

KESTÄVYYS

Kestävyyden lajit:

- Aerobinen peruskestävyys
- Vauhtikestävyys
- Maksimikestävyys
- Nopeuskestävyys

Nopeuskestävyyden lajit

- Anaerobinen peruskestävyys
- Maitohapollinen nopeuskestävyys
- Maksimaalinen nopeuskestävyys
- Submaksimaalinen nopeuskestävyys
- Maitohapoton nopeuskestävyys

KESTÄVYYSHAROITTELU

Jalkapallossa aerobisella kestävyysharjoittelulla pyritään siihen, että:

1. Suurin osa energiasta tuotettaisiin aerobisesti, jolloin pelaaja pystyy paremmin työskentelemään kovilla tehoilla pidempään
2. Pelaaja palautuu kovasta rasituksesta nopeammin (harjoitus/peli)

Aerobinen peruskestävyys

- Peruskestävyys tarkoittaa kestävyysuoritusta, jossa elimistöön kohdistetaan lajikohtaisia kestävyysvaatimuksia, joissa suurin osa energian tuotosta on aerobisia
- Peruskestävyys on intensiteettialue, jonka yläraja on aerobinen kynnyks eli se tehokkuus, jolloin anaerobinen aineenvaihdunta käynnistyy

• Peruskestävyys on kivijalka muille jalkapallossa vaadittaville kestävyysominaisuuksille ja perusta kaikelle harjoittelulle minkä päälle kuntoominaisuudet voidaan rakentaa

• **Lapsilla mahdollisimman riittävä ja monipuolinen liikunta antaa hyvän pohjan kestävyysominaisuuksien kehittämiseen. Kestävyysominaisuuksien kehittäminen on optimaalisinta puberteetin 13-16 ikävuoden aikana**

VAUHTIKESTÄVYYS

- Vauhtikestävyys tarkoittaa suoritusta, jossa elimistöön kohdistetaan lajikohtaisia kestävyysvaatimuksia, joissa energian tuoton osuus on lähes yhtä paljon aerobista ja anaerobista
- Vauhtikestävyysharjoittelu tapahtuu sykealueella joka ylittää aerobisen kynnyksen, mutta ei ylitä anaerobista kynnystä

- Vauhtikestävyuden harjoittaminen luo pohjaa maksimi ja nopeuskestävyysharjoittelulle

Laskennallisesti kynnysarvot saadaan seuraavalla tavalla:

- Maksimisyke on $205 - 1/2 \times \text{ikä}$, eli esim. 27 -vuotiaan, arvioitu maksimisyke on noin 192.
- Laskennallinen aerobinen ja anaerobinen kynnys saadaan käyttämällä ns. Karvosen kaavaa, eli $(\text{maksimisyke} - \text{leposyke}) \times \text{haluttu prosentti} + \text{leposyke}$.

MAKSIMIKESTÄVYYS JA NOPEUSKESTÄVYYS

- Maksimikestävyys tarkoittaa suoritusta, jossa elimistöön kohdistetaan lajikohtaisia kestävyysvaatimuksia, joissa energian tuotto on suurimmalta osin anaerobista
- Maksimikestävyys on intensiteettialue joka rajoittuu anaerobisen kynnyksen ja maksimaalisen hapenottokyvyn väliin

- Nopeuskestävyys on elimistön kykyä vastustaa väsymystä maksimaalisessa kuormituksessa, jossa energia saadaan pääosin anaerobisesti
- Nopeuskestävyys on intensiteettialue, joka maksimaalisen hapenottokyvyn yläpuolella eli vahvasti anaerobinen
- Nopeuskestävyyden merkitys jalkapallossa on suuri sillä energiantuotto tapahtuu 70% anaerobisesti ja 30% aerobisesti

