**HARJOITUKSEN RAKENNE**

# Harjoittelun ohjelmointi ja suunnittelu

Urheiluvalmennuksen suunnittelussa on monta tasoa ja suunnittelun eri tasoilla on erilaiset tavoitteet.

**Yhden harjoituskerran suunnittelussa** valmentaja hakee vastausta seuraaviin kysymyksiin:

* Mikä on harjoituksen keskeinen tavoite ?
* Missä harjoitus toteutetaan ?
* Millaisia välineitä tarvitsen / on käytettävissä ?
* Mitä harjoitteita käytän ?
* Miten paljon aikaa on käytössä/ miten käytän ajan ?
* Minkä kokoinen ryhmä on valmennettavana
* Onko valmentaja-apua ?

**Koko harjoituskauden suunnittelussa** voivat vastattavat kysymykset olla esim. seuraavanalaisia:

* Millaisia tavoitteita harjoittelulle asetetaan ?
* Miten harjoituskausi olisi tarkoituksenmukaista jakaa osiin ?
* Miten seuraan urheilijan kehittymistä
* Miten opiskelu yms. suhteutetaan harjoitteluun ?
* Millaiset valmiudet urheilijalla on harjoitteluun ?

**Kokonaissuunnitteluun käytettyaika** maksaa itsensä moninkertaisesti takaisin, koska se

* auttaa valmentajaa pitämään oikean suunnan
* auttaa erottamaan olennaisen epäolennaisesta
* vahvistaa uskoa epävarmuuden hetkinä
* luo perusteet nousujohteiselle harjoittelulle
* kiteyttää tavoitteet, jotka puolestaan luovat motivaation
* varmistaa tasapainoisen ja monipuolisen kehittymisen
* auttaa harjoittelun tarkoituksenmukaisessa rytmityksessä

Hyvänkin suunnitelman ”vangiksi” voi jäädä. **Suunnitelman tulee mahdollistaa myös**

* harjoittelun joustava toteuttaminen
* urheilijan oma panos ihmisenä ja yksilönä.

**YKSITTÄISEN HARJOITUKSEN SUUNNITTELU** (voit miettiä itse lisää huomioitavia asioita)

**Harjoituksen keskeinen tavoite**

* Mitä haluan harjoittaa?
* Minkälaisilla harjoitteilla?
* Harjoitteen ydinkohdat (painopisteet)
* Painopistepelaajat - muut pelaajat (kaikille rooli)
* Eri roolien ydinkohdat (jokaiselle pelaajalle selkeä tehtävä, ei ns. avustavia pelaajia)
* Tavoitteet (määrä, laatu…)
* Pelinomaisuus (yksinkertaisetkin harjoitteet palvelemaan pelitilannetta)
* Palaute (miten, kuka, jne.)

## **Aikataulu**

* Harjoituksen ajankohta
* Harjoitusaika
* Ajankäytön suunnittelu
* Tauot (pidetäänkö, kuinka pitkät, huoltoa..?)

## **Missä harjoitellaan**

* Harjoitustila (mitä tilan eri ”elementtejä” voidaan hyödyntää, onko rajoitteita, jne.)
* Kotisali – vierassali
* Muut käytössä olevat tilat (puntti-, voimistelu- tai painisali, juoksusuora, jne.)

🡪 asemaharjoittelu, ”välipalat”, jne.

## **Välineet**

* Mitä varusteita tarvitaan (pallojen määrä, 1 tai 2 verkkoa, jne.)
* Apuvälineet
* Fyysisten ja huoltoharjoitteiden välineet

## **Ryhmä**

* Pelaajien määrä
* Loukkaantuneet (omat harjoitteet)
* Poissa olevien korvaavat harjoitteet
* Vaihtopelaajien ekstraharjoitteet
* RYHMÄLLE ON HYVÄ SELVITTÄÄ TAVOITTEET JA HARJOITTEET ETUKÄTEEN!

## **Valmentajan rooli / roolit**

* Valmentajan rooli/tehtävät
* Apuvalmentaja/-valmentajat
* Palaute (ryhmänä, yksilöinä)


#### Harjoitteiden luokittelu

Harjoitteita voidaan luokitella sen perusteella, mihin niillä pyritään. Harjoitteiden luokkaa eli tyyppiä vaihtelemalla tavanomaiset ja tututkin harjoitteet tuntuvat pelaajista mielekkäiltä. Pääasiassa tyypityksellä pyritään kuitenkin säätelemään muun muassa harjoituksen rasittavuutta ja tavoitetta. Luokittelun eri vaihtoehtoja käyttämällä voidaan ohjata aikaisempien harjoittelun perusteiden toteuttamista käytännössä siten, että saadaan aikaan optimaalinen tulos eri harjoitustilanteissa

***Seuraavassa on esitetty luokittelu viiteen pääryhmään:***

1. *Opettavat harjoitteet*
* Hitaita eivätkä välttämättä suorissa sidoksissa pelitilanteisiin
* Liikemekaniikkaan liittyviä
* Tarkoin valvottuja ja ohjattuja
* Liikkeet ovat lajinomaisia ja tarkoin määrättyjä
1. *Tempoharjoitteet*
* Nopea tempo, paljon pallokosketuksia lyhyessä ajassa
* Vaatii tarkkaa ohjausta
* Aikaan sidottuja
* Pyritään pelaajan toistomaksimiin
1. *Tahtoharjoitteita*
* Hyvin nopea tempo
* Pääpaino sisäisessä mielenlujuudessa (tahto) yhdistettynä taitoihin stressiolosuhteissa. Sovittu määrä onnistuneita suorituksia kaikista suorituksista tai ryhmän suorituksista päättää harjoitteen.
1. *Pelitilanneharjoitteet*
* Kaikki joukkueharjoitteet ja jotkut yksin, kaksin tai kolmisin toteutettavat harjoitteet. Liittyvät usein joukkuetaktiikan toteuttamiseen.
* Yhden tai useamman taidon yhteensovittamista
* Nopea suorituksen jälkeinen valmius, alhainen tempo
* Sisältää paljon tehtäviä ilman palloa: paikan haku, varmistus ym.
* Harjoite on ohjattava tarkasti. Onnistuneiden suoritusten määrä ryhmässä tai onnistuneet suoritukset aikajaksossa.
1. *Toistoharjoitteet*
* Opettavien ja tempoharjoitteiden välimuotoja.

*Harjoitus koostuu useista harjoitteista, joissa käytetään kyseisiä harjoitetyyppejä. Tyypin valinnassa on tärkeää huomioida harjoitteen tavoite, pelaajan rasitustila, koko harjoituksen tavoite ja kokonaisrasitus. Kaikkia tyyppejä tulisi käyttää monipuolisesti, sillä niiden avulla harjoitustapahtumaan saadaan rytminmuutoksia ja mielekkyyttä!*