät harjoitteet.

Luuston ja nivelten osalta taekwondossa syntyy luonnostaan sekä ala-, että yläraajoihin kohdistuvia luuston lujutta kehittäviä tärähdyksiä ja iskuja. Nivelten rakenteessa ikääntymisen seurauksena tapahtuvien muutosten myötä nivelten liikelaajuudet kaventuvat. Mahdollisten nivelvaivojen ehkäisemiseksi harjoittelussa on syytä panostaa turvallisesti tehtyihin tekniikoihin.

Harjoittelussa on myös syytä kiinnittää huomiota kehon asentohallintaan, sekä tasapainon ylläpitäminen. Näissä parhaat tulokset saadaan tasapainoa ja useita aisteja kehittäville harjoitteille, joissa tasapainon lisäksi olisi hyvä harjoittaa näköaistia.

Hengitys- ja verenkiertoelimistön näkökulmasta oikein tehtynä taekwondo harjoittelulla voi olla merkittäviä terveysvaikutuksia aikuisharrastajalle. Tässä on kuitenkin huomioitava, että maksimisyke laskee ikääntymisen myötä, jolloin myös sykealueiden rajat muuttuvat. (Forsell. K., 2020, 33–36.)

Aikuisliikkujien ryhmässä myös harrastajan lähtötasolla on suuri merkitys siihen, miten rasittavalta jokin harjoite tuntuu. Valta-osa harrastajien harjoitteista tulisi kuitenkin pitää peruskestävyys alueella. Vastaavasti otteluharjoitteen kaltaisessa intervallityyppisessä harjoitteessa, kannattaa työpaksot pitää verrattain lyhyinä, samalla työpaksosten määrää harjoituksen aikana voidaan kuitenkin lisätä. (Forsell. K., 2020, 33–36.)

2.3 Yhteenveto harjoitusryhmään liittyvistä tekijöistä

Yhteenvetona aikuisten harjoitusryhmään liittyvistä tekijöistä voidaan todeta, että ryhmän toiminnassa tulee huomioida Olympiakomitean määrittelemät aikuisliikunnan laatutekijät: liikkua keskiössä, monipuolisuus ja yhteisöllisyys. Seuran ja harrastajien henkilökohtaiset tavoitteet toiminnalle, sekä aikuisliikkujien fysiologiaan vaikuttavat tekijät. Näiden yhteen sovittaminen edellyttää, että harjoituksen toteutustapa, ohjaajan toiminta ja fyysisen kuormituksen suunnittelu on varsin poikkeavaa perhetaekwondo ryhmän harjoitukseen verrattuna.

3 HARJOITUSTEN TOTEUTTAMINEN

Aikuisharrastajien ryhmän voidaan olettaa olevan fyysisiltä ominaisuuksiltaan melko heterogeeninen ryhmä, jossa osalla saattaa olla taustalla vuosien aktiivinen kestävyys- ja/ tai lihaskuntoharjoittelu ja osalla edellisistä sykettä nostavista ja lihaskuntoa vaativista harjoituksista saattaa olla useampia vuosia. Tästä syystä harjoitukset on pyrittävä rakentamaan niin, että rasituksesta saadaan skaalautuvaa. Tämä voidaan toteuttaa esim. lihaskunto-osuudessa tekemällä harjoitteita aikaa vastaan, lisäksi varsinkin kauden alussa voidaan suositella myös sykemittarin käyttöä harjoituksien aikana. Sykeseurannan tavoitteena on, että harrastaja oppii säätämään harjoituksen tempo oman kuntonsa mukaan. (Sorvari. A, Taipale. M, 2020)

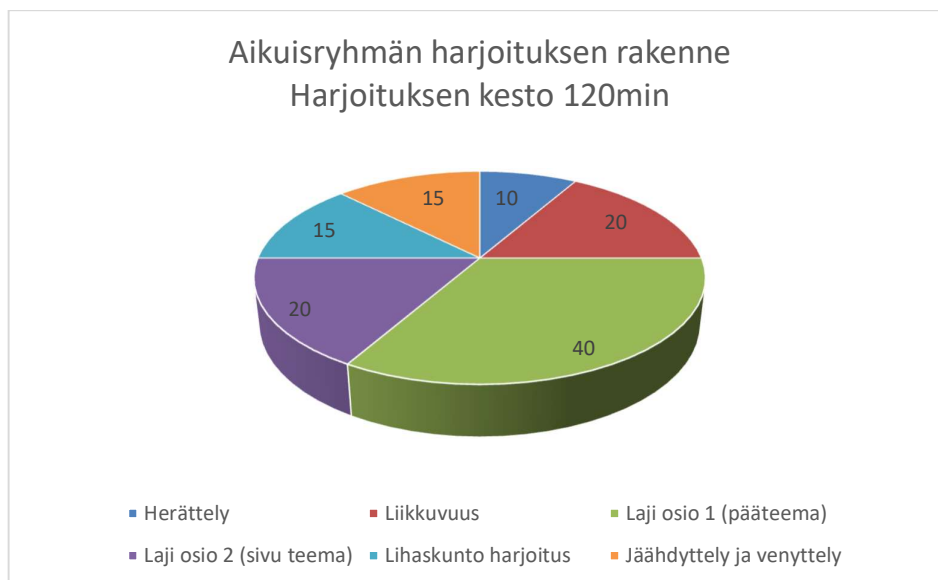
3.1 Aikuisten harjoituksen rakenne

Seurassamme aikuisten harjoituksen kesto on 120 min. Harjoituksen kesto poikkeaa lajille tyypillisistä 60 min ja 90 min harjoituksista siitä syystä, että aikuisten harjoituksessa pyritään käyttämään perhetaekwondo harjoituksia enemmän aikaa rauhalliseen kehon herättelyyn ja lämmittelyyn, sekä jäähdyttelyyn. Tällä pyritään vähentämään vammojen ja revähdysten riskiä, sekä tekemään harjoituksen tunnelmasta rento ja rauhallinen.

Samalla pidennetyllä harjoituksen kestolla ja kuvassa 1 esitetyllä harjoituksen rakenteella, saavutetaan varsin laajasti UKK-instituutin suositukset viikoittaiset suositukset 18–64-vuotiaiden liikkumiselle. Suosituksen mukaan tämän ikäryhmän tulisi harrastaa rasittavaa liikumista tulisi harrastaa vähintään 75 min viikossa, tämän lisäksi lihaskuntoa ja liikehallintaa tulisi harjoitella vähintään 2 kertaa viikossa (UKK-instituutti, 2022).

Rakentamalla harjoitus niin, että se koostuu kehon herättelystä, liikkuvuus harjoitteesta, kahdesta lajiosioista, kuntopiiri tyyppisestä harjoitteesta, sekä jäähdyttely/ venyttely/ palaute osiosta. Saavutetaan rasittavan liikunnan tavoite ja puolet lihaskunto ja liikehallinta harjoittelun suosituksesta. Tällöin ne harrastajat, jotka käyvät ohjatuissa harjoituksissa vain kerran viikossa, ovat hyvin lähellä viikoittaista liikuntasuositus määrää etenkin, jos lisäävät viikkoonsa yhden omaehtoisen lihaskunto ja liikehallinta harjoituksen. Tästä esimerkkejä kohdassa 4.

Vastaavasti enemmän harjoitteleville ja/ tai lähtötasoltaan kovempi kuntoisille aikuisten harjoitus mennee reippaan liikkumisen kategoriaan ja toimii kova tempoista harjoittelua täydentävänä/ palauttavana PK-sykealueen harjoituksena.



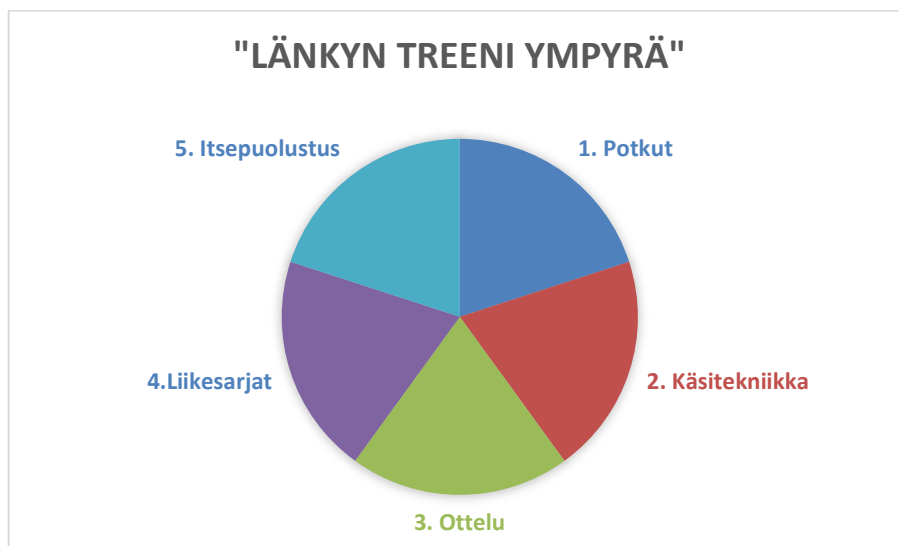
Kuva 1. Aikuisten harjoituksen rakenne.

Harjoituksen ensimmäisen herättely osion tavoitteena on sanan mukaisesti herättellä harrastajan keho ja mieli tulevaan harjoitukseen. Liikkuvuus osiossa toteutetaan kevyt, liikkuvuus kuntopiiri, jossa pyritään avaamaan harrastajien kehoa ja parantamaan liikkuvuutta ja tasapainoa.

Tämän jälkeen on kaksi lajiharjoittelu osiota viikon teeman mukaisesti. Lajiharjoittelu osiot pyritään toteuttamaan varsin kohdennetusti kullekin harrastajalle, sillä hetkellä harrastajalle oleellisiin asioihin keskittyen. Tämä voidaan mahdollistaa jakamalla harrastajat pienempiin ryhmiin, joille kullekin annetaan oma harjoite. Lajiharjoituksen jälkeen pidetään lihaskuntopiiri tyyppinen harjoite ja lopuksi jäähdyttely ja venyttely harjoite, jossa tavoitteena on myös käydä keskustelua päivän treeneistä ja muista esille nousevista asioista.

3.2 Harjoitusten teemat

Seurassamme on käytössä niin kutsuttu ”Länkyn treeniympyrä” joka tarkoittaa sitä, että harjoitusteemat vaihtelevat viikoittain kuvassa 2 esitettyssä järjestyksessä.



Kuva 2. Harjoitusteemojen kiertoa kuvaava ”Länkyn Treeni ympyrä”

Aikuisten ryhmässä noudatetaan lajiharjoitteiden osalta viikoittain kiertävää teemaa. Samalla pyritään huomioimaan kunkin teeman luontaista rasiitusta siten, että harjoituksen kokonaisrasitus ei nouse liian korkeaksi. Tämä voidaan tehdä esimerkiksi keventämällä lihaskuntopiiriä otteluharjoittelu viikolla ja vastaavasti koventamalla sitä matalamman sykkeen harjoitusviikolla.

3.3 Harjoitusten ohjelmointi

Harjoittelun ohjelmoinnista puhutaan usein vain tavoitteellisen kilpa- ja huippu-urheilun yhteydessä. Ohjelmoinnin tavoitteena on huolehtia siitä, että kaikki tarvittavat osa-alueet: kestävyys, voima, liikkuvuus, nopeus ja taito ovat harjoittelussa tasapainossa, jolloin kehittyminen on suunnitelmallisuuden seurauksena nopeampaa ja turvallisempaa. Tämä vaikeutuu ja samalla korostuu aikuisharrastajien ryhmässä, joissa jokainen etenee henkilökohtaisten tavoitteidensa mukaisesti ja ryhmän sisällä niin tavoitteissa, lähtötasossa kuin käytettävissä resursseissa voi olla suuria eroja. (Forsell. K., 2020, 62–64.)

Taekwondossa harjoituskautta ja taitoharjoittelua ohjaa pitkälti käytössä oleva vyökoejärjestelmä, joka useimmiten määrittää kauden aikataulun ja sen, miten taitoharjoittelua toteutetaan. Länkyn Taekwondossa, kausi koostuu tyypillisesti kolmesta viiden viikon mittaisesta jaksosta jonka, jälkeen on yleensä kertaava viikko tai jokin seuran oma tapahtuma ja kolmannen kierroksen jälkeen on vyökoe. Kausi siis koostuu kolmesta mesosyklistä ja vuosi kahdesta kaudesta, sekä niiden välissä olevasta kevyemmästä kesä- ja ylimenokaudesta. (Sorvari. A, Taipale. M, 2020)

3.3.1 Ensimmäinen kierros (PK)

Ensimmäisen kierroksen tavoitteena on kasvattaa harrastajan peruskuntoa ja kykyä harjoitella seuraavilla kierroksilla suuremmalla intensiteetillä. Tällä kierroksella harjoitukset pyritään pitämään tempoltaan sellaisina, että ne osuvat harrastajan PK sykealueelle. Kuntopiirissä keskitytään lisäämään toistomääriä/ toistojen tehollista aikaa ja/tai vähentämään sarjojen välisien lepotaukojen pituutta kuten taulukossa 1 on esitetty.

Liike	Viikko 1	Viikko 2	Viikko 3	Viikko 4	Viikko 5
Vatsat	3x20s	3x20s	3x20s	3x30s	3x40s
Punnerrukset	3x20s	3x20s	3x20s	3x30s	3x40s
Selkälihaksset	3x20s	3x20s	3x20s	3x30s	3x40s
Kyykyt	3x20s	3x20s	3x20s	3x30s	3x40s
Tauko/ sarjojen välissä	60s	50s	45s	45s	45s

Taulukko 1. Esimerkki progressiivisesta lihaskunto harjoituksesta.

Lajiharjoittelun painopiste on uusien tekniikoiden suoritustavan oppimisessa ja siihen liittyvien liikeratojen hahmottamisessa. Liikkeiden toistomäärät voidaan pitää verrattain korkeina painottaen samalla puhtaiden toistojen tärkeyttä.

3.3.2 Toinen kierros (PK2/Voima)

Toisen kierroksen tai mesosyklin tavoitteena on edelleen kestävyyskunnan kasvattaminen, mutta samalla pyritään myös kasvattamaan voimatasoja siirtymällä kehonpainolla tehtävässä lihaskuntoharjoittelussa raskaampiin liikkeisiin, esimerkiksi punnerruksiin jalat penkillä tai kyykyjen tekemiseen yhdellä jalalla. Samalla lihaskunto osiossa työkaksoja lyhennetään ja palautusaikaa sarjojen välillä kasvatetaan. Harjoituksiin tuodaan mukaan myös intervalli elementti, jolloin pyritään lajiharjoitusten aikana nostamaan sykkeet vauhtikestävyys tasolle (~80 % max. sykkeestä). (Forsell. K., 2020, 41–49.)

Tämä voidaan toteuttaa erilaisina 1-5min kestoisina, kovemalla intensiteetillä toteutettavilla harjoitteilla, kuten kevyt ottelutyypinen sparring tai vaikka tekemällä erilaisia potkuyhdistelmiä intensiivisesti potkumaaleihin.

3.3.3 Kolmaskierros (Kilpailuun valmistava)

Kilpailuun tai vyönäyttöön valmistavalla kaudella muutetaan peruskuntokausilla rakentunut parantunut suorituskyky lajia tukeviksi ominaisuuksiksi. Harjoittelun intensiteetti on tällä kaudella selvästi korkeampi kuin peruskuntokausilla ja tästä syystä harjoitusmäärien laskeminen saattaa olla välttämätöntä, palautumisen varmistamiseksi. Kestävyyskunnan osalta tavoitteena on anaerobisen kynnyksen nostaminen ja parantaa maksimikestävyyttä. Liikkuvuuden osalta tavoitteena on saavutetun tason ylläpitäminen ja lihaksiston osalta pyritään keskittymään pika- ja räjähtävän voiman ominaisuuksiin. (Witick, K., 2017, 124–127.)

Kilpailuun valmistavalla kaudella aikuisten harjoitusten painopiste on pitkälti lajinomaisessa harjoittelussa, jolloin myös lihaskuntoharjoitteet tehdään lyhyinä 4–10 s kestävinä harjoitteina 1–10 toistoa, käyttämällä kehonpainoa vastuksena ja pitämällä tämän jälkeen pitkä 1-4min palautus. Tavoitteena on, että nopeusvoima harjoittelu olisi maitohapotonta. (Forsell, K., 2020, 41–49.)

3.4 Yhteenveto harjoitusten toteuttamisesta

Vaikka aikuisten harjoitukset ja aikuisharrastajat seurassamme harjoittelevat pääsääntöisesti harraste-/ kuntoilu tasolla on harjoitusten suunnitteleminen ja ohjelmointi hyvä tapa viedä harrastajien kuntotasoa systemaattisesti ylöspäin, jolloin säännöllisesti liikkuvalla on mahdollisuus havaita oman suorituskykynsä parantuneen ja saada erilaisia ärsykeitä oman suorituskykynsä parantamiseksi. Samalla erilaisia ärsykeitä tarjoamalla saadaan myös vaihtelua harjoitusten rakenteeseen ja jokaisella on mahdollisuus löytää omaan tasoonsa sopia

kehityskohteita. Aikuisten ryhmän osalta isossa osassa on myös asioista keskustelu ja viestintä siitä, millaista vaikutusta milläkin harjoituksella tai harjoituskaudella toivotaan olevan, jotta harrastajilla on mahdollisuus rytmittää muita harrastuksia tai harjoittelua niin, että vaikutukset eivät olisi pahasti ristissä.

4 OHEISHARJOITTELU

Koska hyvään kuntoon tai hyvään yleiseen suorituskykyyn vaikuttaa henkilön kestävyyskunto, lihaskunto, liikkuvuus, tasapaino ja koordinaatio, sekä kehonkoostumus, on tärkeää, että kaikkia näitä osa-alueita harjoitetaan ja ylläpidetään tasanaisesti. (Witick, K.,2017, 62–69.)

Kuten aiemmin todettiin, aikuisryhmä koostuu varsin heterogeenisestä ryhmästä, joista osa harrastaa muuta liikuntaa todella aktiivisesti ja osalla taekwondo harjoitukset ovat viikon ainoita harjoituskertoja. Tällä hetkellä kaikki ryhmässä mukana olevat kuitenkin harrastavat taekwondo myös perheryhmän treeneissä, jolloin harjoituskertoja tulee tyypillisesti vähintään 2-3kpl/ viikko. Tästä syystä tässä kappaleessa keskitytään enemmän taekwondo ja tervettä tukevaan oheisharjoitteluun ja esitetään muutamia vaihtoehtoisia oheisharjoitus tapoja, josta harrastajat voivat oman lähtötilanteensa ja resurssien pohjalta valita itselleen sopivimmat.

4.1 Aerobinen harjoittelu

Hyvä aerobinen peruskunto ja kestävyys on perusedellytys sille, että voidaan harjoitella riittävällä intensiteetillä ja toisaalta avain palautumiseen. Samalla on kuitenkin muistettava, että suositusten mukaan vähintään 70 % kaikesta harjoittelusta tulisi tapahtua PK- alueella (40–70 % max. sykkeestä). Parhaiten tämä toteutuu tekemällä vähintään 30 min pituisia harjoituksia useita kertoja viikossa. (Forsell. K., 2020, 41–49.)

Omakohntaisen kokemuksen mukaan varsinkin taekwondo harrastuksen alkuvaiheessa taekwondo harjoitusten sykkeet menivät selvästi yli pk-alueesta, jolloin juuri tämäntyyppisen pk-sykkeisen kestävyysliikunnan osuuden kasvattaminen esimerkiksi ulkoilun tai työmatkaliikunnan muodossa voidaan pitää hyvänä ajatuksena.

4.2 Voimaharjoittelu

Aloittelevan kamppailijan joihin valtaosa aikuisharrastajistamme kuuluu. Kannattaa panostaa liikkuvuuden, liikekontrollin ja peruskestävyyden harjoitteluun ja siirtyä vasta tämän jälkeen oheisharjoittelussa lihaskuntoharjoitteluun. Kamppailulaji harrastajan lihaskuntoharjoittelun tavoitteena on kuormittaa isoja lihasryhmiä perus- ja kestovoima harjoitteella 1–2 kertaa viikossa. Alussa on syytä keskittyä liikkeiden oikean suoritustekniikan opetteluun ja totuttaa nivelrakenteet painoilla harjoitteluun. Hyvä nyrkkisääntö on, että jos lihakset ovat kipeät enemmän kuin 2 päivää treenin jälkeen on harjoitus ollut liian kova. (Witick, K.,2017, 170.)

Seuraavassa on esitetty kamppailijan esimerkki voimaharjoitus:

1. Lämmittely 15min
2. Jalkakyykky 3–4 sarjaa 10–12 toistoa
3. Leuanveto 3-4sarjaa 10 toistoa
4. Penkkipunnerrus 3-4sarjaa 10–12 toistoa
5. Sivulankku 2x1min per puoli
6. Lantionnosto selällään 3 sarjaa 15 toistoa
7. Kiertoliike vatsolle 3 sarjaa 15 toistoa
8. Jäähdyttely ja palauttavat venytykset

Mikäli edellä annettu toistojen maksimimäärä saavutetaan niin, että tunnet pysyväsi tekemään lisää toistoja, on aika lisätä painoja seuraavalla harjoituskerralla. (Witick, K.,2017, 170.)

4.3 Palautuminen

Palautuminen ja uni ovat tärkeitä tekijöitä vammojen ennaltaehkäisyssä. Liikunnan hyödyt perustuvat siihen, että kun kehoa kuormitetaan tavallista enemmän, kuormituksen aiheuttamat mikroauriot ylikorjaantuvat levossa. Lihaskudosten kehittymiselle tärkeää kasvuhormonia erittyy kehoon erityisesti syvän unen vaiheessa ja säännöllinen unirytmii tukee hormonin eritystä. (Forsell. K., 2020, 61–66.)

Myös hengitys- ja verenkiertoelimistön toimintakyky paranee harjoittelun myötä, kunhan ne saavat levätä välillä.

Kehon rasittaminen ilman riittävää lepoa haittaa palautumista ja harjoittelun hyödyt voidaan menettää, tämän seurauksena hermosto alkaa käydä ylikierroksilla ja vastustuskyky huononee. Tämän takia raskaan tai pitkäkestoisen harjoituksen jälkeen on kehontuntemusten mukaan syytä pitää yksi tai useampi lepopäivä harjoittelusta. Aikuisharrastajien on myös hyvä huomata, että palautuminen hidastuu iän myötä. Tämän lisäksi aikuisilla on myös muita elämän osa-alueita, jotka kuormittavat elimistöä ja vaikuttavat palautumiseen.

Ylikuormitusta ja vajaata palautumista voidaan ehkäistä levon lisäksi myös laadukkaalla ravitsemuksella, harjoittelun rytmittämällä, lihahuollolla ja monipuolisilla alkulämmittelyillä. (Forsell. K., 2020, 61–66.)

4.4 Laji- ja oheisharjoittelun yhdistäminen aikuisiässä

Laji- ja oheisharjoittelun yhdistäminen aikuisiässä on suorituskykynsä parantamista tavoittelevalle harrastajalle hyödyllistä ja johtaa todennäköisemmin harrastajan kehittymiseen kuin puhdas lajiharjoittelu. On kuitenkin tärkeää huolehtia siitä, että oheisharjoittelun määrien nostaminen tapahtuu rauhallisesti. Ja varmistua, että keho ei puutteellisen palautumisen takia ajaudu ylikuormitustilaan. Varsinkin harjoittelun alkuvaiheessa nähtävä innostuminen johtaa helposti siihen, että harjoitusmääriä nostetaan liian nopeasti, liian suuriksi ja tämän seurauksena keho on jatkuvasti kipeänä. Tämä johtaa usein harrastuksen loppumiseen tai harjoittelun estävään vammaan.

Oheisharjoittelua suunnitellessa on tärkeää ymmärtää oma lähtötasonsa ja käytävissä oleva aika. Jos oman suorituskyvyn lähtötaso on alhainen, eikä säännöllistä harjoitustaustaa ole, kannattaa oheisharjoittelussa keskittyä aerobiseen liikuntaan, kehonhallintaan ja liikkuvuuteen. Usein jo pari kertaa viikossa toteutetulla hyötyliikunnalla saadaan näkyviä tuloksia aikaan.

Vasta kun peruskunto on riittävällä tasolla, on järkevää ottaa mukaan voimaharjoittelu. Kamppailuharjoittelua tukevassa voimaharjoittelussa kannattaa suosia isoja lihaksia kuormittavia liikkeitä ja keskittyä alkuun tekniikoiden oppimiseen, varsinkin jos ei omaa aiempaa kokemusta voimaharjoittelusta.

Tärkeintä oheisharjoittelun ja lajiharjoittelun yhdistämisessä on kuitenkin ymmärtää, että aikuisharrastuksen tavoitteena on pääsääntöisesti oman suorituskyvyn kehittäminen ja ylläpitäminen pidemmällä aikavälillä. Sekä se, että aikuisten kyky palautua ja harjoitella kovalla intensiteetillä on merkittävästi erilainen kuin nuorilla.

LÄHTEET

Forssell, K., Kamppailulajien aikuisharrastajan VOK 2-tason ohjaajakoulutus-ohjaajan opas, Suomen Judoliitto ry 2020, viitattu 10.09.22. <https://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2020120125505>

Kauravaara, K., Liikunta ja urheilu aikuisen hyvinvoinnin tukena ASiantuntijatyö Liikkujan Polun Aikuisuusvaiheesta, Olympiakomitea 2018, viitattu 16.08.22
<https://www.olympiakomitea.fi/uploads/2018/09/ok-liikunta-ja-urheilu-aikuisen-hyvinvoinnin-tukena-2018-08-28.pdf>

Mäkinen, J., Taekwondo ottelun lajiansalyysi, VK Turku, viitattu 16.08.22
<https://docplayer.fi/12908031-Taekwondo-ottelun-lajiansalyysia.html>

Sorvari, A, Taipale, M, Kamppailulajien yhteisen VOK 2 ohjaajakoulutuksen- lopputyö, 2020

UKK-instituutti, 18–64-vuotiaiden liikkumisen suositukset, 2022, UKK, viitattu 26.8.22
<https://ukkinstituutti.fi/wp-content/uploads/2022/04/Diat-ryhmatoteutukseen-aikuiset-taydennetty.pdf>

Witick, K., Kamppailijan kuntokirja, Fitra 2017