

Taekwondo

WT

Omatoiminen harjoittelu -
kehittyminen, inspiraatio ja itseohjautuminen



Jasper Armanto 18.12.2021

4. Dan essee

Johdanto

Harjoitteletko taekwondoa - tai mitä tahansa muuta lajin omaista tai sitä tukevaa *omatoimista* liikuntaa - kotona tai vapaa-ajalla itsenäisesti? Onko sinulla tiettyjä harjoitus rutiineja, joita toteutat oman aikataulusi mukaan, kotona tai vastaavissa olosuhteissa? Käytkö lenkillä tai harjoitteletko muita oheislajeja - vai onko kenties kamppailu-urheilu sinulle oheislaji? Oletko kohdannut arjessasi haasteita, jotka estävät sinua harrastamasta lajia niin paljon kuin tahtoisit? Osaatko nimetä tekijöitä, jotka sen sijaan *motivoivat ja vievät eteenpäin harjoitteluasi* - kenties kannustavat treenaamaan vaikka tilanne olisi haastava tai hyvän treenin aikaansaaminen vaikeaa? Ja ennen kaikkea - *osaatko* luoda itsellesi rutiinit hyvään harjoitteluun, asettaa realistisia tavoitteita, ja - mikä ehkä tärkeintä - onko sinulla riittävästi työkaluja omatoimisen lajitreenin suunnitteluun ja toteuttamiseen?

Minkä tahansa urheilun harjoittaminen on omasta tahdosta ja tottumuksista kiinni. Itsenäisesti toteutettu lajitreeni vaatii usein valmentajan apua, ainakin alkuun, jotta harrastaja ohjautuu lajissa ns. "Oikeille jäljille". Tämä ei kuitenkaan missään nimessä riitä. Valmentajaa, omaa mestaria, *couchia*, esikuva; heitä tarvitaan lähes aina läpi urheilijan tai syvä tietoisien harrastajan polulla. Mutta se, mikä tapahtuu arjessa joka päivä, ei välttämättä esikuva tai opettaja ole näyttämässä. Varsinkin tällaisessa lajissa, kuten taekwondo, esikuvien ja valmentajien rooli korostuu. Mutta on äärimmäisen tärkeää, että harrastaja itse osaa myös kehittää itseään, olosuhteista riippumatta, tai ainakin vähintään ymmärtää mistä tuo kehitys tulee. Koska harrastaja itse on ainoa henkilö, joka voi olla ja joutuu olemaan itsensä kanssa 24 tuntia vuorokaudessa. Kukaan valmentaja tai esikuva ei siihen pysty eikä se ole edes millään muotoa tarkoitus. Harjoittelijan on itse ymmärrettävä, kuinka voi kehittyä.

Tavalliselle harrastajalle tämä näkyi konkreettisesti COVID-19 pandemian aikana, ja tulee näkymään jatkossakin *aina* kaikissa poikkeusoloissa. Tärkeintä on, että harrastaja pystyy jatkamaan harjoittelua tilanteista ja olosuhteista riippumatta, ja luomaan itselleen sellaiset olosuhteet ja edellytykset, jossa tämä on mahdollista ja tapahtuu mahdollisimman vaivatta. Tähän ja siihen miltä harjoittelu *tuntuu*, voi vaikuttaa ainakin jossain määrin myös itse tietoisesti. Tämä opas tarjoaa liitteineen työkaluja ja neuvoja omatoimisen harjoittelun ja -rutiinien luomiselle.

*“ There are no Students without Teachers;
And no Teachers without a Master. “*

Esipuhe

Kokemus, tieto ja ymmärrys kehittävän harjoittelun periaatteista ovat yhtä tärkeintä itseohjautuvalle harrastajalle kuin **motivaatio ja tahtotila**. Nämä osa-alueet muodostavatkin kokonaisuuden, joiden avulla omatoimisessa harjoittelussa todennäköisesti onnistuu. Kun pääsee alkuun, on loppu on oman taidon ja tiedon soveltamista yhä vaikeimpiin ja haastavampiin harjoitteisiin - niin että ne tukevat optimaalisesti harjoittelijan ominaisuuksien ja kykyjen muokaantumista kohti asetettuja tavoitteita. Olkoon se sitten nopeusräjähtävyys kisoja varten, liikkuvuuden hallinta, kestävyys, voima, pelitaktinen silmä, mielentila (focus, keskittyminen), tasapaino, ääreisliikkuvuuden kehittäminen, tai mikä tahansa muu vastaava ominaisuus - näitä kaikkia tarvitaan tullakseen mestariksi tai olympiavoittajaksi.

Minä en kisaa, joten en voi asettaa sitä kautta tavoitteita. Olkoon tavoitteet itselleni siis seuraavanlaiset:

- Mahdollisimman korkea hallittu yoptsagi - kuva luonnossa korkealla kallion kielekkeellä
- Kehittyä kaikilla kamppailu-urheilun osa-alueilla (määritellen kulloisenkin harjoitusjakson ja -kauden ajaksi tavoitteet erikseen merkittävimpien kehityskohteiden pohjalta)
- Ylläpitää hyvää kuntoa ja fyysistä toimintakykyä

Tavoitteiden ei tarvitse olla tämän erikoisempia isossa mittakaavassa motivoinnin lähteenä, kuten vaikka huippu-urheilijan tavoite tulla maailmanmestariksi. Tarkemmin tavoitteet ja niihin liittyvät haasteet täytyy kuitenkin määritellä vielä erikseen kulloistakin harjoitusjaksoa ja -kautta suunnitellessa. Tavoitteista puhun vielä luvussa 3.2.7.. Korkeassa, hallitussa, hitaassa kiertopotkussa korkean kallion huipulla tasapainoitellen tarjoaa aivan riittävästi haastetta minulle pitkäksi aikaa taekwondon yhdellä osa-alueella. Tarkemmin sanottuna, tahdon hallita potkun niin hyvin haastavissa olosuhteissa, että hidaskin kamera ja kuvaaja - tai vaikka itselaukaisin - saisi onnistuneen kuvan suoraan ylöspäin kohoavasta potkusta. Voin aloittaa saman tien vaikka 180 asteen etuspagaatista, johon minulla vielä on matkaa - ja iän myötä haaste muuttuu vain vaikeammaksi jokainen vuosi. Toinen tavoitteeni, kehittyä kamppailijana, on hyvin ympäripyöreä ja avoin lause - mutta se kuvastaa mielentilaa, jolla taekwondo, tai oikeastaan mitä tahansa kamppailu-urheiluun verrattavaa ja sitä tukevaa liikuntaa harrastan, oli se sitten iltamyöhäinen lenkki, painitreenit tai omatoiminen lajitreeni taekwondosalilla.

Tämä essee kertoo **itseohjautuvasta lajiharjoittelusta**. Pohjatyönä olen tutkinut omaa harjoitteluani 6 viikon ajan syksyn 2021 aikana (elo-lokakuun välisenä aikana). Olen myös luonut harjoittelijoiden vapaaseen käyttöön ns. "**harjoituskortteja**", joita voi käyttää omien harjoituksien rakennuspalikkoina tai inspiraation lähteenä. Harjoituskorttien harjoitteiden vaativustaso on vaihteleva - uskon, että jokaiselle löytyy jotakin. Harjoituskortit eivät kuitenkaan ole tarkoitus olla itsessään sinänsä yksittäisiä harjoituksia, vaikka ehkä niitä voi "valmiina pakettina" käyttääkin, ainakin osaa treeneistä. Ennen kaikkea niiden idea on kuitenkin esitellä harjoitteita ja liikkeitä, joita sekä itse olen vuosien varrella tullut harjoitelleeksi, ja tarjota ne työkaluksi ja vinkkinä omien harjoituksien suunnitteluun ja inspiraatioksi lukijalle.

En ole unohtanut pohtia **harjoittelun psykologisia tekijöitä** itseohjautuvan harjoituksen pohjana. Vain motivoitunut harjoittelija *oikeanlaisissa olosuhteissa* kehittyy. Vastaavasti luomalla oikeanlaiset olosuhteet motivoi itseään luoden hyvän pohjan harjoittelulle myös silloin, kun ympäristö, työ tai muut

haasteet asettavat rajoja ja esteitä säännölliselle harjoittelulle. Esittelen lukujen välissä muutamia olosuhteita, joissa itse olen (joutunut sekä päässyt) harjoittelemaan. Toivon tämän esseen kaikinensa olevan esimerkki, että harjoitella voi melkein *missä tahansa* ja *milloin vain* - suurin oivallus ehkä onkin, että omat mielikuvat ja ennen kaikkea tottumukset (tavat) ovat kenties se suurin este säännölliselle harjoittelulle. Olosuhteet voivat olla epäedulliset, mutta voimme itse vaikuttaa siihen, kuinka asennoidumme ja valmistaudumme niihin, sekä millaisia tapoja itsellemme luomme jotka joko estävät tai tukevat harjoittelua. Kunhan olet luonut itsellesi oikeanlaiset olosuhteet, on onnistuminen oman harjoituskalenterin luomisessa ja toteuttamisessa lähes taattu - jos sinulla on vain riittävästi tahtoa kehittyä ja harjoitella.

Sisällysluettelo

Johdanto.....	2
Esipuhe.....	3
1. Kirjoittajan esittely.....	7
1.1. Oman taekwondo-urani kuvaus.....	8
1.1.1. Aloittaen Paimiossa.....	8
1.1.2. Siirtyminen Budokwaihin.....	8
1.1.3. Puukko-hyökkäyksessä.....	9
1.1.4. Dan-kokeissa.....	10
1.2. Kohti ohjaamista ja opettajuutta.....	11
1.3. Kohti omatoimista harjoittelua.....	13
2. Tutkimus: oman harjoittelun seurantalalenterit.....	18
2.1. Mittarit ja käyttämäni seurantalalaitteistot.....	18
2.2. Laivalla tehdyt treenit.....	19
2.3. Kotona tehdyt treenit.....	19
2.4. Venyttelyt.....	19
2.5. Pohdintaa harjoitusseurannasta.....	20
2.6. Tulokset.....	22
3. Itseohjautuvan harjoittelun periaatteet.....	23
3.1. Harjoittelun psykologia.....	23
3.1.1. Itseohjautuva harrastaja on myös itsensä johtaja.....	23
3.1.2. Selkeys ja ennustettavuus.....	24
3.1.3. Tee harjoittelusta helppoa ja mahdollista.....	25
3.1.4. Tuttu ja turvallinen.....	26
3.1.5. Rutiinien muodostaminen.....	27
3.1.6. Säännöllisyys ja samankaltaisuus.....	28
3.1.7. Aseta järkeviä tavoitteita.....	29
3.2. Ohjeita itseohjautuvaan harjoitteluun.....	30
3.2.1. Onnistunut harjoittelu.....	30
3.2.2. Alkuverryttely.....	30
3.2.3. Liikkuvuus ja ääriliikkeiden hallinta.....	31
3.2.4. Loukkaantuminen.....	32
3.2.5. Lihasrevähdys, kramppi ja rasitusvamma.....	33
3.2.6. Ylikunto.....	34
3.2.7. Palautuminen.....	35
3.2.8. Ravinto.....	36
3.2.9. Aika (TABATA).....	36
4. Lähteet ja kirjallisuus.....	38
4.1. Lista kuvista.....	39
4.2. Liitteet.....	40
4.2.1. Ohjeita treenikortteihin	
4.2.2. Varustelista	

- 4.2.3. TKD -potkut lajitreeni
- 4.2.4. Kuntopallotreeni
- 4.2.5. Jumppapallotreeni
- 4.2.6. Kahvakuulatreeni
- 4.2.7. Keppijumppa treeni
- 4.2.8. Bobi treeni
- 4.2.9. Juokseminen
- 4.2.10. Puistotreeni
- 4.2.11. Punnerrustreeni
- 4.2.12. Tutkintajakso: Seurantakalenterin yhteenveto

1. Kirjoittajan esittely

Tervehdys.

Olen **Jasper Armanto**, 1992 syntynyt turkulainen taekwondo- ja kamppailulajiharrastaja. Nykyään harrastan tasaisen taekwondon ohella monipuolisesti kaikkea liikuntaa: bjj alkeiskurssin kävin 2019, myös judosta ja thai-nyrkkeilystä on alkeiskurssin verran kokemusta (2011), nykyään oheislajeina toimii mainittu bjj (Brasilialainen Juijitsu eli mattopaini), juoksun eri muodot (intervallit, cooper-treenit, pitkän matkan kevyet kestävyys juoksut (10-20 km)), satunnainen kuntopyöräily (intervallit ja pitkän matkan kuntolenkit), vapaauinti, kahvakuula- sekä kehopaino- ja kuntosalitreenit kevyillä painoilla. Lisäksi olen käynyt sen “alkeiskurssin verran” baletissa ja akrobatiassa (2019). Lumilautailu sujuu niin ikään ja kuuluu nykyään ehkä niihin lajeihin, joista nautin, kun niitä pääsen ehkä kerran vuodessa tai parissa tekemään. Joka päivä urheilen.



Joku voisi kysyä, miten ehdin treenata niin paljon? Tietenkään en kaikkea treenaa joka viikko - lajien runsaus johtuu pikemminkin, ainakin osittain, tilanteiden luomasta pakosta, kuten siitä, että työpaikalla aluksella ei välttämättä ole mahdollisuutta lähteä aina lenkille, mutta kuntopyörä, kahvakuula ja käsipainoja useimmiten löytyy. Lajivalikoima vaihtelee siis kausittain, ja tilaisuuden tullen tartun aina uusiin haasteisiin (ts. uusiin lajikokeiluihin). Pääasia, että treenaan edes jotain joka päivä. Olenkin ehkä hieman urheiluhullu. Suurimpia esikuvia minulle on **Mestari Don Kun Mun (8. dan)**, jonka näin tekevän täydellisen takakiertopotkun hänen vierailulla dojangillamme 2019. Tämä nuori vanhus näytti olemuksellaan, ettei ikä ole este kehitymiselle tai harjoittelulle - pikemminkin päinvastoin. “*More years to train*”, taisi olla mestarin vastaus kun häneltä kysyttiin, miten hän vieläkin, niinkin vanhana kuin 67 vuotiaana pystyi niin uskomattomiin suorituksiin, jotka monille nuoremmille tuotti vaikeuksia.

Vaikka motivaatio minulla treenaamiseen liittyy itsensä kehittämiseen, ajatuksiin terveellisestä elämästä ja hyvästä kunnosta, löytyy pääsyy ahkeralle harjoittelulle kuitenkin kaukaa ajatusten takaa aivolohkojen sisimmästä: **euforiasta**. Mikään ei tuota minulle yhtä syvää nautintoa ja tyydytystä, kuin rankka, pitkä ja hyvällä tavalla raskas treeni. Energiavarastoni tuntuu välillä olevan tämän suhteen pohjaton, ja ongelmia se tuottaa lähinnä työelämässä, koska arkena aikaa ei yksinkertaisesti jää niin perusteelliselle treenaamiselle kuin tahtoisin. Toisaalta, olen oppinut nukkumaan hyvin, ja ehkä miettimään tarkemmin treenien sisältöä - aina enemmän ei olekaan paljon. Kantapään kautta olen oppinut, että joskus vähemmällä saakin enemmän tuloksia aikaan. Treenit on suunniteltava entistä huolellisemmin, kun aika on rajallinen.

Kilpa-urheilusta minulla ei ole kokemusta kuin sen muutaman “pakollisen” kokeilukerran verran, niin että suunnilleen tiedän miltä kisapaikalla saattaa tuntua. Kilpailemisesta missään lajissa en ole ikinä saanut mitään tyydytystä eikä se ole minua ikinä millään tavalla kiehtonut - yksinkertainen syy, minkä takia en

kisaa (lisäksi kisaaminen olisi aikoinaan syönyt aatteellisesti köyhän miehen kukkaroa). Koen myös riskin loukkaantumiselle kisoissa olevan liian suuri verrattuna menetettyyn nautintoon seuraavien päivien - tai pahimmillaan viikkojen tai jopa kuukausien - urheiluleikeissä. Mitään pahempaa katastrofia en voisi itselleni kuvitella, kuin menettää kyky liikkua ja urheilla. Niin ikään penkkiurheilua en ole ikinä harrastanut, en muodossa enkä toisessa, enkä (vähän kärjistäen sanottuna) osaa nimetä Matti Nykäsen ja **Suvi Mikkosen** lisäksi ensimmäistäkään suomalaista kansainvälisesti tunnettua tai menestyvää urheilijaa. Sivistysaukko, jonka joudun ehkä vielä itselleni täyttämään.

1.1 Oman taekwondo-urani kuvaus

1.1.1. Aloittaan Paimiossa 2005-2011

Aloitin taekwondon 2005 Paimion salilla **Mestari Mikko Yrjövuoren** (silloinen 5.dan, nyk. **7. dan**) opastuksessa. Meillä oli alusta asti oma sali kaupungin laidalla, ja muistan esikuvana lajinäytöksessä silloisen punavyöisen **Henri Jutilan**, aikoinaan SM-tasoisien kisaajan. Hän teki vaikutuksen pyörähtävillä ja näyttävillä hyppypotkuillaan muun näytöstiimin ohella.

Yrjövuoren veli, **Marko Yrjövuori** ohjasi meille muutaman kerran Suomessa vieraillessaan matto- ja itsepuolustustekniikkaa - lajin tarjoama monipuolisuus viehätti. Myöhemmin olen harmikseni huomannut, ettei lajiin varsinaisesti kuulukaan sen enempää ns. itsepuolustus- tai painitekniikkaa. Näitä tarjoillaan mausteena lähinnä festivaali-tyyppisillä taekwondo leireillä ulkopuolisten ohjaajien vetämänä. Lajimme hienous monipuolisuudessaan jättää paljon oppimisen varaa näillä saroilla muilta lajeilta.

1.1.2. Siirtyminen Budokwaihinkin Turkuun

2011 siirryin **Turkuun Budokwain ry**'n seuran *Saippua Centerin* salille. Sali oli huomattavasti isompi verrattuna Paimion silloiseen saliin, tatami oli pehmeämpi (ei polttanut jalkoja niin pahasti), lajitoverit uusia, treenien määrä ja kokemuksellinen laatu parempaa. Luulen tämä johtuvan Paimion salin "pienen seuran syndroomasta": liian monta vuotta oltiin tehty pienellä piirillä, treeneissä ei ollut enää mitään uutta tarjolla vuoden parin jälkeen. Alettiin toistaa samoja koettuja juttuja, haasteet ja kehitys jäivät pian puuttumaan. *Budokwailla* ensimmäisestä päivästä lähtien oli treeneissä valtavasti uusia liikkeitä (ei varsinaisesti mitään lajitekniikoita, vaan aivot sai sykkyrälle pelkästään uusien, erilaisten lämmittelyliikkeiden myötä!), ja yhä tänäkin päivänä *Budokwain* seuran Mestarilta ja muilta korkea-tasoisilta ohjaajilta, MM- ja Olympia-tason kisaajien joukosta voi valistaa itseään aina vaan uusilla laji- ja oheisharjoitteilla. Kiitos tästä kuuluu suuresti Budokwain pääopettajalle, **Mestari Jarkko Mäkiselle, 7. Dan**, ja hänen intohimolleen jakaa valtavasta tieto- ja taitopankistaan ymmärrystään ihmisen liikuntatieteellisestä kasvatuksesta ja ammattitaidosta huippu-urheilijoiden kehityksen ja valmentamisen suhteen.

Mäkinen on paitsi liikuntakasvatuksen ammattilainen, myös aktiivinen seuramme lajiharrastaja: hän mm. opettaa viikottain salilla perustason aikuisharrastajille lajia, sekä tarjoaa koulutuksiaan seuran ohjaajille ja auttaa heitä kehittymään. Monet tämänkin esseen “kikoista” olen oppinut suoraan hänen tunneiltaan ja esimerkeistään.

1.1.3. Puukkohyökkäyksessä

Kamppailulajihistoriastani puhuessani en voi sivuuttaa seuraavaa tarinaa. 2015 jouduin ensimmäiseen, ja toistaiseksi ainoaan, ns. “kovaan” tilanteeseen: ystäväni asuntoon, jossa olin viettänyt yön, murtauduttiin ja hullunkiiltainen hyökkääjä uhkasi tappaa meidät Mortanin uudenterävällä puukolla uhaten. Heräsin ja olin alasti huoneiston viimeisessä nurkassa, josta ei ollut pääsyä ulos. Tilanteessa olisi voinut käydä pahasti, jos hyökkääjä olisi ollut aavistuksenkaan suuremman raivon vallassa, toiminut vähääkään impulsiivisemmin tai muuten vain käynyt päästään kierroksilla hiukaakaan enemmän.

Tilanne oli erittäin mielenkiintoinen psykologisesti tarkasteltuna itsesuojelun näkökulmasta pohtien.

Näin tilanteessa itseni ikäänkuin ulkopuolisena. Kaikki tapahtui hyvin nopeasti, ajattelin hyvin selkeästi ja suoraviivaisesti. 1. Pelasta toinen. Käskin kumppanini, jonka vieressä olin nukkunut, juosta wc:een turvaan ja lukita ovi. Tämä käsky oli itseasiassa äärimmäisen typerä, sillä pakoreitti wc:een kulki hyökkääjän ohitse. Taktiikka kuitenkin onnistui: kumppanini pääsi hyökkääjän ohi ja pääsi turvaan. Hän ei kuitenkaan soittanut heti apua (ehkä koska hyökkääjä oli hänelle tuttu...), vaikka tämänkin huusin hänelle tehtäväksi.

Oli kulunut 2 sekuntia hyökkäyksestä.

Seuraavaksi mietin, miten puolustan itseäni. Pakoreittiä ei ollut.

Avasin kämmenet auki. Rauhoitin hyökkääjää ja sanoin, ettei ole mitään syytä hyökätä - että mitään ei ole tapahtunut, ja että on parempi jos jutellaan rauhassa. Sanoin rauhallisesti ja selkeästi: laita puukko pois.

Samalla tähyilin esineitä, joilla voisin puolustaa itseäni teräasetta vastaan. Vieressä olevalla hyllyllä ei ollut paljon kättä pidempää vaihtoehtoa: kirjoja, nokkahuilu, jotain pientä sälää, säästöpossu. Eikö mitään parempaa? Mietin ja valikoin parasta esinettä läheltäni.

Sitten hokasasin! *Pyyhe!* Nappasin viereltäni narulta pyyhkeen (naru oli vedetty seinään kiinni pään yläpuolelle, joten sain pyyhkeen käsiini laskematta käsiäni tai katsettani laskematta) ja vedin sen käsieni väliin tiukaksi. Sillä puolustauduin. Alasti. Vasta heränneenä, hämmentyneenä kuin karhu pesässään, nurkaan joutuneena.

Mietin liikkeitä joita treeneissä oli harjoiteltu. Hyökkääjän kädestä oli saatava kiinni niin, etten vaarantanut itseäni puukolle, ja ase tehtävä vaarattomaksi. En muista tai osaa kuvailla miten, mutta jotenkin sain hyökkääjän kädestä kiinni seuraavien 5 sekunnin aikana. Otin hyökkääjän kädestä kiinni ennemminkin rauhallisesti ottaen, kuin yhtäkkiä tai yllättäen. Hän piti puukkoa ylhäällä, valmiina

iskemään alaspäin. Luulen, että onnistuin, koska hän ei tosissaan aikonut tai halunnut aiheuttaa vahinkoa. Hän oli suuren kiihkon vallassa, mutta jokin järkevyyden tai pelon siemen esti häntä tosiasiasa hyökkäämästä. Aistin sen hänen silmistään.

Saatuani kiinni puukkokädestä, tunsin tilanteen olevan turvattu. Olin häntä huomattavasti voimakkaampi, eikä hänellä ollut mitään urheilullista tai voimallista kokemusta. Menin hänen selkäpuolelle ottaen kuristus- ja hallinta otteen kaulasta. Jos hän olisi laittanut millään tavoin vastaan, olisin tukkinut hänen kaulan verisuonet ja peli olisi luultavasti ollut (ainakin toivottavasti) sillä pian ohi.

Hän tähtäsi puukon maahan ja saatoin hänet iskemään puukon lattiatasolla olevaan futon-patjaan, johon puukko jäi pystyyn. Hyökkääjä päästi irti puukosta. Olin edelleen valmis kuristamaan hänet käsi hänen kaulallaan. Hyökkääjä oli alistunut ja pyysi poistua paikalta. Hän lähti perääntymään minun pitäessä otteeni valmiina, ja perännyttyämme aseensa luolta päästin hänet ohitseni juoksemaan asunnosta ulos. Ovi paukkuen hän huusi perääni: "heitä puukko minulle ikkunasta."

Mikä typerä kommentti, en tietenkään heittänyt puukkoa. Hän katosi paikalta nopeasti ja jäimme kumppanini kanssa hämmentyneenä paikalle. Ottaessani puukon talteen pussiin, tajusin, että minun olisi pitänyt kuvata tapahtumapaikka ja puukko, eikä ottaa sitä omin käsin ilman käsineitä. Nyt siinä oli minunkin kädenjälkeni. No, tämä puukko on yhä tänä päivänä hallussani. Hyvä työpuukko.

Tämä tapahtui 2015 vain muutamaa päivää ennen 2. Dan koetta.

Myöhemmin tein asiasta rikosilmoituksen vasten kumppanini tahtoa. Hyökkääjä oli kumppanini juuri edesmennyt exä, jolla oli ilmeisesti ollut sittenkin pääsy ja avaimet asuntoon, vaikka olimme lukinneet oven varmuushaalla. Hän oli murtautunut siitä sisään toimittaessaan aamulla jotain asiaa exälleen, ja oli tullut paikalle ilmoittamatta. En tuntenut hyökkääjää ennalta kuin ulkonäöltä. Myöhemmin minulle selvisi, että kumppanini odotti jotain tällaista käyvän, eikä hän yllättynyt tästä tapauksesta. Tämä ei myöskään ollut ensimmäinen kerta, kun kyseinen henkilö käyttäytyi tällä tavoin aggressiivisesti ja väkivallalla uhaten. Itse koin asian kuitenkin sen verran vakavaksi ja epähyväksyttäväksi teoksi, että ilmoitin asian poliisille ja pyysin että he selvittävät tapauksen. Poliisi soitti minulle joitakin viikkoja myöhemmin lausuntoa varten, jossa kerroin saman tarinan ja henkilöiden tiedot siltä osin kuin muistin, mutta mitään muuta seuraamusta tai tutkimusta en tiedä tästä hyökkäjäälle aiheutuneen. Enpä ole tilannetta seurannutkaan. Jätin tapauksen jälkeen melko pian myös kyseisen kumppanin kanssa hengailun sikseen, tosin osin muista syistä. Tämä tapaus kuitenkin toi pintaan monia sellaisia asioita, joista toivon edesmenneen ystäväni vapautuneen.

1.1.4. Dan-kokeissa

2017 suoritin 3. *danin* Mäkisen myöntämänä. 1 *danin* suoritin 2014 virallisesti Yrjövuorelle Paimiossa, mutta osallistuin myös Mäkisen kokeeseen vierailevana kokelaana, jota ei varsinaisesti arvosteltu. Yrjövuoren ja Mäkisen kokeet olivat erilaiset - molemmissa oli omanlaiset haasteensa. Lyhyesti sanottuna, toinen oli lyhyt ja intensiivinen (2,5 h), toinen koko päivän kestävä (8 h) fyysisesti ja psyykkisesti vaativa koitos. Olen iloinen, että pääsin molempiin kokeisiin mukaan, ja pidän mustavöisten

mahdollisuutta osallistua dan kokeisiin treenaajana, ilman että osallistuu itse kokeeseen uutta vyötä suorittavana kokelaana erittäin hyvänä ideana. Tosin tämän jälkeen minulla ei ole ollut mahdollisuutta osallistua kokeisiin muutoin kuin itse kokelaana, omista aikataulullisten syiden tähden.

2. Dan vyökokeessa tein näyttävän murskauksen hyppy-takapotkulla paikaltaan hypäten ja kierähtäen ympäri; **3 dan** kokeessa murskasin 2 isoa lekaharkkoa *haktari-sogista* paikaltaan lähtien hyppy-sivu-potkulla. 2. *Danin* suoritin 2015; 3. *Danin* suoritin 2017 saaden jaetun parhaat pisteet sen päivän kokeilaiden keskuudessa.

Suurin piirtein heti suoritettuani **3. Dan** kokeen tajusin nyt olevani opettaja-arvon *kokelas* - minua tulitisiin mittaamaan suhteessa opettaja-arvon tasoon. Samana päivänä asetin seuraavan tavoitteen itselleni: kuljin kohti taekwondo-opettajuutta. Minulla kun ei ole kisa- tai muita vastaavia näyttämisen paikkoja, toimii dan-koe eräänlaisena seuraavana luonnollisena välietappina ja itsensä kehittymisen mittarina.

1.2. Kohti ohjaamista ja opettajuutta

Ensimmäiset treenit ohjasin sinisellä vyöllä Paimion salilla, vain joitakin vuosia harrastaneena. Olin aloittanut apuohjaajana lasten ja aikuisten treeneissä, mutta seuran “ohjaajapula” tuli pian tutuksi. Aloitin omat ohjaukseni ensin satunnaisena tuuraajana, kun varsinaiset ohjaajat eivät ehtineet paikalle, ja pian vastuuta alkoi kertyä enemmän ja enemmän, ja minut liitettiin “ohjaajarinkiin”, jossa tekstiviestein ja silloisin eri viestikeinoin sovittiin ohjausvuoroista. En muista ohjasinko Paimiossa ikinä sen säännöllisemmin, tai oliko minulla mitään ns. “omaa” vakio vuoroa. Itse asiassa meillä taisi olla vuoroviikoin sovitut vuorot.

Pian tästä aloin käymään kuitenkin **Budokwaissa Turussa**, ja sikäli irtauduin pikkuhiljaa Paimion salilta. Siirtymistäni edisti muutto Turkuun, jolloin seuran vaihtaminen oli varsin luonnollinen ja selkeä askel. Jonkin aikaa käytyäni Turussa ilmoitin halukkuudestani ohjata treenejä, ja yhden vuoden ohjasinkin lapsille *ninja* treenejä (taisi olla 2014), jossa teimme kuperkeikkoja, kärrynpyöriä ja hyppypotkuja. Tuolloin suoritin myös 1.-tason ohjaajakoulutuksen. Tässä välissä olin matkustanut maailmalla ollen muutamia vuosia kokonaan poissa Suomesta ja harrastus sen osalta tauolla. 2011-2012 olin asunut Kotkassa yhden opintojeni lukukauden harjoitellen siellä paikallisella taekwondosalilla, jossa treenasin samassa salissa myös judoa (sali oli itseasiassa heidän salinsa judo mattoineen). Samassa yhteydessä treenasin myös *thai-boxingia* kokeilemassa judosalin vieressä. Jokaisena treenipäivänä (3/vko) treenasin aina kahdet treenit peräkkäin jotain näistä kolmesta lajista, ja vanhat ja nuoret miehet ihmettelivät jo silloin ahkeraa treenaamistani. Lisäksi poljin salille pyörälläni 7 km matkan edes takaisin, joka kerta, satoi tai paistoi. Kertaakaan en jättänyt menemättä sään takia.

2014 alkaen aloitin enemmän tai vähemmän säännöllisen ohjaamisen Budokwailla. Siitä lähtien minulla on ollut joka kaudella jokin ”oma” tai vähintään jaettu viikottainen vastuutreeni. Taukoja ja katkoja on ollut työn ja armeijan puolesta, mutta tällöinkin olen pysynyt hengessä mukana ja palannut aina saman tien salille sekä treenaamaan että ohjaamaan. Toisinaan olen tullut salille ohjaamaan tai treenaamaan jopa samana päivänä palattuani 6 viikon työtarkkeltä laivalta. Vaikka läsnäolossani *dojangilla* on siis ollut eri pituisia taukoja, koskaan en ole mieltänyt itse millään tavoin ”lopettaneeni” tai keskeyttäneeni harjoittelua, vaan se on jatkunut aina mukanani treenaten omatoimisesti siinä ympäristössä, jossa olen ollut tai työskennellyt.

2018 olisi ollut mahdollisuus suorittaa 2. Tason ohjaajakoulutus, mutta työmatkani (3 kuukautta Afrikassa) esti tämän, ja tämän jälkeen ei sopivaa tilaisuutta vielääkään ole tullut. (ehkä pian koittaa senkin aika;)

Parhaimpina kausina minulla on ollut jopa 2-3 ohjauskertaa viikossa omien treenieni lisäksi, joita samoina aikoina saattoi olla 6-7 lajitreeniä viikossa. Äärimmäisen maltillinen eteneminen merenkulun opinnoissa treenisalin läheisyydessä on mahdollistanut tällaisen ajankäytön minulle. Opiskeluvuodet sijoitinkin siis ahkerasti harrastamiselle. Valinta, jota en tule ikinä katumaan, vaikka opintojen (tietoisesti) hidas edistyminen sakkasikin uran alkua.

Tänä päivänä työni mahdollistaa minulle 1-2 ohjausta viikossa. Ensimmäisen varsinaisen ohjausvuoteni jälkeen Budokwailla olen ohjannut pääsääntöisesti lähinnä vain aikuisten treenejä, joitakin satunnaisia lasten treenien sijaisuuksia ja synttäreitä lukuunottamatta. Vakiotreeniaiheita minulla ovat yleistreeneistä Kick-Hiit & Balance treeniin sekä potku- ja mitsitreeneistä kuntonyrkkeilyyn ja ottelutreeneihin. Jouluisin olen useana vuonna ohjannut erikoisteematreenejä, kuten murskaus-, kuntonyrkkeily- tai itsepuolustus-treenejä. Yleistreeneissä aiheena minulla saattaa olla mitä vain taekwondon osa-alueista tai niiden viereltä (potkutreenejä, poomsea, perustekniikkaa muodossa, itsepuolustusta, ottelu- ja liikkumisharjoitteita tai vaikka nyrkkeilyä). Periaatteena minulla on, että hiki ja hengästyminen täytyy tulla - muuten treeni ei ole hyvä. Jotain on myös opittava - yleensä opin itsekin joka ohjauskerrasta jotain.

Nykyään olen alkanut hahmottaa mielessä suurempia kokonaisuuksia ohjauksissa. Esimerkiksi, mitkä ovat ne taidot tai tavoitteet, joissa haluan, että ryhmä on kehittynyt kauden jälkeen? Millaisin harjoittein tuen tätä tavoitetta ja kehitystä läpi jokaisessa treenissä? Tässä on ero ns. aloittavan ohjaajan dilemmaan: itsekin mietin pitkälle joka erilliselle treenille aina uuden teeman ja tavoitteet. Siinä ei ole sinänsä mitään väärää, mutta kokonaisuus saattaa jäädä hajanaiseksi - mitään uutta taitoa ei opi kerrasta tai edes muutamalla harjoituskerralla. Samaa asiaa on tositettava, monesta eri näkökulmasta, ovelasti vaihdellen harjoitteita, jottei harjoituksesta tule tylsää, läpi kauden, jopa kausien. Asia ei tällöin voi olla kovin yksityiskohtainen, vaan laaja, ennemminkin tekemisen periaate, kuin sinänsä ”oikea suoritustapa”. Periaate voisi olla vaikkapa mentaliteetti, asenne, jolla harjoitellaan, ja sitä kautta lyönnin nopeampi ja puhtaampi palautus, tai voima potkussa. Yhtenäisyyttä treeniin saa kuitenkin muutamalla lyhyellä samalla toistolla, kuten joka treeniin lopussa tehtävällä sillä kuuluisalla minuutin jalan pidolla. Tulokset näkyvät varmasti, kunhan muistaa vaihtaa harjoitteen noin kuukauden tai parin välein - tai milloin ikinä harjoite muutuukaan liian helpoksi.

Nämä suurien kokonaisuuksien hallinnat omalle ryhmälle ovat kuitenkin jääneet miulta suurin osin ohi, koska työni ei tällä hetkellä mahdollista läheistä, säännöllistä oman ryhmän ohjaamista enää viikottain. Tämän takia olenkin päätenyt ehkä seuraamaan omaa kehitystä. Kuitenkin, aina harjoitellessani yksin, on mielessäni myös ryhmä, jolle olen ehkä esikuva, *couchi*, tai kenties, opettaja.

1.2. Omatoimisen harjoittelun alku

Jo sinisellä vyöllä Paimiossa huomasin omatoimisen treenaamisen olevan välttämätöntä riittävälle edistymiselle. Minulla oli rautainen into oppia ja kehittyä, ja tein tunnollisesti ohjaajien antamat kotiläksyt - sekä treenasin muutenkin itse kotona viikottain, vähintäänkin kirjoittaen ylös ja muistellen edellisten harjoitusten oppeja.

Muistan kuinka jo ennen lajin aloittamista treenasin kotona lihaskuntoa nuorena koululaisena. Tein vatsvoja (istumaannousuja), punnerruksia, kyykkyjä (tasajalkaa ja askelkyykkyjä), ja jotain muita vastaavia yleisiä perusliikkeitä, jotka olivat minulle tuttuja melkein jo koulun liikuntatuntien lihaskuntotesteistä. Muuta varsinaista liikuntaa en ollut harrastanut. Lenkillä kävin satunnaisesti vailla suurempia ajatuksia - kuitenkin minua kiehtoi ajatus myös parantaa 2500 metrin ajanottotulosta. Pienestä pitäen olen leikkinyt ulkona ja pelannut hyvinkin monipuolisesti erilaisia liikkuvuutta, voimaa ja fysiikkaa kehittäviä pallo- ja kilpailupelejä sisarusten ja pihapiirin lasten kanssa. Siskoni auttoi minua venyttelemään, sillä hän harrasti balettia ja tiesi kuinka jalkoja pitää venyttää. Tein eteentaivutuksia, ja siksi nuoresta lähtien olen aina saanut kämmenet lattiaan asti vailla mitään tuskaa. Alussa en tietenkään saanut helposti (tai ainakin näin muistikuvani väittää). Siskoni veti käsiäni alaspäin ja painoi ne lattiaan kiinni ja laski kymmeneen. Hitaasti. Siitä asti olen saanut kämmenet lattiaan aina. Kiitokset hyvälle lähtökohdalle tässä asiassa liikkuvuuden suhteen kuuluu siis isosiskolleni. *Minkä nuorena oppii, sen vanhana taitaa.*

Halusin olla keskimääräistä parempi ja erottua joukosta. Tuolloinen Mestarini, silloinen opettaja, nykyinen **mestari Mikko Yrjövuori** (7 dan) antoi meille nuorille kerran “kotiläksyn”, joita meidän tuli kotona tehdä, jotta potkutekniikkamme ja taekwondotaitomme kehittyisivät. Vastaavia kotiläksyjä kuulee vähän väliä ohjaajilta treeneissä, itsekin tietoisesti viljelen niitä harrastajille sopivissa määrin. Nykyiset mestarini, **Mestari Jarkko Mäkinen**, 7. Dan, sekä **Mestari Don Kun Mun** (Korea), 8. Dan, ovat inspiroivia esikuviani, jotka yhä uudestaan motivoivat ja antavat (ehkä tietämättäänkin) ohjeita ja vinkkejä omatoimiselle harjoittelulle. Samoin minua inspiroi mielikuva *Bruce Lee*’n harjoittelusta ja aikanaan jopa vallankumouksellisesta kamppailu- ja ajattelutyylistä.



Kuva 2. Mestari Don Kun Mun (8. dan) ohjaamassa Turussa Kamppailusali Budokwailla 2019. Kuva Jyrki Jalonen.

Yrjövuoren ohje oli tehdä kotona **jalan staattisia pitoja 1 min / puoli yoptsagi** asennossa. Jos jostain kannattaa taekwondon lajikohtainen, omatoiminen treenaaminen aloittaa, niin siitä. Sitä voi tehdä vaikka joka päivä - ehkä muutamaa välipäivää lukuunottamatta - aikaa menee yhteensä mahdollisine taukoineen muutama minuutti. Mutta tulokset alkavat näkyä nopeasti, ja kantavat pitkälle. **Jarkko Mäkinen (7.dan)** on suositellut aivan vastaavia jalan pito harjoitteita kotona tehtäväksi, varioiden erilaisia tasapainoa ja pitoa haastavia liikkeitä mukaan harjoitteeseen, kuten jalan *suoristus-koukistus*, *nosto-ja-pito -toistot*, hidas yhdistelmäpotku *toljotsagi-yoptsagi*, ja niin edelleen. Paitsi että vastaavat liikkeet ovat oivallisia tasapainoa aktivoivia alkuverryttelyliikkeitä (tehtynä vain lyhyen ajan), näkee niitä testaamalla vyökokeessa myös aika nopeasti harrastajan potkun hallinnan valmiudet. Minuutti on yllättävän pitkä aika, jos jatkuvaa staattista pitoa ei ole lainkaan harjoitellut etukäteen - ja vaatii muuten tasapainoa!

Kurinalaisena harrastajana otin vinkin vastaan, ja aloin treenata 3-4 kertaa viikossa “jalan pitoa” - jalka pitkänä *yoptsagi* asennossa tasapainoa haastaen tai tukea kiinni pitäen. Tein tätä putkeen jokusen vuoden - muuttamatta harjoitetta juurikaan koko aikana. Harjoite oli 1 minuutin pito per jalka, jalka ilmassa yoptsagissa niin korkealla kuin mahdollista. Alussa kehityin nopeasti, ja tuosta ajasta lähtien jalan staattinen pito potkuasennossa on ollut yksi vahvuuksistani - tämä harjoite loi vahvan perustan potkuille. On kuitenkin selvää, etten tietyn vaiheen jälkeen kehittynyt enää juurikaan. Huomasin harjoitteen tehon kadonneen enkä tiennyt mitä pitäisi tehdä tai mitä tein väärin. Lisäksi treenasin keskivartalon lihaskuntoa omalla kehopainolla kotona; harjoittelua, jota olin tehnyt jo ennen taekwondon aloittamista. Minulta puuttui kuitenkin avaimet tehokkaan ja *kehittävän* harjoitusten luomiselle itselleni.

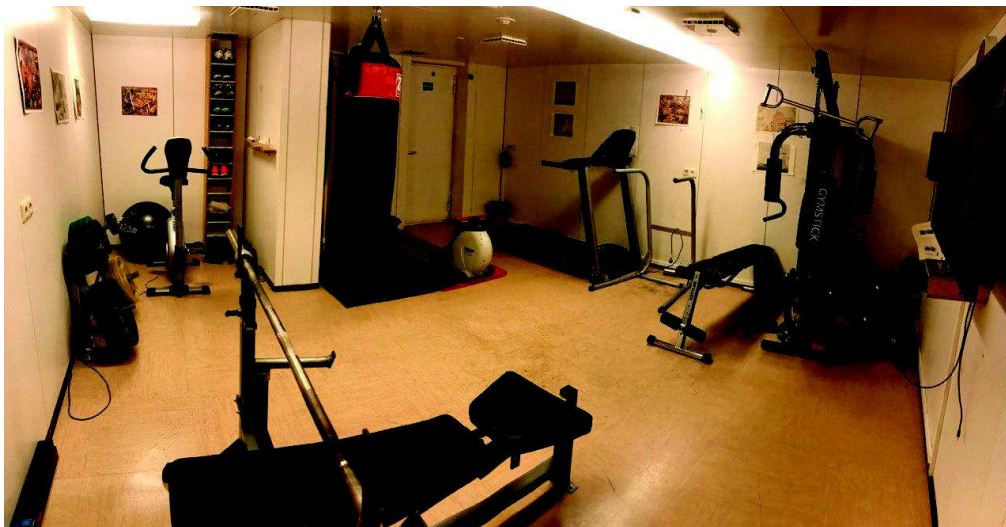


Kuva 3. Jalanpito on erittäin hyvä harjoite kotiin parantaa potkutekniikkaa.. Kuva Jyrki Jalonen.

Nyt monen vuoden jälkeen voin todeta harjoitteluni muuttuneen lähes täysin omatoimiselle harjoittelulle pohjautuvaksi. Olen jo usean vuoden ajan matkustanut työn puolesta merkittävän osan ajasta. Suuren osan vuodesta olen yhä poissa salilta, *dojangilta*, mutta harjoittelen lajia (ja muutenkin urheilen) erittäin aktiivisesti, jopa liiankin intohimoisesti. Taekwondo eikä urheilu ole kadonnut elämästäni, vaikkei minua salilla *enää* joka päivä näekään, vaan laji ja sen henki seuraa minua minne ikinä menenkin. Liikkuva elämäntapani vaatii toimivien harjoitusten salaisuuksien oppimista.

Tästä kertoo yksi esimerkki laivatyömatkalta vuonna 2019. Työ laivalla kesti 6 viikkoa, ja olosuhteet harjoittelulle aluksella olivat kohtalaiset. Loin itselleni lajitreenin, joka sopi työaikaan ja hyödynsi

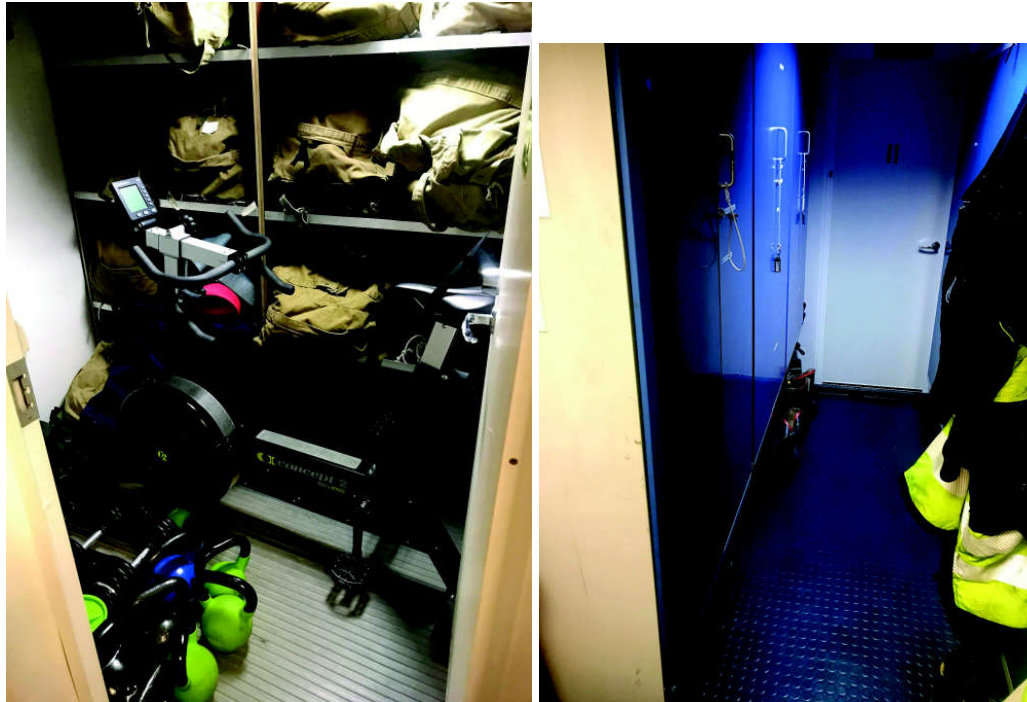
aluksen kohtalaisia kuntosali-tiloja. Asetin tavoitteen (korkeampi hallittu *yöptsagi* potku) ja kehitin harjoitteet sen mukaan. Tiesin, että 6 viikkoa on erittäin sopiva aika saada aikaan näkyviä tuloksia, kun harjoitustoistoja olisi noin 3-5 viikossa. Treenin kesto oli 60-75 min ja se sisälsi kokoelman erilaisia voimantuoton harjoitteita, staattisia pitoja, dynaamista ja staattista venytystä yhdistettynä vuoroin tehtäviin hetkellisiin jalannosto harjoitteisiin. Lisäksi kävin läpi erilaisia liikeratoja ja venyttelin jalat monipuolisesti treenin päätteeksi. Lopputuloksena totesin työmatkan jälkeen, etten ole ikinä lisännyt kohdealueen liikkuvuutta ja hallittua voimaa yhtä paljon yhtä lyhyessä ajalla - *mutta en* edes missään järkevässä mitattavassa ajassa ollut saanut aikaan yhtä näkyviä tuloksia minkään tietyn treenijakson aikana! Tämä oli merkki siitä, että ehkä osaan sittenkin luoda itselleni kehittävän treenin ja hyödyntää käytettävissä olevaa aikaa ja tilaa. Tähän väliin täytyy kuitenkin mainita kiitos, sillä suurin osa kaikesta nykyisestä lajitiedosta ja taidostani on peräisin mestariltani Jarkko Mäkiseltä.



Kuva 4. Rahtilaiva MV Lindan 15 m2 kokoinen kuntosali on konehuonekerroksessa, mikä on laivoilla varsin usein tapana. Näin siellä on lähes aina meteliä. Juostessa kuntomatolla käytin kuulosuojaimia; nykyään voisi käyttää myös melua vaimentavia kuulokkeita. Huonopuoli liian tehokkailla melunvaimennuskuulokkeilla on se, että niiden läpi ei välttämättä kuule edes hälytyksiä valmiustilassa.

Toinen, karkeampi esimerkki kertoo armeijasta. Oma ennätysmäärä leuanvetoja oli aiemmin 14, ja palveluksen alussa jaksoin tehdä ehkä 12. Vuoden palveluksen jälkeen testasin uudestaan, ja löin vanhan ennätykseni yli 4:llä yhteen vetoon suoritettavalla puhtaalla alas asti kädet suoraksi ulottuvalla leuanvedolla! Aluksella, jossa palvelin, oli *erittäin* kehnot olosuhteet mihinkään treenaamiseen (mitään erityistä kuntosalia ei ollut), mutta leuanvetotanko takakannella ulkona oli hyvä. Hyödynsimme sitä palvelustovereideni kanssa ahkeraan - he kaikki löivät aiemmat ennätyksensä. Kyse oli vain motivaatiosta, realististen tavoitteiden asettamisesta, järkevästä suunnitelmasta, ja loppu olikin vain suunnitelman toteuttamista. Tässä tapauksessa tavoitteet ja suunnitelma olivat äärimmäisen yksinkertaiset. Tavoite oli kehittää käsien voimaa leuanvetojen avulla. Toteutustapa pohjautui toistojen kasvattamiseen: 100 toistoa viikossa (olimme keskimäärin vain joka toinen viikko aluksella, jolloin pääosin teimme treenin); yhdellä kertaa 30-50 nostoa, 3-10 nostojen erissä. Yksi "erä" (3-10 nostoa yhteen vetoon) oli

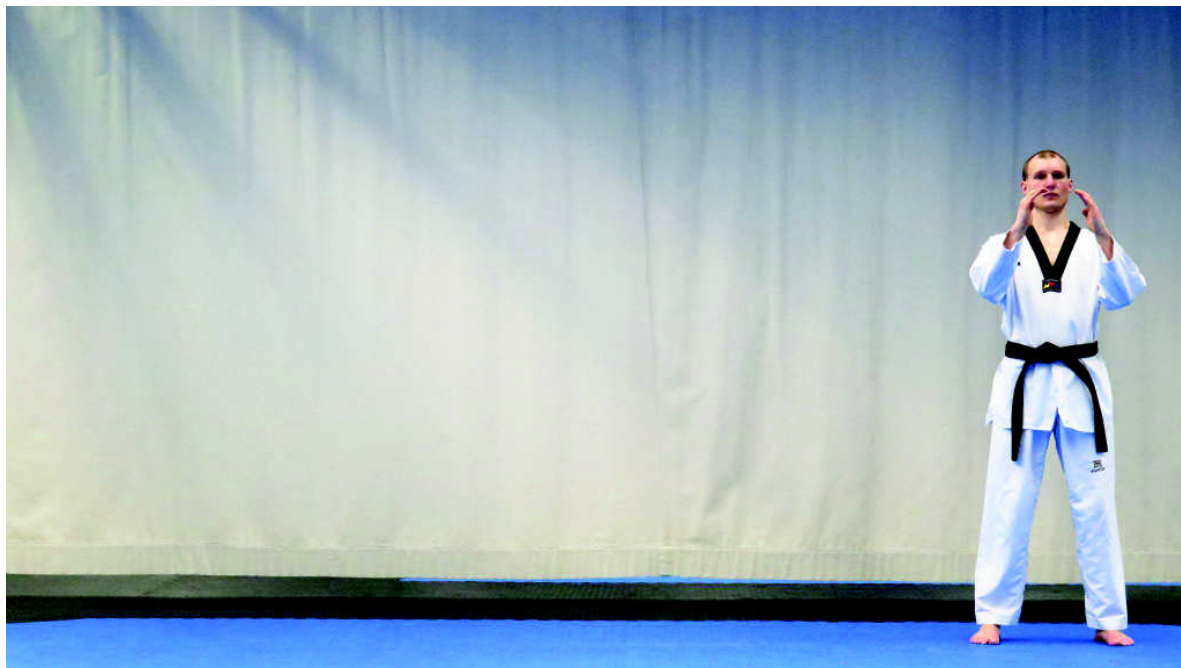
20-80% maksimi toistojen määrästä. Muutaman viikon kuluttua otin mukaan myös liikkuvat pidot ylhäällä tangossa roikkuen yläasennossa leveällä, liikutellen vartaloa puolelta toiselle hitaasti, jotka laskin mukaan yhdeksi toistoksi.



Kuva 5. Treenitilat pienellä laivalla voivat olla ahtaat tai jopa olemattomat. Silti siellä tulisi voida pitää itsestään huolta ja päästä harjoittelemaan säännöllisesti. Tässä kuntosali on myös varasto ja pukukoppi, ja siellä mahtuukin polkemaan lähinnä vain kuntopyörää. Painoja nostelemaan tai lihaskuntoa voi mennä tekemään kesällä kannelle, talvella pyörän vierellä olevalla vaatekaappikäytävällä on “ruhtinaallisesti” tilaa, joka karistaa muut kuin tosiurheilijat pois alta aika äkkiä.

Nämä ovat vain karkeita esimerkkejä, mitä omatoiminen harjoittelu voi parhaimmillaan, tai pahimmillaan olla. Todellisuudessa se on paljon, paljon enemmän.

Harjoittelu yksin on minulle siunasta, koska rakastan liikuntaa. Fyysinen harjoittelu on minulle tie sisälle itseeni. Se on meditaatiota, sisäistä rauhaa. Pitkän työviikon jälkeen en tiedä mitään parempaa, kuin vetäytyä kuntosalille tunneiksi harjoittelemaan. Suurin oppi minulle onkin ollut oppia harjoittelemaan maltilla - sillä sanonta pitää varsin hyvin paikkansa: *joskus vähemmän onkin enemmän.*



Kuva 6. Allekirjoittanut voi viettää vapaapäivästensä helposti 4 tuntia itsekseen treenisalilla, eikä tee edes tiukkaa!

2. Tutkimus: oman harjoittelun seurantakalenteri

Osana valmistautumista 2021 vuoden lopussa suunniteltuun taekwondon 4. Danin vyökokeeseen pidin kuuden viikon ajan (6 vk) harjoituskalenteria, johon kirjoitin ylös kaikki ohjaamani, ohjatut sekä omatoimiset itselleni pitämäni harjoitukset. Tavoitteena oli kartoittaa todellista harjoitusmäärää ja -laatua tutkintajakson aikana. Tutkintajakso sijoittui aikavälille 23.8. - 3-10.2021 (viikot 34-39).

Tutkintajakson aikana työskentelin suurimman osan päivistä merellä (yhteensä 27 päivänä) merivoimien palveluksessa aluksella ahtaissa tiloissa ja työntäyteisinä päivinä. Tämä on 64% eli suurin osa tutkintajakson päivistä (42 päivää yhteensä). Harjoittelu laivalla on haasteellista, koska tilat ovat ahtaat ja työpäivät pitkiä. Laivalla meillä on käytössä vain yksi kuntopyörä, johon teemme varauksen (kuva 5 edellisessä luvussa). Kannella oli käytössä leuanvetotanko ja tilaa lihaskunnolle lastauksesta riippuen paljon tai niukasti. Jos olimme satamassa yön, saattoi olla mahdollisuus käydä myös lenkillä maissa. Jos siis tykkää treenata, oli siihen ihan kohtalaiset mahdollisuudet aluksella, mutta parempaa saa toivoa.

Muina kuin meripäivinä treenasin omatoimisesti kotona kuntosalilla (Impivaara), taekwondosalilla, ohjatuissa BJJ treeneissä, kävin uimassa ja lenkkeilin (liite 1). Laivalla treenimuodot olivat joko lihaskuntoa pääosin kehon omalla painolla, käsipainoilla sekä 12 kg kahvakuulalla, tai kuntopyöräilyä. Punnerrukset, leuanveto, core- ja keskivartalotreenit kuuluivat lihaskunnan perusrepertuaariin. Omatoimiset, säännölliset lajitreenit olivat lähes yksinomaan potkujen pidoista, toistoista ja dynaamisista liikkuvuus- ja hallintaliikkeistä koostuvia 1-3 minuutin sarjoja per liike, yhteensä noin 15-20 minuutin kokonais"lajiosuudella" kerrallaan. Tässä suhteessa jaottelu lajitreeniin ja venytyksiin ei siis ole täysin kuvaava, koska säännöllinen lajitreeni sisälsi pääosin lähes täysin liikkuvuusharjoittelun tyypeistä harjoittelua. Venyttelyyn sen sijaan laskin enemmän staattisen venytyksen tyyppiset harjoitteet, tarkemmin sanottuna kaikki venyttävät liikkeet, jotka eivät vaatineet hallintaa, suurta voimantuottoa tai tasapainoa. Sen sijaan venyttely sisälsi staattista, dynaamista ja isotremistä venyttelyä, pääosin seinää vasten tai maassa tehden. Yksi venytys yhdelle lihasryhmälle kesti keskimäärin 3-6 minuuttia. Tämän tyyppistä venyttelyä toistin lähes joka toinen tai kolmas päivä.

2.1 Mittarit ja käyttämäni laitteet seurannassa

En käyttänyt syke- tai muita kehoa tai kehon toimintoja mittaavia mittareita tai laitteita treenien aikana, koska en ole tottunut käyttämään niitä. Ainoa mittari, jota käytän säännöllisesti useimmissa treeneissä, on sekuntikello (Tabata sovellus omatoimitreeneissä / perinteinen sekuntikello ja pilli ohjatessa). Kuntopyörällä polkiessani aluksella käytin hyväkseni kuntopyörän esittämää arviota vauhdista ja kulutuksesta. Keskimäärin pyrin polkemaan 900 kcal / h kulutusvauhdilla (29km/h). Intervalleissa vauhti vaihteli 600-800 kcal/h lepovaiheesta 900-1400 kcal/h intervallivaiheeseen. Intervalleja vaihtelin pääosin 1 min TYÖ - 1 min LEPO sykllillä.

2.2. Laivalla tehdyt treenit

Laivalla tekemäni harjoitukset olen kuvannut melko kattavasti 2. luvun alkutekstissä yllä. Harjoittelu laivalla oli haasteellista, koska tilat ovat ahtaat ja työpäivät pitkiä. Laivalla meillä oli käytössä vain yksi kuntopyörä, joka täytyi varata etukäteen. Kannella oli käytössä leuanvetotanko ja tilaa lihaskunnolle lastauksesta riippuen paljon tai niukasti. Jos olimme satamassa yön, saattoi olla mahdollisuus käydä myös lenkillä maissa.

Laivalla treenimuodot olivat joko lihaskuntoa pääosin kehon omalla painolla, käsipainoilla sekä 12 kg kahvakuulalla, tai kuntopyöräilyä. Punnerrukset, leuanveto, core- ja keskivartalotreenit kuuluivat lihaskunnan perusrepertuaariin. Omatoimiset, säännölliset lajitreenit olivat lähes yksinomaan potkujen pidoista, toistoista ja dynaamisista liikkuvuus- ja hallintaliikkeistä koostuvia 1-3 minuutin sarjoja per liike, yhteensä noin 15-20 minuutin kokonais”lajiosuudella” kerrallaan. Näitä pystyin tekemään aluksen ahtaissa tiloissa hyvin.

2.3. Kotona tehdyt treenit

Muina kuin meripäivinä treenasin omatoimisesti kotona kuntosalilla (Impivaara), taekwondosalilla, ohjatuissa BJJ treeneissä, kävin uimassa ja lenkkeilin (*liite 1*). Kuntosalilla vietin aikaa mitä vain 1,5 tunnista aina kahteen ja puoleen tuntiin. Puolustusvoimien liikuntakoulutuksen käsikirja sanoo, ettei tulisi voimaa tulisi harjoitella puoltatoista tuntia kauempaa, mutta minä vietin salilla yleensä aina reilusti enemmän aikaa. Tämä johtuu hyvin rauhallisesta harjoitustahdista. Yksi liike/ muutaman liikkeen sarja saattoi kestää 0,5 tuntia. Niinpä 2,5 tuntinen treeni ei sisällä kuin 4-6 liikettä. Tein nostot huolella, pitäen kunnan tauot. Näin jaksan enemmän, ja treeni tuntuu hyvältä ja tehokkaalta. Enkä koskaan treenaa peräkkäisinä päivinä samaa. Jos olen kaikki arjen illat kiinni aluksen ahtaissa tiloissa vailla kunnan urheilumahdollisuutta, ei liene suuri haitta vaikka saliaika ylittyisi hieman ”ohjeellisesta” voimaharjoittelun nimellisajasta. Salin jälkeen lähes aina kävin uimassa puolesta tunnista 45 minuutin ”lopputreenin”.

Taekwondosalilla treenit vaihtelivat voima- (kahvakuula) ja lajitreenien välillä. Lenkkipolulla juoksin sekä intervallisia kestävyysharjoituksia sekä yli tunnin kestäviä peruskuntolenkkejä. Lajitreeniseti pystyin tekemään laivalla yhtä hyvin kuin salilla, ja pyrin säilyttämään tämän rutiinin riippumatta olinko maissa vai aluksella.



Kuva 7. Taekwondosalin, dojangin oma riittävän iso ja monipuolinen oheisharjoittelutila on erittäin tärkeä omatoimisen harjoittelun mahdollistaja.

2.4. Venyttelyt

Venytyksistä suosituimpia laivalla olivat minulle jalat vasten seinää 3-10 minuuttia, etu-, ja sivuspagaatit 3 min / puoli, sisältäen sekä staattisia pitoja että dynaamista ja isotermistä vaihtelua. Venytin myös pakarat yleensä seinää vasten pitäen (3 min / puoli) sekä hieroin golf-pallolla jalanpohjat, jotka ovat minulla poikkeuksellisen kierevät. Alussa tehostin etureiden venytystä etuspagaatissa nostamalla takajalan sääri seinää vasten, ja pyrkimällä säilyttämään säären kulma sellaisessa asennossa jossa tuntuma oli hyvä. Polven ja etujalan kantapäähän alla käytin 10 * 10 cm tataminpalaa (kiitos Budokwai Taekwondo lahjoituksesta muuton yhteydessä poistokorista). Paitsi tataminpalat ovat mukavat jalanalusille, liukkaalla pohjalla ne liukuvat juuri sopivasti syventäen venytystä - kokemukseräisesti suurin ongelma venytellessä minulla yleensä onkin, että alusta hiertää vastaan. Yleensä siksi pidän jalkojen alla aina sekä pehmustetta että jotain, mikä liukuu alustalla (esim matolla tai parketilla) hyvin. Kuten muutenkin, on treenistä tehtävä helppoa ja mukavaa. Alustan on oltava oikeanlainen.

Etuspagaateissa pyrin pitämään vartalon suorana, ottamalla tukea seinistä tai - no, mistä tahansa, mistä saa tukevan otteen: tuolista tai vaikka sängyn päätyrakenteista.



Kuva 8. Polvien alle pehmusteeksi käy tataminpalat tai paksun yoga/treenipatjan palanen. Nämä palat mahtuvat mukaan mihin tahansa matkalaukkuun ja kulkeutuvat näin ollen helposti myös työmatkoilla laivoille mukaan tekemään venyttelyä mahdollisimman helppoa ja mukavaa. Kotona toimii vaikka tyynyt hyvänä pehmikkeenä.

2.5. Pohdintaa harjoitusseurannasta

Ensivaikutelma harjoitusseurannasta yllätti tulosten osalta (aikasuhteet kutakin treeniä kohden). 70,9 tuntia kokonaistreeniä 6 viikossa (42 päivässä) tekee 1,69 tuntia / päivä. Tähän tulokseen voin olla tyytyväinen ottaen huomioon olosuhteet, joissa suurimman osan ajasta olen joutunut treenaamaan. Paitsi että tilat ovat olleet ahtaat laivalla, on työn kuormittavuuskin ja pitkät työpäivät haitannut ja estänyt harjoittelua. Siinä on kysytty motivaatiota ja ennen kaikkea tahtoa yrittää ja tehdä parhaansa harjoittelurutiinin ylläpitämiseksi.

Yksi silmään pistävä tulos on myös venyttelyn määrä, 5,05 tuntia. Tämä tekee noin 0,13 tuntia, eli 7,9 minuuttia päivää kohden. Kun nyt mietin, niin tämä tulos vastaa hyvin kokemuseräistäkin tulosta: joka kolmas päivä 20 minuutin venyttelytuokio. Usein tein myös lyhyempiä venytyksiä, jopa vain 3 min / etuspagaatin puoli = yhteensä 6 minuuttia (0,1 tuntia). Määrä ei kuulosta paljolta, mutta kokemuseräinen tuntemus sanoo että usein toistuva venyttely on todellakin toiminut. Varovaisena arviona voisin todeta, että sinänsä vähäinenkin määrä - vain 5 tai 10 minuuttia päivässä - toistettuna tarpeeksi usein pitkällä aikavälillä toimii. Tämän ajatuksen voimalla jaksaa jatkaa venyttelyä ja rutiinia edespäinkin: usein tutkintajakson aikana tsemppasin itseäni ajatuksella “vain yksi venytys - 3 minuuttia! Se ei ole paljon mitään!”. Ja koska kun kerran pääsee liikkeelle, ei venyttelyn jatkaminen vielä toiseen ja kolmanteenkin venytykseen tuntunut yhtään pahalta, päin vastoin, venyttely vei usein mukanaan. Varti päivässä muutaman päivän välein saa ihmeitä aikaan. Helpouden valttikortti jyrää, mahdottomia ei tarvitse tavoitella.

Muita lajeja kuin lajitreeniä tai venyttelyä harjoitin 36 tuntia, eli aika tarkalleen puolet treenimäärästä. Lajitreeneistä noin kolmasosa oli itse ohjaamiani harjoituksia ryhmille, kolmasosa omatoimista itsenäistä harjoittelua, ja noin kuudesosassa lajiharjoittelusta - noin 7% kokonaistreenimäärästä - olin osallisena oppilaana ohjatuissa lajiharjoituksissa. Tämä tulos vastaa melko hyvin esseen alussa asettamaani hypoteettia: lähes kaikki harjoitteluni (ajallisesti) painottuu omatoimiselle harjoittelulle. Tässä tosin ei ole otettu huomioon muita ohjattuja lajiharjoituksia, joita seurantajaksoissa oli ainoastaan *Brasilian Jiu-Jitsu*, *BJJ* (yhteensä 6 tuntia, jolloin kokonaismäärä kaikissa ohjatuissa harjoituksissa nousee tuplasti, yhteensä 14 %:iin kokonaistreenimäärästä, joka jää sekin kovin laihaksi määräksi jos harjoitteluni olisi ainoastaan ohjattujen harjoitusten varassa). Tämä huomio ei siis vaikuta hypoteetin mukaiseen tulokseen. Lisäksi pohdin tässä esseessä nimenomaan Taekwondon näkökulmasta harjoitteluani, joten BJJ harjoitukset laskin tässä kohtaa muuhun “omatoimiseen”, tai pikemminkin, ainakin ajatuksissani, “oheis”harjoitteluun.

Samoin laskin ohjaamani taekwondoharjoitukset itselleni lajitreeniksi, koska ensinnäkin ohjauksen aikana usein näytän malleja, joissa oma suoritukseni mitataan, ja toisekseen, treenin laadusta ja tyylistä riippuen, harjoittelen itse usein mukana, ainakin osittain ja sellaisissa liikkeissä, joissa se ei heikennä merkittävästi treenin ohjaamista (Kick-Hiit on tästä oiva esimerkki, jossa treenaan usein itse mukana). Kolmanneksi, voisin sanoa, että ohjaaminen on kaikille ohjaajille, ja erityisesti 4. *Dan* kokelaalle itsessään harjoitus, ja ennen kaikkea lajiharjoitus. Voiko opettaja-arvoa ansaita ohjaamatta ainuttakaan harjoitusta? Ohjaaminen onkin ollut ainakin minulle taekwondopolullani yksi omintakeisimmista lajiharjoituksista. Siinä punnitaan niin tieto, taito, kuin kokemuskin - paitsi että tämän kaiken joutuu ajattelemaan vielä kerran uudestaan, ja eri näkökulmasta kuin mihin on itse tottunut. Ohjaaminen on pedagogiikkaa, opettamista, ja ennen

kaikkea, *opettamisen oppimista*. En ole siis ainoastaan joutunut miettimään sitä, kuinka opetan, vaan sitä, kuinka oppilas oppii.

Hypoteesissa esseen alkutekstissä mainitsin, että tavoitteeni on harjoitella jotain liikuntaa *joka päivä*. Vaikka treenin ajallinen tulos onkin ihan hyvä päivää kohden (keskimäärin 1,7 tuntia päivässä + kaikki kalenterista jäänyt arki- ja “työliikunta”), voin todeta, että lepopäivät tulivat myös tutkintajakson aikana tarpeen. Huippu-urheilijatkin pitävät kerran viikossa lepopäivän, ehkä lepopäivät ovat siis ihan perusteltuja. Kokemusperäisesti olen myös huomannut, että usein juuri lepopäivien tai -jakson jälkeen on varsinainen kehitys vasta tapahtunut. Harjoittelu onkin se osa kokonaisuudesta, joka valmistaa kehitykseen, mutta vasta lihaksen levätessä itse parantava “muutos” tapahtuu. Ammattilaiset kutsuvat tätä hyperkompensaatioksi. Ei ole siis tavoiteltavaa treenata itseään räikkikuntoon joka päivä, vaan rakentaa treenisuunnitelmasta järkevä ja olosuhteiden mukaisesti helposti toteutettava ja motivoiva. Hypoteesissa ehkä ajattelinkin enemmän yleiseen liikuntaan, arkiliikuntaan ja liikkumiseen pohjautuvaa liikkumista, jota en seurantalenteriin tällä kertaa kirjannut. Tällöin voisi helposti olettaa, että päivittäinen kokonaiskuormitus vastaa normaalille ihmiselle asetettua yleistä suositusta 2 tunnin päivittäisestä liikkumisesta, ellei mene jopa sen yli. Kokonaisaktiivisuuden mittaaminen olisi vaatinut isomman työn (enemmän aikaa) sekä kehoa mittaavia luotettavia laitteita (syke- ja aktiivisuusmittareita), joita minulla ei kumpaakaan ollut tällä kertaa tähän tutkimukseen antaa.

Tähän esseeseen olisin halunnut vielä tehdä lisäksi kaksi laadullista haastattelua seuramme eri huippuosaajien harjoittelusta, sekä Valmennuskeskuksen harjoittelijoiden ns. omatoimisesta tai kotona tehtävästä harjoittelusta. Intensiivisen työajan puitteissa tämä ei ollut minulle näissä aikarajoissa mahdollista. Sen sijaan päätin hyödyntää jo osittain olemassaolevaa materiaalia, ja luoda “treenikortteja”, joita voi käyttää hyödyksi omia treenejä suunnitellessa. Esittelen treenikortit liitteessä “Ohjeita Treenikorttien käyttöön”. Myös itse kortit ovat liitteenä esseessä. Uskon myös, että tästä esseestä jää jotain oppia ja kokemusta sekä itselleni, että sen lukijalle tällaisenaankin. Tästä on hyvä jatkaa eteenpäin, ehkä jatkaen samaa aihetta haastatteluihin, tai etsien jotain aivan muuta. Saattaa myös olla, että jatkan treenikorttien parissa, sillä kaikkia ns. “treenejä” en ehtinyt saada esseetä varten valmiiksi.



Kuva 9. Harjoittelukalenterin tai -seurannan pitäminen on yksi ensimmäisistä vaiheista ottaa tavoitteellinen harjoittelu omiin käsiin. Paitsi se motivoi, se luo säännönmukaisuutta ja harjoittelua tukevia rutiineja - sekä on itsessään ensisijainen mittari omaa harjoittelua arvioidessa. Kuvassa lajin tähtilupauksia, juniorit Alex Karlsson ja Julius Karma (Budokwai Taekwondo ry) opettamassa toisilleen liikesarjoja.

2.6. Tulokset

TOTAL TREENIMÄÄRÄ	70,9 h	
TOTAL TKD LAJI TREENIT	29,05 h	
- josta ohjausta	11,25 h	OHJAUS
- ja ohjattua lajitreeniä	5 h	OHJATTU LAJITREENI
- Omatoiminen harjoittelu yksin	12,8 h	
TOTAL VENYTTELY	5,05 h	
TOTAL MUUT LAJIT	36 h	
- pyöräily	6,75	
- Ohjattu BJJ	6	
- uinti	3,25	
- kuntosali	6,75	
- lenkit ja kävelyt	8,75	
- Muu harjoittelu	5,5	
OHJAUS	11,25	

VK 34 - 39

23.8. - 3.10.2021

Liitteessä 1. Tutkintajakso Oma treeni -seurantakalenterin yhteenvedo

2.7. Seurantakalenterin vaikutukset

Seurantakalenterin ylläpito toi mieleeni muutamia huomautuksia. Ensinnäkin, seurantakalenterin ylläpito motivoi ja sitoutti harjoitteluun entistä tiiviimmin. Tämä on tärkeä huomio omaa harjoittelua pohtiessa: treenikalenteri sitouttaa ja motivoi harrastajaa. Jos siis kaipaat säännöllisyyttä ja johdonmukaisuutta harjoitteluusi, voit ottaa seurantakalenterin tai -vihon käyttöösi. Itse kirjasin treenit päivittäin (tai enintään muutaman päivän viiveellä) puhelimen Telegram -sovellukseen (omat viestit). Sieltä ne oli helppo siirtää tietokoneelle jatkokäsittelyä varten.

Muita vaikutuksia seurantakalenterin ylläpidolla en huomannut olevan. Kuitenkin ne vaikutukset, jotka huomasin ja jotka kerroin yllä, olivat merkittäviä oman harjoittelun säännöllistämässä ja rutinoimisessa. Kalenterin ylläpito ei vaatinut kuitenkaan suurta ponnistusta arjessa, joten sen kirjoittaminen ei kuormittanut kovinkaan paljon. Itse treenit sen sijaan saattoivat kuormittaa muutenkin suhteellisen toimeliasta elämää.

Tutkintajakson jälkeen huomasin treenimäärän hetkellisesti laskevan, mutta se johtui osittain myös alkaneesta pidemmästä ja tavallista raskaammasta työmatkasta laivalla. Sitten treenit vaihtuivatkin jo pian

tämän esseen viimeistelyyn, joka sitoi minut penkkiin aika tiiviisti useana iltana vähintään muutaman viikon ajan.

3. Ohjeita itseohjautuvaan harjoitteluun

Itseohjautuva harjoittelu vaatii sekä tietoa, taitoa, että ymmärrystä kehittymisen periaatteista. Näitä ilman pärjää kuitenkin myös, jos harjoittelija vain tietää mitä tekee (toimii ainoastaan valmentajan ohjeiden mukaan). Mutta ennen pitkää harjoittelija joutuu etsimään itsestään (tai olosuhteista) syitä, miksei harjoittelu tunnu hyvältä, miksei tule harjoiteltua niin paljon kuin pitäisi tai miten harjoitusrutiineista voisi tehdä vielä helpompia. Aikuinen ei-kilpaileva harrastaja saattaa myös etsiä uutta sytykettä tai rutiineja harjoittelulle. Kehittyvä omatoiminen harrastaja taas haluaa varmasti tietää, kuinka kehitys optimoidaan. Näihin kysymyksiin toivon tämän luvun tuovan apua tai vähintäänkin ajattelemisen aihetta.

3.1 Harjoittelun psykologia

Tämä aihe on niin laaja, että siitä voisi kirjoittaa kokonaan oman kirjan, kuten siitä varmaan onkin lukuisia teoksia jo tehty. Tässä esseessä en siksi paneudu tähän aiheeseen liian syvästi, vaikka ihmisen toiminnan psykologia (varsinkin oppimis-psykologia, toisin sanoen kasvatustieteet) on keskiössä oppimisprosessin, ja siksi myös harrastuksen lajitaitojen kehittymisen ymmärtämiseksi. Sen sijaan tarkastelen tätä aihetta sen pohjalta, mitä aiheen otsikko spontaanisti tuo mieleen.

3.1.1 Itseohjautuva harrastaja on itsensä johtaja

Eräs vanha merikapteeni sanoi kerran: “ei koulutusta ilman humanismia.” Sanonta viittasi nykyaikaiseen ammatti- ja ammattikorkeakoulutusjärjestelmään, johon ei kuulu juuri yhtään aihetta humanismista ja psykologiasta, ts. käyttäytymis- ja johtamistieteistä. Esimerkiksi merikapteenin ammattikorkeakoulutus sisälsi niin suppean psykologian kurssin, ettei sen perusteella voi odottaa nuorista kasvavan ammattilaisia *johtamisessa*, jota merikapteenin ja -päällystön ura loppujen lopulta on hyvin pitkälle. Kuinka voi olettaa johtavan muita, jos ei ymmärrä kuinka ihminen toimii?

Sama pätee aika pitkälle valmentamiseen ja itseohjautuvaan harjoitteluun. Määritelmät vielä, että *omatoiminen* harjoittelu voi tarkoittaa mitä tahansa omatoimista harjoittelua, valmentajan ohjeiden

mukaan tai ilman. Verrataan tätä *itseohjautuvaan* harjoitteluun, jossa harrastaja itse toimii myös omana valmentajanaan. Valmentajalla on oltava kyky ymmärtää ihmistä ja sen toimintoja, kuten vaikka oppimisprosessia. Kovin syvälle tässäkin aiheessa ei tarvitse tässä esseessä mennä, pieni pintaraapaisu riittänee näin alkuun.

Johtaja - kuten itsensä valmentaja - tarvitsee ennen kaikkea intohimoa tekemistään kohtaan. Muutoin toiminnan syvin liekki puuttuu, eikä johtamisesta - tai itsensä kehittamisestä - tule oikein mitään. Intohimo on liekeistä syvin, joka pitää toiminnan käynnissä. Tietenkään intohimo yksinään ei riitä, mutta ilman sitä, ei mikään tunnu tarttuvan. Intohimo liittyy kenties koukuista suurimpaan - nautinto. Ellet nauti siitä mitä teet.... Voit heittää pyyhkeen kehään. Sinulla on vain vähän mahdollisuuksia jatkaa. Mutta jos nautit, opit, saat siitä jotain.... Myös kärsimyksessä ja vaivannäöstä voi nauttia. Koska mikään palkinto ei tule yksin. Mutta kun euforia on puolellasi, pääset todennäköisesti pitkälle.

Aivot tuottavat useimmille liikunnasta ja urheilusta mielihyvää, euforiaa. On yksilöitä, joilla tämä liikunnan euforia on poikkeuksellisen suuri, yhtä hyvin kun on yksilöitä, joilla euforia liikunnasta on olematon tai pieni. Tiedän, että itse lukeudun ensimmäiseen kategoriaan, ja siksi minun on ollut joskus vaikea nähdä, mikseivät kaikki ihmiset nauti liikunnasta. Mutta syy on selvä: kaikki eivät saa liikunnasta tai urheilusta mielihyvää. Silloin siitä puuttuu tärkein eteenpäin vievä voima: *mielihyvän tunne*, palkkio. Liikkuisinko itsekään näin paljon, jos en nauttisi siitä? Tuskin.

Kuten hyvä johtaja, ole määrätietoinen, selkeä ja aina asioiden positiivisen puolen näkevä. Niillä eväillä voi pärjätä muutenkin pitkälle.

3.1.2. Selkeys ja ennustettavuus

Kun teet tai annat ohjeita, ole mahdollisimman selkeä. Ihminen rakastaa sitä, mikä on helppoa, tuttua ja selkeää. Sen tähden, kun teet esimerkiksi ohjeita, tai opetat uutta, säilytä tuttuus, ennustettavuus ja helppous harjoitteissa. Ennustettavuus ei tarkoita liian helppoa harjoitetta, vaan sellaista, mitä harrastaja odottaa. Liian monimutkainen tai äkisti liian paljon uusi voi sekoittaa harrastajan, ja oppimisteho hetkellisesti laskee. Vie aikaa, ennen kuin oppilas sopeutuu ja tottuu vaikkapa uuteen treeniympäristöön.

Kisoissa ja muutenkin elämää varten, tällaiset muutokset ovat tärkeitä tilaisuuksia harjoittaa sopeutumista ja muokata omaa muokautumiskykyä. Koska kisatilanne on kuitenkin aina jollain tavalla uusi tai hämmentävä. Ennustamattomat muutokset kisapäivänä voivat sekoittaa harrastajan. Eikä kukaan pysty kontrolloimaan kaikkia muutoksia. On oltava valmis mihin vain, ja silti säilytettävä huippuvire - vaikka maksi siirtyisi seuraavalle päivälle tai myöhempään hetkeen. Tai vaikka alkavaksi heti. Ikinä ei voi kuitenkaan tietää. Kuka sanoi, onko vastustajakaan sellainen, kuin luultu? Ehkä hänelläkin on uusi taktiikka juuri sinua vastaan. On sopeuduttava, ja nähtävä muutokset nopeasti.

Tietenkin myös sinänsä uuteen kisatilanteeseen on järkevää valmistautua huolella: kisapaikkaan voi usein tutustua etukäteen, vastustajat ovat ehkä edellisistä kisoista tuttuja, heitä ja heidän tekemisensä on ehkä tutkittu etukäteen... tämä kaikki tähtää tilanteen ennustettavuuden parantamiseen, sitä kautta selkeyteen ja

niin ikään asian tuttavallisuuteen, mukavuuteen, joka lisää rentoutta ja parantaa luottamusta ja sitä kautta virettä. Ainakin useimmilla näin, vaikka pieni jännitys... joskus sekin voi nostaa vireen huippuun.

Mitä itseohjautuva harrastaja voi tehdä tällä tiedolla? Ehkä hän valmistautuu kisaan, tai näytökseen, tai jokin muu tuntematon jännittää. Tuntemattoman pelosta pääsee, kun tutustuu siihen, mitä pelkää, ja tekee siitä helposti ennustettavan. Näin tuntemattomasta tulee tuttua ja “turvallista”.

3.1.3. Tee harjoittelusta helppoa ja mahdollista

Ohjeiden on oltava selkeitä, jotta ne voi omaksua helposti. Harjoittelun on oltava jossain määrin helppoa, ainakin sen aloittamisen, koska ihminen harvoin jaksaa käydä päivittäin suurta vaivaa minkään asian eteen. Yleensä, mitä helpompaa jokin on, tai ennen kaikkea, johonkin *ryhtyminen*, sitä todennäköisemmin sitä toimintaa tulee tekemään, jos se on mielessä. Mutta kuvitteleppa, että pelkkä ajatus harjoittelun alkamisesta saa sinut värisemään ja tuntemaan jotakin epämiellyttävää? Tai joudut joka kerta etsimään ne treenivaatteet jostain talon toiselta puolen? On suuri riski ja todennäköisyys, ettet nauti siitä mitä teet, ja sen seurauksena olet alkanut karttaa tekemistä. Mutta jos sittenkin nautit, tuskin piilotat vaatteita itseltäsi.

Tee harjoittelun alkamisesta mahdollisimman sujuvaa. Liikekitka on aina pienempi, kun kappale on jo liikkeellä. Sen sijaan kitka jonkin kappaleen liikkeelle saamiseksi, lepokitka, on normaalioloissa aina suurempi, kuin liikekitka. Sama pätee ihmisiin ja hänen toimintoihinsa. Vai kuinka monen ystävän muistat sanoneen: *kyllähän minä aloitin, mutta jätin kesken?* Sen sijaan kuulet heiltä: *mutta kun aloittaminen on niin vaivalloista!*

Teet harjoittelusta helppoa, kun sinulla on aina treenivaatteet järjestyksessä ja odottamassa seuraavaa treeniä. Kun odotat jo päivällä, että pääset harjoittelemaan, voit olla melko varma, että illalla odotuksesi palkitaan. **Poista edestä kaikki treenaamista estävät ja hidastavat tekijät.** Itse pidän treenivaatteita, kuten uimapukua, lenkkikenkiä, salivaatteita ja pyyhettä aina mukana. Ne eivät paina paljon mitään, ja kulkevat autossa aina minne minäkin. Niin olen valmis joka työpäivän jälkeen lähteä suoraan töistä treenaamaan. *Ennakoi ja valmistele.* Jos joutuisin siinä vaiheessa hakemaan tavaroita kotoa, en varmasti kävisi yhtä paljon salilla, tai ainakin se veisi arvokasta aikaa itse treenaamiselta.

Harjoittelun helppous ei tarkoita, etteikö harjoittelu itsessään olisi joskus, tai usein vaikeaa, vaativaa tai vaivalloista. Ei, ei lainkaan. Harjoittelu on kaikkea tätä: kuluttavaa, haastavaa ja siinä joutuu antamaan kaikkensa ja ponnistelemaan. Helppoa se ei tule ikinä olemaan. Mutta se mitä “tee harjoittelust helppoa” tarkoittaa, tarkoittaa että olet koska tahansa valmis aloittamaan treenin ja lähteä treenaamaan, vailla tekosyitä miksei se tänään onnistu tai mikset juuri tänään ehdi. Kyllä ehdit jos vain *haluat*. Ole rehellinen itsellesi ja unohda tekosyyt. Harjoittelu tule viemään sinut joskus äärimmilleen - mutta sen ei tarvitse tehdä sitä joka kerta. Ei edes viikottain. Mutta se vaatii että aloitat kerta toisensa jälkeen uudelleen, alusta.

Tee alusta helppoa, aloita helpoista harjoitteista, ja jatka sitten vaikeampia kohti. Tee juuri näin, jos harjoittelun alkaminen tuntuu vaikealta: aloita tutusta ja turvallisesta, äläkä tavoittele liian suuria. Aloita helpoista liikkeistä ja vähän kerrallaan. Et voi heti lähteä maratonille, etkä voi olettaa heti onnistuvasi tai pääseväsi olympialaisiin. Aika tulee. Ole kärsivällinen ja odota - mutta jatka harjoittelua.

Katso liitteenä oleva **Varustelista**. Jos esimerkiksi lomamatkalle lähtiessä jätät urheiluvälineet kotiin, miten voit edes ajatella urheilevasi loman tai matkan aikana? Pakkaa ne mukaan, niin *mahdollistat* harrastamisen. Lenkkarit ja vastuskuminauha eivät paina juuri mitään, EA-tarpeet sen sijaan ovat muutenkin matkalla järkevä valinta matkalaukun taskuun. Mahdollista on ensimmäinen askel, sitten poista harjoittelun esteet, olivat ne aika-, paikka-, tai muita esteitä, sitten, treenaamaan. Suurin este on mielessäsi, ja jos harjoittelu on jo helppoa, jatka lukemista.

3.1.4. Tuttu ja turvallinen

Tästä teoriasta olet saattanut kuulla muuallakin ja se liittyy vahvasti edellämainittuun tuttuun ja helppoon sekä uuden ja vaikean asian oppimiseen. Kun ihmiselle opettaa uutta asiaa, hän omaksuu sen helpoiten jonkin tutun ja turvallisen (helpon) kautta. Uusi ja vaikea harjoite on siis rakennettava tutun ja kohtalaisen helpon harjoitteen tai harjoitteiden väliin. Silloin uusi ja epätavallinen harjoite *tuntuu* tutulta. Ihminen käyttäytyy ja tekee valintoja *tunteiden* perusteella. Ei ole väliä, kuinka rationaalinen henkilö on, tunteet ohjaavat hänen toimintaansa loppujen lopuksi. Kun harjoite tuntuu tutulta ja turvalliselta, voi se todellisuudessa olla haastava ja vaikea, tällöin voit tuntea että uusikin harjoite kuuluu joukkoon... etkä huomaa eroa.

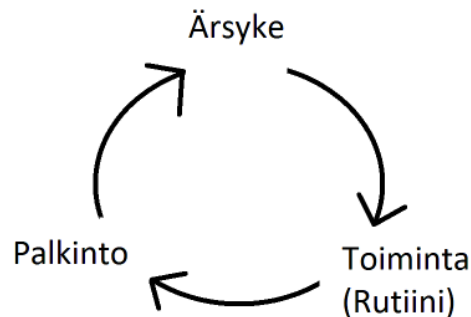
Kun siis rakennat harjoitussuunnitelmaa, sisällytä siihen uutta ja vaikeaita asioita peiteltynä tuttujen ja turvallisten harjoitteiden väliin - kuten hampurilainen peittää sekä yltä että alta pihvin. Näin omaksut ja opit uudet tai vaikeat liikkeet helpommin. Nuo tutut ja turvalliset harjoitteet tuovat myös onnistumisen kokemuksia vaikean harjoitteen ympärillä, mikä lisää motivaatiota ja sitä kautta tehostaa oppimista entisestään. Harjoittelu *tuntuu* hyvältä, vaikka sen kuuluu haastaa ja meneekin epämiellyttävälle alueelle - mutta pohjimmiltaan se saa aikaan onnistumisen ja itseluottamuksen tunteen.

3.1.5. Rutiinien muodostaminen

Harjoittelua tukevat *rutiinit* ja *tavat* ovat kenties tärkein elementti tarkastellessa sitä, miksi teemme ihmisinä sitä mitä teemme alitajuisesti ja suurin osin tiedostamatta. Mutta juuri nämä alitajuiset rutiinit ohjailevat toimintojamme suureksi osaksi läpi elämämme (The Power of Habit, 2012, Duhigg). Lähteenä mainittu kirja on lukusuositus kenelle tahansa, joka haluaa ymmärtää omaa rutinoitua toimintaa, ja ehkä jopa yrittää muuttaa sitä.

Kirja esittelee rutiinien (tapojen) muodostumisen yksinkertaisen periaatteen: sen mukaan aivomme reagoivat alitajuisen ärsykkeeseen (cue), joka johtaa automaattiseen ja usein tiedostamattomaan toimintaan (action), joka taas tuottaa palkinnon aivoillemme (reward). Ärsyke aikaansaa voimakkaan

alitajuisen halun (crawling) kohti kyseistä palkintoa, jonka toiminta tuottaa tai mahdollistaa. Kyse on eräänlaisesta rutiinien-kehästä (routine loop).



Kuva 10. Rutiinien muodostuminen

Ärsyke voi olla melkein mikä tahansa - ääni, näkymä, aistimus, haju, tunne, tila, tilanne, tietty aika päivästä, tai mikä tahansa vastaava. Usein emme tiedosta edes, että meihin vaikuttaa jokin ärsyke. Toiminta taas on se teko, jota kutsumme rutiiniksi tai tavaksi, ja sen tavoite on tuottaa aivoille mielihyvää, johon ärsyke sytytti halun. Ärsyke siis tuottaa halun, ja toiminta pyrkii tyydyttämään tämän halun. Tyydytys tuottaa "palkinnon" eli mielihyvän, kun ärsykkeen luoma halu on tyydytetty.

Jos haluat eroon jostain tavasta, on parasta yrittää muuttaa tapa paremmaksi. Silloin onnistumistodennäköisyys on paljon parempi, kuin jos yrität kokonaan eroon jostain asiasta. Silloin sinun tulee vain selvittää itsellesi erilaisten testien avulla, mikä on se ärsyke, joka aikaansaa halun, ja toisekseen, mikä on se palkinto, jonka toiminta tuottaa. Kun nämä on selvillä, voit yksinkertaisesti muuttaa toiminnan paremmaksi, säilyttäen sekä ärsykkeen että palkinnon samana. Kuulosta yksinkertaiselta ja helpolta, mutta toteutus saattaa viedä aikaa ja olla suhteellisen työläs - joudumme aloittamaan itsetutkiskelun omasta toiminnasta. Mikä ärsyke aikaansaa halun, ja mitä toiminta tuottaa?

Kerron esimerkin omasta elämästäni. Kello tulee kuusi tai seitsemän illalla. En voi olla ajattelematta enää mitään muuta, kuin että nyt on jo pakko lähteä treenaamaan, ellen ole vielä sinä päivänä ollut. Jos käyn lähes joka ilta, tai säännöllisesti tiettyinä päivinä treenaamassa, siitä syntyy tiedostamaton rutiini. Kello lyö kuusi, ja kehoni sanoo: on aika lähteä. Aika aikaansai tarpeen, ja urheilun tuottama mielihyvä on palkintoni.

Kun laivalla en ole välttämättä päässyt treenaamaan juuri siihen aikaan, olen joutunut sopeutuman uuteen ja luomaan uuden rutiinin harjoitusajankohdalle. Olkoon vapaavahtini merellä vaikka kello 10. Hyvin nopeasti opin, että kun kello lähestyy kymmentä, en voi enää ajatella muuta kuin treenaamista.

Voit tutkia omia rutiineja kirjaamalla toiminnan, johon haluat muutoksen, ylös. Kirjaa kaikki toimintaa edeltävä: tila, paikka, aika, mitä teit juuri sitä ennen. Alat löytämään yhtäläisyyksiä. Esimerkiksi huomaat,

että aina kun avaat tietokoneen, tai saat kahvin tuoksun nenääsi, tai kun kello on kolme, alat ajattelemaan tai tekemään jotain. Mikä se on se palkinto, johon toiminta tähtää? Onko se tauko munkki, sokerin nälkä? Oletko aidosti nälkäinen, vai kaipaanko vain jotain suuhun pantavaa? Kelpaako hedelmä? Täyttääkö se kello kolmen tarpeen? Entä sokeroimaton juoma? Tai ehkä kaipasitkin vain taukoa työstäsi ja kävelytauoko ulkona tyydyttää tarpeesi. Ken tietää, on kokeiltava eri juttuja ja seurattava reagointiasi. Jääkö tarpeen tunne edelleen? Kokeile eri päivinä eri asioita. Näin voit muuttaa myös treeni- ja elämäntapatottumuksiasia.

3.1.6. Säännöllisyys ja samankaltaisuus

Rutiinit ovat säännöllisiä, säännöllisyys on osa rutiineja. Kun asia toistuu samanlaisena viikosta tai päivästä toiseen, on asiaan ryhtyminen silloin helppoa. Avainsana onkin *säännöllisyys*: tee harjoittelusta säännöllistä, niin se on helppoa ja palkitsevaa. Silloin olet luonut itsellesi olosuhteet, joka ruokkii itseään kohti treenaamista, ja harjoittelu alkaa sujua yhä mukavammin ja paremmin. Kun pidät varusteet aina mukana, valmiina, puhtaana ja pakattuna, niin sinulla on edes teoreettinen mahdollisuus lähteä sinne lenkille tai ulos; aloita tiettyinä päivinä tiettyjä juttuja; aloita aina samaan aikaan samoina päivinä. Silloin ei erikseen tarvitse miettiä *lähtisitkö* salille, kehosi alkaa kuin itsestään kaivata päästä treenaamaan kun kello lyö kuusi. Näin voit säännönmukaisuuden avulla *ehdollistaa* itsesi vaikeissakin olosuhteissa ylläpitämään treenirutiineja. Vielä kun luot itsellesi muutaman perusliikkeen, joita toistat joka treenissä, ainakin alussa alkulämmittelyksi, sujua aloittaminen vielä helpommin.

Säännöllisyys siis luo rutiineja, ja näin “lepokitka” harjoittelun alkamiseksi pienenee. Rutiineja tukee myös *samankaltaisuus*. Kuten opimme, rutiinit syntyvät ärsykkeistä ja alitajuisesta tarpeen illuusiosta. Tee treenin alusta aina samankaltainen. Luo harjoittelun ympärille samankaltaisuutta, mahdollisimman paljon ja selkeitä ärsykejä, jotka muistuttavat sinua treenaamisesta - ja saavat aikaan mukavan, hyvän ja treenistä muistuttavan olon. Ärsykkeet eivät toimi, jos alitajainen *filis* ärsykkeistä on negatiivinen. Siksi harjoittelemisen mielikuvan on synnyttävä positiivisia tunteita; ehkä jopa mielihyvää ja halua. Tunteet ohjaavat pohjimmiltaan ihmistä. Harjoittelun on oltava kivaa ja nautinnollista - täyttää jonkin tarpeen. Siksi myös harjoittelua on niin vaikea lopettaa loukkaantumisen tai parantumisen ajaksi - kaikki rutiinit, odotukset ja tarpeet huutavat sinulle: lähde ulos! Harjoittelemaan! Loukkaantuneena onkin opittava ohjattaamaan tuo tunne täyttämään urheilun jättämä aukko muualta.

Kun treenipaikka on tuttu (joka kerta samanlainen), treenivaatteet ovat mukavat ja aina tietynlaiset (vaikka tiukat trikoot), ne luovat illuusion jälleen siitä, että nyt on treenin aika, ja mieli ja ajatukset ohjautuvat oikeaan suuntaan harjoittelua varten.

3.2.7. Aseta järkeviä tavoitteita

Tavoitteet ovat tärkeitä, koska ne antavat voimaa harjoittelulle. Tavoitteet oikeastaan määräävät kaikesta: tavoitteet on ikäänkuin kartalla se kohde, jonne haluamme päästä. Aivan kuten kohteen kartalla, on tavoitteiden oltava selkeitä, jotta niistä on jotain hyötyä. Jos suunnistamme laivalla jonnekin sinne päin,

emme pääse oikeastaan koskaan perille, vaan jäämme etsimään jotakin mitä emme edes tiedä. Sama pätee tavoitteisiin.

Tavoitteilla on muitakin ehtoja toimiakseen tehokkaasti. Tavoitteet ovat työkalu, mutta samalla jotakin paljon enemmän. Fiksu tavoite täyttää seuraavan *SMART* -ehdon:

SMART -tavoite on yhtä aikaa:

- Selkeä
- Mitattavissa
- Aikaan sidottu
- Realistinen
- Tavoitettavissa oleva

Liian korkeat tavoitteet turhauttavat, ja harjoittelumotivaatio kärsii. Pahimmillaan ihminen tuntee, ettei osaa mitään, ja lopettaa harrastamisen kokonaan. Kyseessä on voinut olla vain harrastajan tai valmentaja asettamat liian korkeat tavoitteet. Tavoitteiden täytyy siis olla realistinen ja tavoitettavissa oleva.

Tavoite täytyy pystyä mittaamaan. Muutoin ei ole mitään merkkiä siitä, milloin tavoitteeseen on päästy. On määriteltävä alkuvaihe, työ, ja määreet tavoitteen täyttämiseksi. Esimerkiksi venytys. Lähtötilanne on helppo mitata: esimerkiksi eteentaivutus, kuinka monta senttiä kädet jäävät varpaista (tai menevät niiden yli)? Sitten määritellään mikä olisi realistinen ja järkevä tavoite. 10 cm lisää venyvyyttä? 5 cm? 2,5 cm?

Esimerkki on karkea, mutta näin tavoitteiden asettelu yksinkertaisimmillaan toimii. Tavoite täytyy olla tietenkin sidottu myös aikaan: milloin, kuinka kauan tavoitteeseen on aikaa? Onko aikataulu realistinen?

Listasta puuttuu vielä muutama asia tavoitteista. Tavoitteita voi olla ja tuleekin olla monia, yhtä aikaa. Ja niitä tulee aika ajoin päivittää. Yhtä aikaa olevat tavoitteet kannattaa miettiä yhteneviksi. Toisin sanoen isot tavoitteet koostuvat monesta pienemmästä välitavoitteesta. Isot tavoitteet voivat olla haaveiden kaltaisia, vaikkapa Olympia kisapaikka. Mutta tähän väliin mahtuu niin paljon työtä ja aikaa: on määriteltävä useita välitavoitteita monessa kerroksessa ja eri kehityskohteissa omat aikaansidotut "tavoitteensa". Aivan samoin kuin laiva, joka suunnistaa maailman ympäri: sillä on monta välisatamaa, hyvin monta kurssia, johon keula kulloinkin osoittaa. Eikä päällimmäisenä mielessä ole kuin se seuraava sataman, ainakin myrskyissä, vaikka jokainen askel, jokainen hetki viekin kohti suurempaa tavoitetta.

Mikrotasolla huippu-urheilijalla voi hyvinkin olla vaikka jonkin liikkuvuusrajoitteen poistaminen tai liikkuvuuden, voiman tai vaikkapa nopeuden lisääminen. Tämän viikon tavoite voi olla vaikka tehdä valmentajan kanssa suunnitelma liikkuvuusharjoitteista, joita harjoittelija tulee tekemään, ja seuraavan viikon tavoite onkin jo edistystä niissä jonkin verran. Yksittäisen harjoituksen tavoite voi olla vaikkapa pelkästään jonkin yhden asian omaksuminen / kehittäminen, ja tuota tavoitetta tulee *kerrata* monessa eri treenissä ja harjoitteessa, jopa monena viikkona, kunnes tavoite voidaan mitata täytetyksi tai harjoitetta olevan tarpeen vaihtaa ja varioida. Silti taustalla vaikuttaa yhtä aikaa monta muutakin tavoitetta. Kaikki tavoitteet vievät kohti samaa suuntaa.

Kuntourheilijalle tavoitteet eivät välttämättä *tunnu* yhtä tärkeiltä, mutta jos haluaa kehittyä ja edistyä harjoituksessaan, on hänenkin mietittävä omia tavoitteitaan. Tavoitteet voivat myös olla hukassa. Jos ei kisaa, mistä tavoitteet? Ihmisellä on oltava jokin suunta, johon mennä. Muuten parhaatkin harjoitukset menevät hukkaan. Ihminen ei kehity, kun suunnitelma ei ole järjestelmällinen. Nimeä edes kaksi tavoitetta, joita sinulla harrastuksessasi on.

Minulle tavoitteet kamppailulajien osalta on kehittyä paremmaksi kamppailijaksi, kehittää ja ylläpitää kuntoa. Osatavoitteita on kehittyminen mattopainissa (*BJJ*) sekä korkeissa hallituissa potkuissa. Kuntoharrastajalla tavoitteiden ei välttämättä tarvitse olle sen kummoisempia, tärkeintä tällöin onkin, että harrastaja liikkuu ja saa tarpeensa urheilusta täytetyksi, oli se sitten sosiaalinen tarve, liikunnan tarve tai jonkin tavoitteen täyttämisen tarve. Mutta tavoitteita kannattaa miettiä, ja asettaa sellaisia itselleen, koska ne sitouttavat ja järjestelmöivät harjoittelua. Ilman sisäisiä tavoitteita harjoittelu ei kanna pitkälle, koska siitä puuttuu motivaatio, eteenpäin vievä voima. Tavoitteita kannattaa olla ja niitä tulee päivittää aika ajoin.

3.2. Ohjeita itseohjautuvaan harjoitteluun

3.2.1 Onnistunut harjoittelu

Onnistunut harjoittelu tuottaa usein mielihyvää, muttei välttämättä aina. Joskus harjoittelu voi olla puurtamista, mutta silloin on hyvä miettiä, onko liian väsynyt tai stressaantunut harjoittelemaan. Stressi ja väsymys nostavat loukkaantumisriskiä, joten suin päin pelkästä pakosta ei harjoittelemaan ikinä kannata lähteä. Toisaalta, jos vire on muuten hyvä, voi väsyneenäkin onnistua treeneissä. Kyse onkin omasta tuntemuksesta, jaksako treenata vai ei, ja on mentävä sen mukaan. Kuitenkaan laiskaksi ei pidä ryhtyä, vaan oltava rehellinen itselleen, jos treenit eivät meinaa maistua. Joskus sinne salille täytyy vaan raahautua, vaikka olisi väsynytkin. Kipäcänä sen sijaan ei saa eikä kannata lähteä treenaamaan. Onnistunut harjoittelu on aina, kun siinä on oppinut jotain, se on tuottanut edes jonkinlaista tyydytystä tai nautintoa, ja kotiin voi lähteä tyytyväisenä ja ehjänä.

3.2.2. Alkuverryttely

Alkuverryttely on kaikissa treeneissä tärkeä. Hyvä alkuverryttely sisältää seuraavat perusominaisuudet:

- Lihaksiston lämmittäminen (sykkeen nostattaminen)
- Liikeratojen ja nivelkulmien varmistaminen
- Lihastuen (core) aktivointi
- Hermoston virittäminen harjoittelulle

Tämän lisäksi alkulämmittely virittää psyykkisesti harjoitukseen. Alkuverryttelyn ei tarvitse olla kuin 10-20 minuuttia, mutta sisällytä se jokaiseen harjoitukseen. Se vähentää jälleen tapaturmariskiä ja kohentaa suorituskkyä itse harjoituksen aikana.

Lihaksiston lämmittäminen on yksinkertaisimmillaan mitä tahansa toimintaa, missä hengästyy hieman. Liikaa ei saa hengästyä, koska se menee jo varsinaisen kuntoilun puolelle. Sykkeen tulee nousta hieman. Esimerkiksi kevyt pomppiminen tai hölkkä riittää usein varsin hyvin nostamaan sykkeen riittävälle tasolle.

Liikeratojen varmistaminen on tärkeää, jottei äkkinäisissä liikkeissä treenissä reväytetä lihaksia, ja toisaalta, varmistetaan kehon liikkuminen niihin asentoihin, joissa keho tulee olemaan harjoituksen aikana. Esimerkiksi taekwondossa jalkojen liikeradat on avattava ennen varsinaista potkimaan ryhtymistä. Jalkojen avaus on oltava hallittua ja mieluummin dynaamista (hallittu liike), kuin hallitsematonta (ballistinen liike). Dynaamiset venyttelyt sopivat siis tähän tarkoitukseen erittäin hyvin.

Lihastukea, eli *corea*, tarvitaan varmistamaan, että keho pystyy vastaanottamaan liikesuoritukset, johon se treenissä altistetaan. Lihastuen aktivointi ehkäisee myös revähdyksiä ja loukkaantumista, koska tukielimistö suojaa esimerkiksi äkilliseltä kaatumiselta. Lihastuen voi aktivoida vaikka perinteisillä core-harjoitteilla, tai liikkeestä esimerkiksi hyppy sivulle yhdelle jalalle, johon pysähtyminen aivan paikoilleen hetkeksi. Keho joutuu työskentelemään liikettä vastaan, joka aktivoi lihastuen elimistössä.

Hermoston virittäminen tarkoittaa reagointikykyä ja nopeita liikkeitä. Taekwondossa varsinkin ottelussa on oltava valppaana ja reagoitava nopeasti vastustajan liikkeisiin. Tämänkaltaisia harjoitteita tai pelejä on siis otettava mukaan alkuverryttelyyn. Myös pallon kiinniotto, nopeat reagointi spurtit ja vaikka viiva-askelharjoitteet/ tikapuut soveltuvat hyvin aktivoimaan hermoston käyttöön.

3.2.3. Liikkuvuus ja ääriliikkeiden hallinta

Tästä aiheesta on kirjoitettu jo erittäin tuore ja kattava opas, joten en tähän aiheeseen puutu kovinkaan paljon. On kuitenkin mainittava, että tämä on kenties yksi yksittäisistä tekijöistä tärkeimpiä taekwondon kaltaisessa lajissa. Jos jalka ei nouse, on hyvin vaikeaa saada näyttävä lajiesitys aikaan.

Liikkuvuusrajoitteet ovat yksilöllisiä, eikä niitä tule verrata toisiinsa. Kehon, nivelten ja luuston rakenne saattaa estää joillakin henkilöillä tiettyjen liikeratojen käytön. Tähän ei ole silloin keinoa välttämättä vaikuttaa millään harjoitteilla tai venytyksillä, vaan on opittava tuntemaan oma keho, ja käyttämään sitä hyödyksi selaisena kuin se on. Toisaalta, jotkut henkilöt saattavat olla yliliikkuvia niveltensä takia, jolloin riski on päinvastainen: liikkuvuuden sijaan tulisi keskittyä nimenomaan hallitun liikkuvuuden kehittämiseen, eli voiman, hallinnan, vastavoiman ja tasapainon tuottoon. Yliliikkuvuus saattaa olla näyttävää, mutta silläkin on riskinsä. On oltava varovainen.

Kokemuseräisesti näyttää kuitenkin siltä, että keskimäärin ihmisillä on kuitenkin varaa tai mahdollista kehittää liikkuvuuttaan eteenpäin. Tällöin suosittelen aloittamaan dynaamisista ja staattisista venytyksistä.

Aihe on niin laaja, etten syvenny siihen tämän enempää, vaan annan suosituksen tutustua omaan liikkuvuuteen ja sen kehittämisen mahdollisuuksiin vaikka **Liikkuvuusharjoittelu** -sivuston kautta (<https://www.exercisemaster.fi/blog/liikkuvuusharjoittelu-1>) tai tutustumalla Liikkuvuusharjoittelu -kirjaan. Mikäli tiedät tai epäilet, että sinulla on liikerajoituksia, tai koet muuten vain liikkuvuusharjoittelun haasteellisena, suosittelen ottamaan yhteyttä alan ammattilaiseen tai esimerkiksi fysioterapeuttiin. He osaavat tutkia tilanteen ja kertoa, mitkä liikkeet tai harjoitteet sinulle sopivat, ja onko kyseessä jokin nivelen tai luuston aiheuttama liikerajoitus, toisin sanoen, onko jotain liikkeitä ja harjoitteita joita tulisi välttää.

Kuitenkaan ei pidä turhautua, jos liikkuvuuden kehittäminen tuntuu työläältä ja pitkäjänteiseltä - sitä se meinaa onkin! Venyttelyssä ja liikkuvuuden kehittämisessä mitataan kärsivällisyys ja pitkäjänteisyys. Tulokset tulevat ajan myötä, jopa vuosien päästä. Kuten itsekin huomasin tutkielmassani seurantakalenterin myötä, ei varsinaista venyttelyä tarvitse lisätä päivään kovinkaan paljon, mutta kunhan sitä lisää järkevästi, itselle ajankohtaisia liikkeitä ja useilla päivillä, se tehoaa. Itse koen niin, että mitä enemmän arjessa liikkuu ja käyttää kehoa myös niissä ääriliiketoissa, sitä vaivattomampaa myös liikkuminen on ja sitä paremmassa kunnossa pysyy. Siksi kutsun jalan hallittuja heilautuksia "taekwondon peruskauraksi": kun niitä tekee joka päivä, ei pääse kangistumaan. Rutiineista puheen ollen, ei ole parempaa taukoa kuin mennä ulos 6 minuutiksi avamaan jalkoja ja kehoa kaikkiin suuntiin!

3.2.4. Loukkaantuminen

Loukkaantuminen on riski, joka vallitsee aina harjoittelussa. Sitä ei pidä kuitenkaan pelätä. Loukkaantua voi missä vain myös silloin kun ei harjoittele. Elämä on vaarallista.

Riskit on silti järkevää minimoida. Huolellinen alkuverryttely on tärkeää varsinkin revähdyksen kannalta.

Jos olet loukkaantunut harjoituksessa, lepää kunnolla ja pitkään. Anna vamman parantua kunnolla. Älä riskeeraa parantumista aloittamalla harjoittelu liian aikaisen. Pelaa varman päälle. Olen kuullut liian monta tarinaa, että harjoittelu tai jopa tärkeisiin kisoihin on menty on parantumisen viimeisillä vaiheilla - ja lopputuloksena toinen vuosi tai kuukausia poissa pelistä. Kehon tarvitsee paljon aikaa korjata itsensä.

Jos loukkaantuminen on ollut vakava, kuuntele alan ammattilaisia ja lääkäreitäsi ja noudata heidän ohjeita loppuun asti. Jos käytössäsi on lääkärin määräämiä lääkkeitä, älä jätä kuuria kesken, sillä tämä pidentää parantumisprosessia.

Akuutin hädän sattuessa harjoituksessa tai kisassa, soita aina ensisijassa yleiseen **hätänumeroon 112**. Puistossa ja ulkona harjoittellessa lataa puhelmiehen etukäteen **112-sovellus**. Sovellus hakee ja jakaa automaattisesti viranomaisille soittajan sijantiedon, kun puhelu tehdään sovelluksen kautta. Tällöin avun saaminen nopeutuu ja helpottuu merkittävästi.

Kylmä, koho, kompressio - kolmen K:n ohje - on hyvä muistisääntö loukkaantumisille. Kylmä ei saa olla liian kylmä, jottei se "jäädytä" ihoa. Kylmäpakkaus esimerkiksi pakastimesta tulee kääriä vaikka paitaan ja painaa sitten vasta loukkaantuneelle alueelle. Koho tarkoittaa raajan asettamista koholle,

sydämen yläpuolelle, ylös, jolloin verenvuoto loukkaantumisalueelle heikkenee, ja näin verenvuoto (sisäinen tai ulkoinen) tyrehtyy nopeammin. Kompressio tarkoittaa painamista tai tukemista - loukkaantunutta kohtaa on painettava tai siihen on sidottava ensiside luomaan painetta. Tämä vähentää osaltaan verenvuotoa ja turvotusta, joka nopeuttaa paranemista.

“Kylmä, koho, kompressio.”

3.2.5. Lihasrevähdys, kramppi ja rasitusvamma

Lihasrevähdys, eli lihasrepeämä, on tyypillinen ja yleinen urheilijan tapaturmavamma. Se syntyy yleensä äkillisestä lihakseen kohdistuvasta iskusta tai ponnistuksesta. Lihasrevähdyksessä lihassäikeitä katkeaa. Pieni revähdys ei välttämättä haittaa kovin paljon, mutta pahimmillaan koko lihas voi mennä “poikki”. Lihasrevähdyksen ensihoito on kylmä, koho, kompressio, ja varsinainen hoito vaatii lepoa, ja parantuminen kestää useista päivistä jopa useisiin viikkoihin. Lihasrevähdyskohdalle voi syntyä mustelma sisäisen verenvuodon seurauksena. Revähtänyt lihas on aristava eikä kestä kuormaa, esimerkiksi pohkeen revähtäessä pelkkä kävelykin voi olla vaikeaa. Kivun lieventämiseen voi käyttää tulehduskipulääkkeitä, mutta loukkaantunutta lihasta ei saa silti venyttää tai rasittaa. Mikäli revähdys on tuntuva (kolo tai aukko lihaksessa), erittäin kipeä tai ei parane, ota yhteyttä lääkäriin ja vie lihas tutkittavaksi. Pahimmillaan lihas voidaan joutua leikkaamaan. Tärkein ehkäisy revähdysten syntyyn on koko kropan ja lihasten huolellinen alkuverryttely.

Lihaskramppi (lihaskouristus, “suonenveto”) on hyvin samantapainen oire kuin revähdys, mutta siinä koko lihasryhmä äkkinäisesti supistuu, eli kramppaa, eikä rentoudu normaalisti. Kivun tunne voi olla voimakas ja hieman samanlainen kuin revähdyksessä. Lihaskrampin synnyn syytä ei tarkasti tiedetä, mutta nestetasapainon häiriö ja pitkään jatkunut harjoittelu nostavat krampin todennäköisyyttä. Kramppeja voi ehkäistä siis riittävällä nesteytyksellä. Magnesiumin käytön sen sijaan ei ole osoitettu ehkäisevän revähdyksiä eikä suonenvetoja. Krampit ovat yleisimpiä iäkkäimmillä ihmisillä, jolloin ne saattavat vaivata öiseen aikaan. Venyttely juuri ennen nukkumaanmenoa saattaa ehkäistä krampin syntyä yöllä.

Rasitusvamma on hermojen, jänteiden ja muiden rakenteiden kudossavaurio, joka syntyy toistuvasta yksipuolisesta harjoittelusta. Urheilussa jännetulehdukset, rasitusmurtumat sekä limapussin tulehdukset ovat yleisimpiä rasitusvammoja. Rasitusvammoja syntyy erityisesti kasvupyrähdysten aikana ja yksipuolisia liikkeitä toistavissa kestävyyslajeissa, kuten tenniksessä (kynärnível, ranne) ja juoksussa

(penikat). Rasitusvamman riski kasvaa harjoitusmäärän ja intensiivin kasvaessa, mutta myös riittämätön uni ja ravinto altistavat rasitusvammoille, eritoten rasitusmurtumille. Rasitusmurtumia ehkäistäessä on ruokavalioon tai syömishäiriön mahdollisuuteen kiinnitettävä erityistä huomiota. Alhainen painoindeksi lisää riskiä rasitusmurtumalle. D-vitamiinin saanti on varmistettava mikäli rasitusmurtuman riskiä on syytä epäillä.

Rasitusvamma vaatii lähes aina lääkärikäynnin, mutta ensihoitona on toimii lähes poikkeuksetta riittävä lepo ja uni, maltillisemmat treenimäärät ja monipuolisempi harjoittelu. Rasitusvammat eivät parane viikossa, vaan muutoksen on oltava enemmän tai vähemmän pysyvä. Aikaisempi rasitusvamma lisää uuden rasitusvamman riskiä huomattavasti.

3.2.6. Ylikunto

Ylikunto on vakava ja todellinen riski, joka urheilijaa saattaa kohdata. Kroonisesta ylikunnosta kärsii noin 40% ammattiurheilijoista, mutta sitä esiintyy paljon myös tavallisten harrastajien keskuudessa. Ylikunnon oireet ovat usein vaikea havaita, ja toipuminen kestää kuukausista jopa vuosiin. Ylikunto tarkoittaa yksinkertaistettuna sellaista tilaa, jossa keholla ei enää ole mahdollista palautua normaalin palautumisen tapaan.

Ylikuntoa esiintyy kahdentyyppistä. Ammattikielessä puhutaan sympaattisesta ja parasympaattisesta ylikunnosta. Molemmissa ylikunnon tiloissa ihmisen autonomisen hermoston tasapaino horjuu. Sympaattisessa ylikunnossa ihmisen stressihermosto käy ylikierroksilla. Oireina ovat väsymys ja rauhattomuus. Parasympaattisessa ylikunnossa sykkeet taas eivät nouse rasituksessa, ihminen on flegmaattinen, välinpitämätön ja masentunut. Nämä ylikunnon “alalajit” voivat esiintyä myös yhtä aikaa. Eniten ylikuntoa esiintyy kestävyyslajeja harrastavilla.

Molemmissa ylikunnoissa mahdollisia oireita ovat suorituskyvyn lasku, voimattomuus, lihasarkuus tai -värinä, heikko unensaanti tai yliuneliaisuus, kohonnut lepoverenpaine ja lepopulssi, rytmihäiriöt, vapina, heikentynyt vastustuskyky, muuttunut ruokahalu, kuumeilu, jännittyneisyys, pelko, ahdistus, ärtyneisyys ja hermostuneisuus. Kuitenkin ylikunnon oireet ovat yksilöllisiä. Ylikuntoon liittyy usein elämää haittaavat muut tekijät: stressi, univaikeudet, vaikeutunut palautuminen, syömishäiriöt ja näissä suhteissa liian kiivas tai kova tahti harjoittelussa. Ylikunto onkin usein monen tekijän summa, jossa keho ei pääse palautumaan normaalilta tai liialliselta urheilemiselta. Ylikunto voi nousta joko suuresta intohimosta urheilua kohtaan, tai esimerkiksi liiallisista paineista laihduttaa.

Jos epäilet ylikuntoa, ota yhteys välittömästi ammattilaiseen, kuten urheilulääkäriin. Ylikunto hoidetaan pääosin levolla. Suosittelen omien tuntemusten tutkimista ylikunnon ehkäisemiseksi. Jos meneillään on työ- tai opiskelustressiä ja sen tähden univaikeuksia, onko tilanteen korjaamiseksi paras keino lähteä

lenkille tai treenaamaan? Jos sama tilanne jatkuu pidempään, kannattaa varsinkin silloin pitää mielessä ylikunnon vaarat, ja hoitaa vaikka ne univelat ja stressitekijät kuntoon ennen harjoittelun jatkamista. Pahimmillaan ylikunto vie harjoittelukyvyn useiksi kuukausiksi tai jopa vuosiksi. Kyseessä on siis todellinen ja vakava riski paljon urheileville. Lepopäivät ja palautuminen on ensisijaisen tärkeää.

3.2.7. Palautuminen

Kuten yllä puhuin ylikunnon ohella, on hyvä palautuminen ensisijaisen tärkeää harjoittelun kehittävyiden sekä terveellisen elämän kannalta. Liikaa ei kannata puskea eteenpäin. Tässä suhteessa valmentaja, järkevä harjoitussuunnitelma, sekä oman olon kuuntelu ovat ensisijaisen tärkeitä. Valmentaja ei kuitenkaan näe tai tiedä kaikkea valmennettavastaan: vain harjoittelija itse tietää, milloin keho ei tunnu tarpeeksi levänneeltä tai palautuneelta. Nykyisin tuntemusten tukena voi toki käyttää syke- ja muita mittareita, jotka mittaavat elimistön toimintoja ja kertovat treenien rasittavuustason ja palautumiseen tarvittavan ajan.

Väsyneenä ei kannata treenata, koska väsyneenä lihas ei ole vastaanottavainen harjoittelun vaatimalle rasitukselle. Harjoittelu rasittaa lihasta, voisi sanoa vahingoittaa, ja vasta palautuessa lihas kasvaa, eli parantaa itsensä paremmaksi kuin mitä se oli ennen harjoitusta. Tätä kutsutaan hyperkompensaatioksi. Näihin palautumisen huippukohtiin tulee harjoitus optimaalisessa tilanteessa sijoittaa. Palautuminen kestää yhdestä lihasrasituksesta keskimäärin 2-3 päivää. Samaa lihasryhmää ei tule siis työstää peräkkäisinä päivinä. Sama koskee kovaa ja intensiivistä harjoitusta. Kovatehoinen kestävyys- tai nopeuskestävyystreeni kuormittaa kehoa jopa vielä pidemmäksi aikaa. Ammattiurheilijat harjoittelevat maksimaalisella teholla korkeintaan 2 kertaa viikossa. Harrastajille 1 kerta viikossa riittää täysin hyvin.

Jos harjoittelu ei tunnu mielekkäältä, se tulee lopettaa, ja annettava kehon palautua ja levätä ennen harjoitusta.

Palautuminen alkaa aina heti harjoittelun päätyttyä. Huippu-urheilijoilla, jotka mittaavat palautumistaan kelloilla, tämä treenin jälkeinen vaihe on kriittinen. Palautuminen on saatava alkuun mahdollisimman nopeasti ja tehokkaasti. Näin urheilija on valmis taas huomenna jatkamaan harjoittelua. Palautuminen alkaakin jo treenin lopussa madaltamalla syketasoa ja treenin intensiteettiä, ravistelemalla lihakset, hieromalla, kevyesti venyttelemällä tai foam-rullailulla. Ota huomioon, että pitkäkestoisia venytyksiä ei suositella kuitenkaan tehtäväksi heti urheilusuorituksen jälkeen, vaan vasta noin 2-3 tuntia urheilun päätyttyä. Tällöin keho on palautunut riittävästi ja lihakset valmiita vastaanottamaan pitkäkestoisia venytyksiä. Ruoka käynnistää palautumisen ja nopeuttaa palautumisprosessia. Banaani on erinomainen palautuseväs, kuten mikä tahansa täyttävä ja ravitseva ateria.

3.2.8. Ravinto

Tästä aiheesta on kirjoitettu riittävästi, joten jätän tämän kappaleen kokonaan kirjoittamatta. Kuitenkaan ravinnon merkitystä ei pidä missään nimessä laiminlyödä, vaan päin vastoin, se vaikuttaa harjoitteluun ja elämänlaatuun siinä missä riittävä lepokin. Ottamatta kantaa nykyaikaisiin ravintotrendeihin, lienee itsestään selvää, että ravinnon on oltava monipuolista ja sitä on oltava riittävästi. Ravinto on kehon polttoaine; laivojenkin moottorit takkuilevat, jos niihin syöttää väärää tai huonolaatuista polttoainetta. Ravinto on voiteluaine: yksikään kone ei pyöri ilman kunnollista voitelua. Mutta ravinto on paljon enemmän. Se ravitsee niin kehoa kuin sielua. Ravinnon on oltava hyvää paitsi ravintoainelaadullisesti, siitä on myös osattava nauttia. Ilman kunnollista ravintoa ei päivässä pitkälle pääse.

3.2.9. Aika (TABATA)

Kuten edellisistä luvuista kävi ilmi, on harjoittelun oltava selkeää. Sen täytyy olla selkeästi rajattu niin tilaan ja paikkaan kuin aikaankin. Tietenkään ei tarvitse harjoitella joka päivä samaan aikaan, mutta kun harjoitus alkaa, on muu unohdettava - tätä taekwondopuvun pukeminenkin symboloi. Tila ja paikkakin voivat olla missä tahansa, mutta kun harjoittelee, harjoittelee siellä missä on hyödyntäen sen tilan ja paikan mahdollisuuksia.

Ohajatussa harjoituksessa valmentaja kertoo mitä tehdään ja kuinka paljon. Itseohjautuvassa harjoittelussa joutuu itse miettimään nämä kysymykset ennalta läpi. Se mitä harjoittelee, tulisi perustua edes jollain lailla harjoitussuunnitelmaan, joka on suunniteltu tavoitteet mielessä pitäen. Mutta kuinka kauan?

Tähän kysymykseen on onneksi yksi äärimmäisen helppo ja hyvä vastaus. Yhdellä sanalla sanoen: TABATA.

Tabata-harjoituksen periaatteen kehitti vuonna 1996 japanilainen fysiologi D.Izumi Tabata yhdessä on Tokion kansallisen kunto- ja urheilulaitoksen tutkijoiden kanssa. Tabata-menetelmä perustuu useisiin testeihin, jossa tutkijaryhmät kuormittivat kahta eri harjoitusryhmää eri intensiiveillä ja työskentelyajoilla. Toinen ryhmä suoritti matalammalla teholla harjoituksen, mutta pidemmän aikaa. Toinen taas lyhyen ajan mutta erittäin intensiivisesti. Tutkimus osoitti lopulta hämmästyttäviä tuloksia. Tutkijat löysivät, että 20 sekunnin "työ" 10 sekunnin levolla toistettuna 8 kierrosta tuotti harjoittelijoilla muita selvästi paremmat tulokset niin aerobisessa kuin anaerobisessa kunnossa ja kestävyudessa.

Tabata-menetelmää on sittemmin tutkittu laajasti ja tiukasti tieteellisissä ympäristöissä, ja sen tehokkaan maineen ansiosta se on levinnyt maailmanlaajuisesti urheilutrendiksi. Kaava on helppo: työ aika 20s, lepo 10s, kierroksia 8. Yhteensä yksi tabata kestää siis vain 4 minuuttia! Kyseessä on siis tehotreeni sanan varsinaisessa merkityksessä. Tabata onkin intervalli-harjoituksen yksi erityismenetelmä ja pohjimmiltaan se onkin HIIT-harjoitus (high intensity interval training).

Miten käyttää TABATAA omatoimisessa harjoittelussa? Entä mitä liikkeitä Tabatassa voi tehdä?

Tähän on helppo vastata: voit tehdä Tabatan avulla mitä tahansa liikkeitä. Lataa Tabata-sovellus puhelimeesi (esimerkiksi tabata timer) jolloin sinulla on “valmentajan” treeni-kello aina mukana. Sinun ei tarvitse enää miettiä, teetkö 10 vai 12 toistoa. Laita Tabata päälle ja ala treenaamaan. Tabata mittaa ajan. 4 minuutin settejä voi toistaa niin monta, kuin haluaa.

Vaikka Tabata on alun perin HIIT-harjoite, voi menetelmää (tai paremminkin Tabata-kelloa) käyttää hyödyksi myös muuten. Aseta ajaksi 45 s työ - 20 s lepo, ja saat treenistä hieman rauhallisemman, lihaskestävyyden ja aerobiselle puolelle taipuvan. Tämän kellon avulla voi toteuttaa melkein minkä tahansa treenin. Jos liike on erityisen raskas tai intensiivinen, valitse 4 minuutin tabata (20s-10s). Jos taas liike on uusi tai vähän kuormittava, valitse 8 minuutin tabata (45s-20s). Tabatan aikana voit toistaa joko samaa liikettä koko tabata-kierroksen ajan (8* asetettu aika), tai voit vaihdella liikettä joka tauon jälkeen. Silloin tarvitset vain valita 8 liikettä 10-minuutin harjoitukseesi.

Yksi esimerkki tabata -harjoituksesta voisi olla esimerkiksi:

- Vatsalihas 4 minuutin TABATA
- Selkälihas 4 minuutin TABATA
- Leuat 4 minuutin TABATA
- Punnerrukset 4 minuutin TABATA
- Potkuja bobi-säkkiin 8 minuutin tabata.

= vajaan 30 minuutin tehokas harjoitus. Lisää vielä toinen kierros potkuja (vaikka säkkiin), ollaan lähellä 40 minuutin harjoitusta. Tähän alkulämmittely ja muutama tabata-kierros lisää, niin täysi treeni alkaa olla rakennettu.

Itse käytän TABATAA lähes aina omatoimisissa harjoituksissa. Se tuo selkeyden ja rajaa ajallisesti harjoitteen ja korvaa valmentajan pillin ja sekuntikellon. Aivot narikkaan ja potkimaan. Ja ennen kaikkea, siitä tulee *selkeä* ja *hyvä fiilis* kun tietää tehneensä määrätyn ajan määrättyä liikettä. Treeni alkaa saamaan kehikon ympärilleen. Epämääräinen haahuilu treenipaikalla muuttuu oikeasti määrätietoiseksi harjoitteluksi. Siksi Tabata - tai mikä tahansa vastaava harjoitteen rajaava ja mittaava menetelmä. Tabata toimii kuitenkin lähes aina, on nopea ja helppokäyttöinen. Eikä liikkeiden tarvitse olla joka kerta täysillä tehoilla tehtynä.

Lopulta ei ole väliä miten ja millä keinoin harjoittelet, kunhan harjoittelet!



Lähteet ja kirjallisuus

Kirjallisuus

Liikuntakoulutuksen käsikirja (2015), Puolustusvoimat
Liikkuvuusharjoittelu, VK-Kustannus Oy (2018), Mika Pihlman, Tuula Luomala, Jarkko Mäkinen
Taekwondo - Käden ja Jalan tie (2015), Jari Hintsanen
Renkaita Vedessä - Ajatuksia Kamppailutaidosta (2011), Ilpo Jalamo, Jyrki Talonen
The Power of Habit, William Heinemaan (2012), Charles Duhigg
Puistotreeni, Metsäkustannus (2017), Björn Kafka
Metsätreeni, Karttakeskus (2019), Netta Malinen
Johtamisen taito: elämänmittainen matka, WSOYpro (2013), Arto Hiltunen

Puistotreeni ohjelma

Jasperin ulkotreeni (4.4.2020, youtube, pääsy vain linkin kautta)

<https://youtu.be/y7QU8JO8SRU>

Sanasto

Suomen Taekwondoliiton passi

Lohjan Taekwondo

<https://www.lohjantaekwondoseura.fi/treenit/sanasto/>

Omat muistiinpanot

Muut lähteet

Liikkuvuusharjoittelu, *Exercisemaster.fi*

<https://www.exercisemaster.fi/blog/liikkuvuusharjoittelu-1>

Puolustusvoimien Kuntotestaajan käsikirja

<https://puolustusvoimat.fi/documents/1948673/2258811/PEVIESTOS-kuntotestaajank%C3%A4sikirja-2015/332148cf-be2e-49ea-8fa2-0df6423724fc>

Kuntotestaus, *intti.fi*

<https://intti.fi/lentajat/valintojen-kulku/esivalinta-2-vaihe>

Ylikunto

<https://fi.wikipedia.org/wiki/Ylikunto>

Lihasevähhdys

<https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00295>

Lihaskouristus (kramppi)

<https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00498/suonenveto-lihaskramppi>

Rasitusvamma

<https://www.duodecimlehti.fi/duo15199>

Tabata

<https://fi.healthy-food-near-me.com/tabata-training-the-complete-guide-finished-exercise-plan/#The-history-of-TABATA-training>

Peruskuntolenkki, Palauttava lenkki

<https://www.tossu.com/index.php?pageid=124>

Mistä tietää että on hyvä peruskunto?

<https://yle.fi/aihe/artikkeli/2017/05/09/mista-tietaa-etta-hyva-peruskunto-milla-sykkeilla-rasva-palaa-mika-hiit-ja-mita>

Lista kuvista

Kuva 1. Jasper Armanto, 19.11.2021

Sivulla 7

Kuva 2. Mestari Don Kun Mun (8. dan) ohjaamassa Turussa Kamppailusali Budokwailla 2019. Kuva Jyrki Jalonen.

Sivulla 13

Kuva 3. Jalanpito on erittäin hyvä harjoite kotiin parantaa potkutekniikkaa.. Kuva Jyrki Jalonen.

Sivulla 14

Kuva 4. Rahtilaiva MV Lindan 15 m2 kokoinen kuntosali on konehuonekerroksessa, mikä on laivoilla varsin usein tapana. Näin siellä on lähes aina meteliä. Juostessa kuntomatolla käytiin kuulosuojaimia; nykyään voisi käyttää myös melua vaimentavia kuulokkeita. Huonopuoli liian tehokkailla melunvaimennuskuulokkeilla on se, että niiden läpi ei välttämättä kuule edes hälytyksiä valmiustilassa.

Sivulla 15

Kuva 5. Treenitilat laivoilla ovat usein ahtaat tai jopa olemattomat. Silti siellä tulisi voida pitää itsestään huolta ja päästä harjoittelemaan säännöllisesti. Tässä kuntosali on myös varasto, ja siellä mahtuu polkemaan lähinnä vain kuntopyörää. Painoja nostelemaan tai lihaskuntoa voi mennä tekemään kesällä kannelle, talvella pyörän vierellä olevalla vaatekaappikäytävällä on “ruhtinaallisesti” tilaa, joka karistaa muut kuin tosiurheilijat pois alta aika äkkiä.

Sivulla 16

Kuva 6. Allekirjoittanut voi viettää vapaapäivästensä helposti 4 tuntia itseksensä treenisalilla, eikä tee edes tiukkaa!

Sivulla 17

Kuva 7. Taekwondosalin, dojangin oma riittävän iso ja monipuolinen oheisharjoittelutila on erittäin tärkeä omatoimisen harjoittelun mahdollistaja.

Sivulla 20

Kuva 8. Polvien alle pehmusteeksi käy tataminpalat tai paksun yoga/treenipatjan palanen. Nämä palat mahtuvat mukaan mihin tahansa matkalaukkuun ja kulkeutuvat näin ollen helposti myös työmatkoilla laivoille mukaan tekemään venyttelystä mahdollisimman helppoa ja mukavaa. Kotona toimii vaikka tyynyt hyvänä pehmikkeenä.

Sivulla 20

Kuva 9. Harjoittelukalenterin tai -seurannan pitäminen on yksi ensimmäisistä vaiheista ottaa tavoitteellinen harjoittelu omiin käsiin. Paitsi se motivoi, se luo säännönmukaisuutta ja harjoittelua tukevia rutiineja - sekä on itsessään ensisijainen mittari omaa harjoittelua arvioidessa. Kuvassa lajin tähtilupauksia, juniorit Alex Karlsson ja Julius Karma (Budokwai Taekwondo ry) opettamassa toisilleen liikesarjoja.

Sivulla 22

Kuva 10. Rutiinien muodostuminen

Sivulla 28

Kuva 10. Harjoittelua parhaassa mahdollisessa ympäristössä - myrskyisällä saarella!

Sivulla 38

Liitteet

Treenit ja ohjeet

- | | |
|----|--------------------------|
| 1 | Ohjeita treenikortteihin |
| 2 | Varustelista |
| g | |
| 3 | TKD -potkut lajitreeni |
| 4 | Kuntopallotreeni |
| 5 | Jumppapallotreeni |
| 6 | Kahvakuulatreeni |
| 7 | Keppijumppa treeni |
| 8 | Bobi treeni |
| 9 | Juokseminen |
| 10 | Puistotreeni |
| 11 | Punnerrustreeni |

Muut

- | | |
|----|--|
| 12 | Tutkintajakso: Seurantakalenterin yhteenveto |
|----|--|

TAEKWONDO: SEURANTAKALENTERIN YHTEENVETO

Tiivistelmä

Kirjasin 6 viikon ajan *elokuun 23. - lokakuun 3. 2021* välisenä aikana päivittäin tekemäni harjoitukset. Kirjasin ylös treenimäärän sekä laadun (ohjattu lajiharjoitus / omatoiminen harjoitus / ohjaamani lajiharjoitus). Jaottelin harjoitukset taekwondo-lajitreeniin, venyttelyyn sekä muihin treeneihin. Muut treenit jaottelin vielä erikseen seuraaviin kategorioihin: lenkki, uinti, kuntosali/voimaharjoittelu painoilla, kuntopyöräily sekä muut (satunnaiset) lajit.

Tavoite oli nähdä, kuinka paljon todellisuudessa harjoittelen ja millä otannalla mitäkin lajia. Otanta oli otettu suppealla aikavälillä ja kertoo vain kuluneen hetken harjoittelusta, käytännössä yhdestä harjoitusjaksosta ja sillä hetkellä meneillään olevista harjoitteista sen elämäntilanteen sallimien mahdollisuuksien rajoissa (yksi harjoitusjakso kestää yleensä neljästä kahdeksaan viikkoa, jolloin toistetaan samaa sarjaa tai samoja liikkeitä ennen liikeiden tai sarjojen vaihtamista seuraaviin). Kuitenkin harjoitusolosuhteet ovat yleisesti ottaen minulle yhtä haastavia tai vastaavia suurimman osan vuodesta.

Harjoitusten kuvaukset olen kirjoittanut esseen luvussa 2. Allaolevaan laskelmaan olen kirjoittanut mahdollisesti myös muita huomioita.

Tulokset

TOTAL TREENIMÄÄRÄ	70,9 h	
TOTAL TKD LAJI TREENIT	29,05 h	
- josta ohjausta	11,25 h	OHJAUS LAJITREENI
- ja ohjattua lajitreeniä	5 h	OHJATTU LAJITREENI
- Omatoiminen harjoittelu yksin	12,8 h	
TOTAL VENYTTELY	5,05 h	
TOTAL MUUT LAJIT	36 h	
- pyöräily	6,75	
- BJJ	6	
- uinti	3,25	
- kuntosali	6,75	
- lenkit ja kävelyt	8,75	
- Muu harjoittelu	5,5	

Määrät laskin excel taulukolla, jonne alla olevat kirjatut treenit jaottelin ja kirjasin kuvauksineen. Taulukko on saatavilla pyynnöstä.

Seurannan ajanjakso

VK 34 - 39
23.8. - 3.10.2021

Kirjatut treenit

Viikko 34

MA

2 h esterata (crossfit) 1h poomse tekniikka 0,5 h kävely

TI

0,25 h pyöräily 0,75 lihaskunto+ yoptsagi 3 min*2

KE

1 h kävely-hölkä vesiSateessa metsässä, 3min yoptsagi, 3min aptsagi, venyttely: takareidet makuulta kuminauhalla staattinen, dynaaminen+ isoterminen-etujännitys 5min/puoli, nivuset molemmat (sammakko) 3 min, nivuset tois jalka suora 3 min/puoli, jalat seinää vasten suoraksi 7 min

TO

16 h työpäivä - 15 min lämmittely pyöräily, 30 min intervalli Tabata 45/15, 50 variaatioin leuanvetoa

Pe

	14 h työpäivä - 35 min kuntopyöräily aerobinen, 3 min core, 3min aptsagi toisto, 3 min yoptsagi toisto
La	2 h kuntosali - leuat 50 - rinta tanko kevyillä painoilla toistot, yläselkä-ohentajat, cooperiin tähtäävä intervalli (2 min* 6 kova, välissä 2 min kevyt) Uinti 35 min palauttava
Su	1,5 h Hiit & Balance Ohjaus, 30 min oma treeni (3*10 min tabata - 2*potkut bobiin , 1 hiit core & voima tangolla, lipputanko, jumppapallo, leuanvetotanko)

Viikko 35

Ma	LEPO - runsaasti arki ja hyötyliikuntaa - kevyttä pyöräilyä 1 h
Ti	Aamureippailu: kevyt lenkki+ kävely 45 min, 3 min*2 yoptsagi toistot 3min*2 aptsagi toistot. Illalla ohjattu Lajitreeni 1,25h: perustekniikka 45 min ohj. Kari Matti, + lämmittelyleikkejä ja loppulihaskuntaa. Illalla kotona - Venyttely - 3 min/puoli spagaatti, 3 min spritsi, (1 min totuttelu, 1 min isoterminen, 1 min loppurentouspito), 3 min/puoli pakarat
Ke	VÄLIPÄIVÄ - arkiliikuntaa - jalkojen avausrutiini (yoptsagi) 15 min, sekä venyttelyt 3 min/puoli pakarat, spagaatti, spritsi 6 min
TO	Pyöräilyä hyötyliikunta 40 min - Treeni ohjaus - oma treeni 1,5 h ajankohtaisia liikkeitä, sis lyöntejä säkkiin & bobiin, voima, core, poomsae tekniikoita Illalla venyttelyt spritsi 3/puoli isoterminen+ dynaaminen vuorottelu
PE	Pieni 45 min lenkki ulkona, kylmä ilma, 3 min yoptagi + 3 min aptsagi toistot pitkä työpäivä jälleen
LA	Lenkki salille taakan kanto 5 kg - omatoiminen sparri 1,5 h - poomsae kuvaus 3 kierrosta taebek - 3*10 vartalon nosto kirppu rekkitangolla - 30 s vatsalihas testi - kävellen takaisin - yhteensä 4 h salilla / treeni
SU	Hiit ohjaus + oma treeni sama ohjelma

Viikko 36

MA	TKD kamppailu ohjattu 1 h - Bjj 1,5 h - venyttely 3 min spritsi/puoli
Ti	Ohjaus: vyökoetreeni Tkd 1,25 h - omatreeni 45 min 3*2 yoptsagi toistosarjat, 3 min aptsagisarja, 3* taebek , 3* koryo , "varjokamppailua"
KE	Koronarokote. Urheilu kielto suositus. Venyttely 3 min / puoli spritsi. LEPO
TO	

	Yleistreeni ohjaus. Oma palauttava treeni: foam rullailut 45 min
PE	
	Uinti 1 h
LA	
	LEPO
SU	
	Hiit ohjaus + mukana treenaus. Oma treeni: Mobility Circuit 45 min

Viikko 37

Ma	
	Bjj 1,5 h , venyttely spritsi 3 min/puoli
Ti	
	Ohjaus TKD vyökoetreeni, oma teeni 1,25 h , poomset 3*koryo, 3* taebek, 1* kumgang , haktari sogi tasapaino harjoite. 1*2 min, core heavy 30 vatsatankonousua, selkä, kyljet lipputanko 6*/puoli, yoptsagit 2*3 min, aptsagit toisto 3min , venytykset pakara 3 min/puoli, spagaatin4 min
KE	
	Juoksu 1,25h 10km kevyt, venytykset pakara 3/puoli, etu spagaati 4+1/ puoli
TO	
	BJJ 1,5 h half-guardia sivukyljellä
PE	
	Uinti 1 h (sukellus) käyntejä 4,5 metrissä, tasaus
LA	
	VENYTYS 15 min jalat auki spagaati - LEPO/ työpäivä
SU	
	HIIT + 1,25 oma treeni - lipputanko - rekinostovatsa - 50 leuka - bobi lyönti+ potkuja - 50 per jalka polvi ylhäällä dolgesta - kotona 3 min/puoli spagaati

Viikko 38

MA	
	BJJ 1,5 h
Ti	
	1 h kuntopyörä + painot, venyttely spritsi 3min/puoli
Ke	
	1,5 h rengas jumppa
To	
	1,15 h minuutti-minuutti intervalli pyöräily / 900cal / 27 km / 1100cal/-600cal vauhdit Venyttely 3 min pakarot, 3 min spritsi
Pe	
	LEPO
La	
	Oma aamutreeni 1,75 h
Su	
	Tkd hiit & balance, + oma treeni 0,5h

Viikko 39

MA

LEPO, venyttely 3 min/ puoli

Ti

1h kuntopiiri laiva takakansi, 3* 1min / yhen käden punnerrukset vuoro puolin , yhen jalan kyykyt, lankku 3min+ sivut, tangolla ylösnostot / 60 leukaa , venyttelyt 3+1min/ puoli aptsagi nostot 1min/puoli

Ke

Kuntopyörä, intervalli 1h, aptsagi + yoptsagit 1min/puoli

To

Kuntopyörä, tasainen reipas vauhti 1 h/ 29km / 900cal Illalla kävely 1,5 h + 30 min lajitreeni toljotsagi toistot 100kpl kävelystä ja paikallaan , venyttely toljo polvi

Pe

Kuntopyörä, 2* 30 min, reipas tasainen vauhti , aptsagi pidot 2,5 h sali voim treeni, leianveto 50, penkkipunnerrus , masacree, ojentajat ja yläselkä, 30min uinti

La

Lenkki kävely + hölkkä kevyt 2,5 h, venyttelyt pakarat + sivuttain puoli spritsi + jalkapohja pallolla

Su

Hiit ja Balance + venyttelyt + pakarat, sivuspagaati, etuspritsi

ESIMERKKIKUVAUS TYYPILLISESTÄ TREENIPÄIVÄSTÄ VAPAAPÄIVÄNÄ

LA 21.8.2021

4 h omatoiminen treeni salilla

- **Lyöntitreeni**, säkki & seinä
- **Sparria**, tkd-ottelu, omatoiminen
- **Potkutreeni** (tabata), bobiin
- **Poomsea**, kevyt, sanasto + liikeradat. Taebeek
- **Lihasvoima**: kahvakuula, leuanvetotanko (50 ylösvetoa), ylävartalo (30 nostoa tangolla jalat ja kroppa ylös), tikapuilla seinäävasten “lippu” 10 nostoa / puoli, käsilläseisonta 1min + punnerrukset käsillä seisten.
- Treenin ohessa **ohjeistusta ja opetusta**, “kotitreenin” ja -harjoitteiden ohjeistaminen oppilaille, aiheesta “kuinka onnistua kotitreenissä jos aloittaminen vaikeaa.”

Illalla vielä veneen kannella 45 h perustekniikka: soveltavat lyönnit (varjonyrkkeilyä taekwondotekniikoin tai -tekniikkaideoin).

VARUSTELISTA

KESTO	10 min
PAIKKA	Kotona
VÄLINEET	Lista alla
TASO	Kaikille
KUVAUS	Ohjeita varustautumiseen treenimatkoille

Alla esittelen suhteellisen kattavan varustelistan urheilumatkoille lähtiessä. Nämä välineet kulkevat mukana oikeastaan melkein 24/7, melkein minne tahansa menenkin. Listaa voi käyttää myös muistilistana mille tahansa treenille, jättäen vain tarpeettomat asiat listasta pois. Lista toimii myös ulkotreeniin ulkotiloissa, joissa ei ole välitöntä suojaa (mm. EA-pakkaukset mukana).

VARUSTEET



1. Juomapullo
2. Urheiluteippi
3. Puku, vyö / treeni vaatteet & vaihtovaatteet
 - jos kamppailulaji, sis. *hammassuojat, alasuojat* ja *muut suojat*
4. Pyyhe, hygieniatarvikkeet ja tarvittaessa **uima-asu**
5. Sormilaastari / Urheilijan **EA - pakkaus** (matkoille / autoon)
6. Passi / treenikortti / ilmoittautuminen (kisoissa)
7. Kengät: treenitossut & lenkkikengät, vapaa-ajan kengät
8. Aurinkolasit (lenkkejä varten aurinkoisina päivinä)
9. Sekuntikello / **TABATA** (puhelin)
10. Fascia-pallo / (golf pallo mahtuu jopa taskuun!)
11. Treenihanskat
12. Vastuskuminauha / hyppynaru / oleelliset muut harjoitteluvälineet
13. Merkinantopilli ja musiikintoistovälineet, jos ohjaat ryhmää
14. Otsalamppu ja punainen takavallo (lenkit pimeässä)
15. Puhelin, laturi, vara-akku ja **112-sovellus & Sport Tracker** valmiiksi asennettuna.
16. Kamera, jalusta ja oheistarvikkeet (vara-muistikortti + laturit ja akut) jos ohjaat yhteydellä tai kuvaat harjoittelua
17. Kisoissa: valkoinen pyyhe / hikipyyhe
18. Kynsisakset

OHJEET TREENIKORTTEIHIN

KESTO	5 min
TASO	Kaikille
KUVAUS	Ohjeita treenikortteja varten

Tämä on ohje treenikorttien käyttöön.

1. **Käytät kortteja ja harjoittelet AINA omalla vastuullasi.** Opettele uudet liikkeet ammattilaisen ohjeistamana.
2. **Aloita maltilla.** Jos jokin liike on liian vaikea, jätä se pois sarjasta tai korvaa helpommalla.
3. Näiden ei ole tarkoitus olla kokonaisia omia treenejä yksinään, vaan ennen kaikkea näistä voi hakea inspiraatiota ja uusia haasteita omien treenien rakentamiseen. Joitakin näistä voi kuitenkin käyttää myös suht valmiina pakettina tai treeninä.
4. Itseohjautuvan treenin tukena voit aina myös aina ladata jonkin *Personal Trainer* -sovelluksen, tai käyttää ammattilaisen *Personal Trainerin* ja valmentajan apua.
5. **Aloita aina sellaisella alkulämmittelyllä,** jossa täytät alkulämmittelyn peruskaavan kaikki kohdat:
 - a. Aktivoi **tukilihaksisto** (*core*) myös vastaliikkein
 - i. *Keskivartalo tuki*
 - ii. *Jalkojen tuki*
 - iii. *Käsien ja yläkropan liikeradat ja tuki*
 - b. Avaa liikeyrat ja nivelkulmat (esim. dynaamiset, tasapainoa ja hallintaa vaativat liikkeet)
 - c. Aktivoi hermosto (reaktioharjoitteet tai lyhyet nopeat liikkeet, "spurtit")
 - d. Lämmitä lihaksisto (sykkeen nostaminen)
6. **Vakavan onnettomuuden sattuessa soita 112** (ulkotreenejä varten lataa **112-sovellus** ja käytä sitä akuuttiin avunpyyntöön)
7. Muista harjoittellessa ottaa **toiset ja kaverit sekä ympäristö** huomioon.
8. Varusta itsesi harjoittelua varten hyvin. Ulkotreeneissä muista kunnon pukeutuminen.
9. **Näissä treenikorteissa EI OLE kuvattu liikkeiden tarkkoja suoritustapoja, riskejä tai rajoitteita. Konsultoi aina fysioterapeutin tai lääkärin kanssa liikkeistä, mikäli ne eivät tunnu luonnokkaalta tai sinulle soveltuvalta. Treenaat ja käytät kortteja aina omalla vastuullasi.**
10. **Harjoittele vain terveenä ja hyvävoimtisena.** Tarkoitus on kehittyä, nauttia ja kehittää fyysisiä ja psyykkisiä ominaisuuksia, ei ajaa itseään äärimmilleen ja uupumukseen.

Olet voittaja joka kerta kun aloitat treenin ja päätät sen terveenä.

Puolustusvoimien ohjeet fyysisen harjoittelun keskeyttämisestä

Suora lainaus Liikuntakoulutuksen käsikirjasta 2015:

“ Ennen fyysisesti vaativaa koulutusta kerrataan osallistujille turvallisuusohjeet, joiden mukaan suoritus on keskeytettävä, mikäli he tuntevat jonkin seuraavista oireista:

- lisääntynyt rintakipu
- voimakas hengenahdistus
- epätavallisen voimakas väsymys
- huimaus, pyörryttävä olo
- kova lihaskipu
- muu hälyttävä, tavallisuudesta poikkeava oire.

Lisäksi harjoituksen johtajan on tarkkailtava osallistujia suorituksen aikana, keskeytettävä suoritus ja aloitettava tarvittaessa ensihoito, jos hän havaitsee jonkin seuraavista oireista:

- sekavuus
- horjuminen, hoipertelu
- muu hätätilanteeseen viittaava merkki, esimerkiksi poikkeuksellinen kalpeus tai sinertävät huulet.

Tällöin suoritus on keskeytettävä ja tarkastettava henkilön vointi. Hänet on siirrettävä tajunnantilan mukaiseen asentoon (tajuissaan oleva istuma-asentoon hieman takakenoon, tajuton kylkiasentoon). Tarpeen mukaan hänet on siirrettävä terveysasemalle tai sairaalaan. Hengenvaaran uhatessa on välittömästi soitettava yleiseen hätänumeroon (112) ja aloitettava tilanteen vaatima ensiapu. “

KEPPIJUMPPA TREENI

KESTO	5 - 20 min
PAIKKA	Sali / puisto / ulkotila
VÄLINEET	Keppi / sauvat
TASO	Kaikille
KUVAUS	Kevyt keppijumppa

Kevyt keppijumppa pitää hartiat kuosissa! Liikkeet sopivat myös alkulämmittelyksi sekä taukojumppaksi.

LIIKKEET

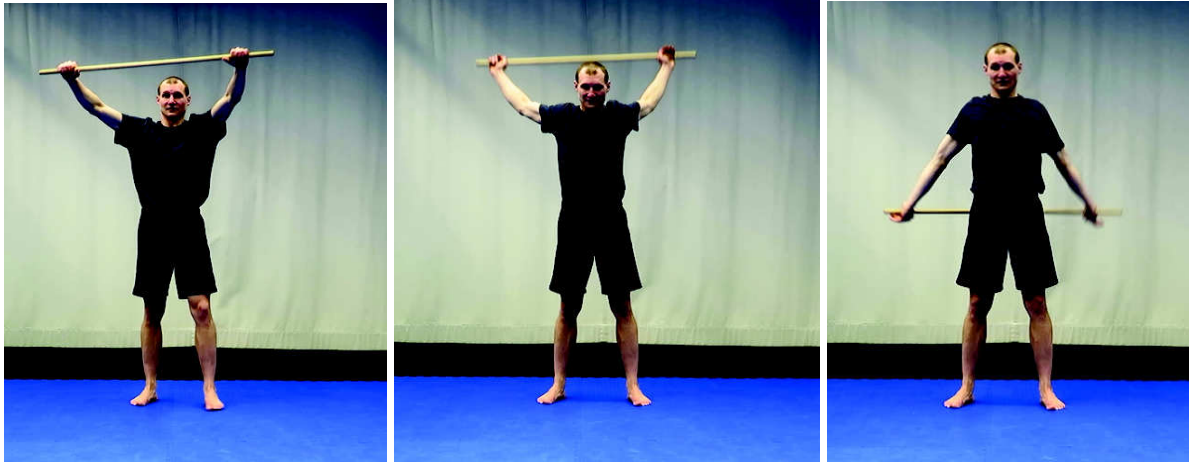
1. Käsien pyörittely

Vie käsi sivulle, eteen ja taakse ja pyöritä keppiä hallitusti.



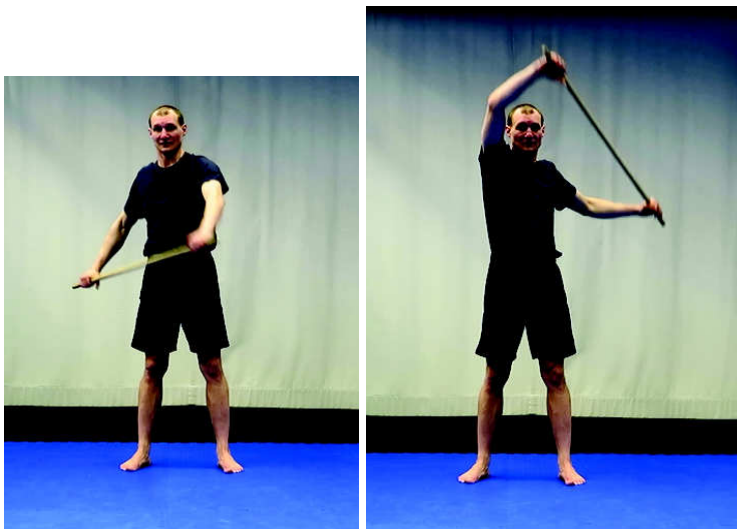
2. Olkapäiden avaus

Aloita leveällä otteella ja kavenna otetta sitä mukaa kun olkapäät antavat myöten. Älä vedä tai "heitä" väkisin keppiä pään yli - liian rajussa liikkeessä on loukkaantumisvaara.



3. Olkapäiden avaus no. 2

Pöyritä ensin toinen käsi pään yli, sitten toinen, ja takaisin samalla tavalla. Vaihda suuntaa.



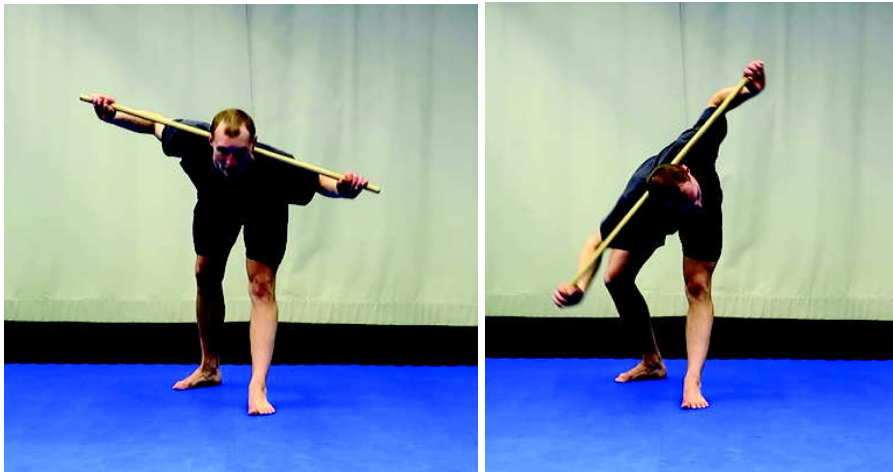
4. Kylkien avaus

Avaa kyljet rauhassa hallitulla sivuttaistaivutuksella muutaman sekunnin pidoin ja puolta vaihtuen.



5. Takareiden avaus ja selän kierto

Laita toinen jalka eteen ja taivuta selkä suorana alas. Vie ensin toinen käsi etujalkaa kohti, sitten hitaasti vaihda toinen käsi eteen. Vaihtelee puolta dynaamisesti, tuntien venytys molemmilla käsillä takareidessä tai pohkeessa.



6. Jalkojen avaus

Tässä liikkeessä on tärkeää pitää taivutetun jalan linja suorana: varpaat ja polvi on osoitettava samaan suuntaan. Mene niin alas kuin pääset, tavoitteena saada koukussa olevan jalan kantapohja maahan ja suorana olevan jalan varpaat kohti kattoa.

Toinen vaihe liikkeessä on *yop tsagi* venytys kuvan mukaisesti. Toista dynaamisia joustoja muutaman kerran / puoli.



7. Etuketjun venytys + selän kierto

Astu pitkään asentoon, taivuta takajalan polvi maahan samalla kun avaten takajalan puoleista lantiota eteenpäin. Tee taivutus hallitusti molemmille puolille, tavoittele koskettaa kädellä takajalan kantapäähän. Toista vuoropuolin muutamia kertoja.



9. Hartioiden pyöritys

Pyöritä hartioita molempiin suuntiin. Jännitä olkapäät, päästä olkapäät rennoksi.



10. Tempausvala

Seiso suorana keppi käsien välissä. Hyppää pieni hyppy eteen (noin ½ metriä) syvään kyykkyyn ja keppi ylös takaviistoon pään taa, ja samalla vauhdilla loikkaa takaisin.

Tähän saat variaation tekemällä hypyn aikaan 180 asteen käännös (kasvot toiseen suuntaan) ja paluuhypyssä samaa reittiä takaisin kasvot eteen.

Kolmas variaatio on hypätä eteenpäin mutta nostaa kyynärpäät ylös ja jättää keppi roikkumaan sormien päihin.



11. Polven nostoja

Nosta polvi kuten toljo tsagin (kiertopotkun) lähtöasentoon. Käännä tukijalka kunnolla ja avaa lantion linja suoraksi. Ota kädellä kiinni nostetun jalan nilkasta ja vedä säärtä lähemmäs jalkaa. Vie polvea samaan aikaan taaemmas (lantio auki, venytys voi tuntua etureidessä). Tee polven dynaamisia hitaita nostoja 10 / puoli. Ota kepillä tukea maasta.



12. Jalan suoristuksia

Aloita samasta asennosta kuin edellinen liike. Polven noston sijaan suorista jalka kiertopotkun osumakohtaan ja paluta. Tee 10-20 hidasta ja hallittua suoristusta / puoli.



12. Yoptsagi suoristuksia

Tee sama liike kuin edellinen, mutta *yoptsagin* (sivupotku) lähtöasennosta ja suoristaen jalka yoptsagin loppuasentoon (terävä kantapohja tai jalkapohjan ulkosyrjä esiin, varpaat hieman viistoon alaspäin). Muista hitaus ja rauhallisuus, tässä ei ole kiire. Tee 10 / puoli.

Tähän valmistava liike tapahtuu asennosta 1 (jalka lähelle vartaloa). Tee polven nostoja ja laskuja, mutta niin että kantapohja pysyy ylhäällä kuten kuvassa 1.



JUMPPAPALLO TREENI

KESTO	5 - 45 min
PAIKKA	Sali
VÄLINEET	Iso jumppapallo, pumppu ja venttiili tarvittaessa
TASO	Edistynyt
KUVAUS	Tehokas edistyneen tason <i>core</i> -treeni

Jumppapallo on tehokas väline. Saat sillä aikaan haastavan keskivartalotreenin käyttämällä vaikka TABATAa treenin pohjana. Jos liikkeet ovat haastavat, valitse 20s työ - 20s lepo; kun liikkeet alkavat sujua, käytä 30-45s työ - 20s lepo sykliä. 8 kierrosta. Sarjan kevyemmät liikkeet ovat erittäin selkä-ystävällisiä lisäten sekä liikkuvuutta että vahvistaen lantion ja yläkropan tukilihaksistoa.

LIIKKEET

1. TASAPAINO

Istuen (helppo), konttaus (keskivaikea) sekä polvillaan pystyssä. Tästä voi haastaa itseään vielä yrittäen nousta konttausasennon kautta kokonaan pystyyn.



2. LANKKU PALLO KÄSIEN ALLA

Huomaa, ettei nojaamalla käsien päälle saavuta juurikaan tehoa tässä liikkeessä. Mitä kauemmas viet kädet (ojenna ojentajat), sitä vaikeampi liike on. Tarvittaessa tee sarjassa toistoja: suorista-koukista kädet hitaalla ja lyhyillä toistoilla. Pyri pitämään kädet mahdollisimman suorana hetken.



Näin!



Vältä nojaamasta käsiin.

Muista hyvän lankun linjat!!

3. KÄSI VUOROLLEN IRTI LANKUSSA KÄDET PALLON PÄÄLLÄ

Haastetta edelliseen saa tuomalla käsiä vuorotellen hitaasti ja hallitusti suoraksi joko eteen, sivulle, tai taakse koskien vaikka jalan sivua. Tämän voi tehdä myös kevyellä painolla kädessä. Haastetta riittää varmasti.



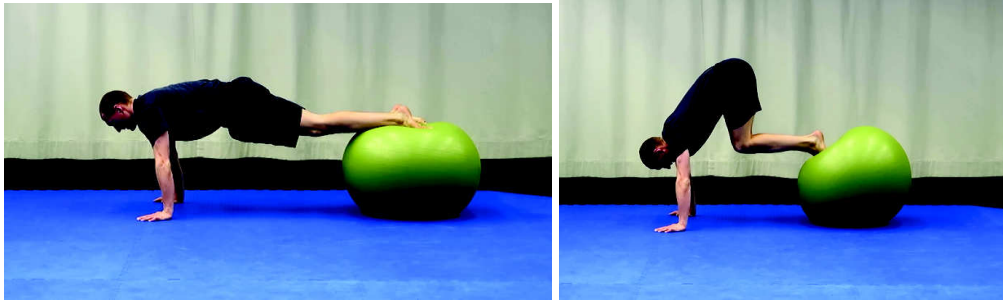
4. JALAT VUOROTELLEN IRTI LANKUSSA

Toinen variaatio lankku-liikeeseen. Nosta jalkoja vuorotellen hitaasti ja hallitusti ilmaan. Toinen, haastavampi variaatio on tuoda polvi "kainaloon" noston aikana.



5. Jalat pallon päällä -lankku

Tämän voi tehdä jälleen pelkistettynä pitona, mutta jos pito on muutoin haastava, kokeile seuraavaa liikettä mukaan: tuo polvet hitaasti lähelle-suorista. Kropan ei tarvitse välttämättä nousta yhtä ylös kuin jälkimmäisessä kuvassa. Tämä liike auttaa säilyttämään selässä hyvän linjan, koska liike pyöristää selkää lantion kohdalta sopivaan suuntaan.



6. Linkkuveitsi pallon kanssa

Tämä on normaali linkkuveitsi, mutta pallo liikkuu tehosteena mukana. Yläasennossa vaihda pallo käsiltä jaloille tai jaloilta takaisin käsille, vie kädet kauas pään taa liikkeen tehostamiseksi.



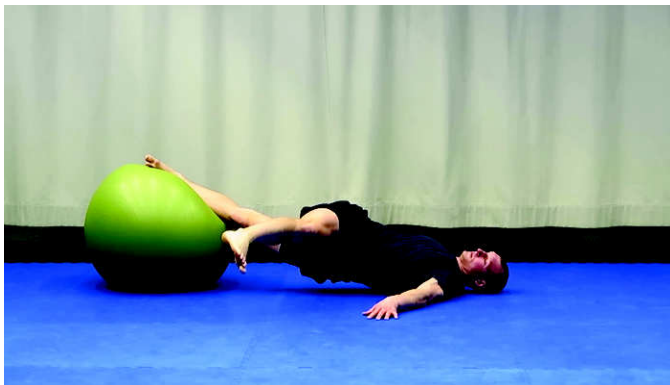
7. LANKKU VÄÄRINPÄIN, JALAT PALLON PÄÄLLÄ

Pallo jalkojen alle ja lantio ilmaan! Tämä kevyt liike on yleisesti ottaen erittäin hyvää tekevä kehon ja selän huoltaja. Jännitä lantiopohjalihakset ja vedä vatsalihaksen sisään lantion ollessa ilmassa. Voit tehdä toistoilla (rentoutus-alas, jännitys-ylös, pieni pito, toistaen), tai jos liike on helppo, jatkaa tästä toistoilla kuvan 2 ja 3 mukaisiin liikkeisiin (polvien koukistus pallo lähelle - etupotku kattoon, yhdellä jalalla pallon päällä, vuorojaloin.)



8. JALKA SIVULTA SIVULLE

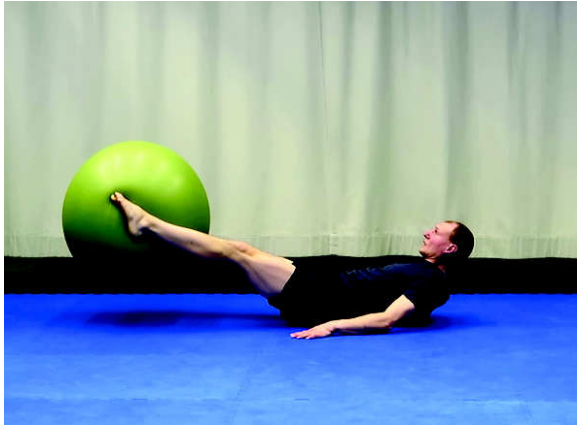
Vaihda puolta muutaman toiston välein. Jälleen erittäin huoltava kiertoliikettä vahvistava liike. Avaa kädet kauas sivuille tasapainon varmistamiseksi. Avaa jalka molemmille puolille.



9. VENE PALLON KANSSA / TAI / JALKOJEN YHTEENPURISTUS

Varsinkin tätä jälkimmäistä, jalkojen yhteenpuristusta olen käyttänyt apuna venyvyyden lisäämiseksi. Kuinka? Koska lähentäjiä on myös vahvistettava, jotta niitä voi venyttää lisää. Venytettävän lihaksen on oltava myös vahva, jotta sille voi rakentaa elastisuutta, ja jottei se katkea liian ohuena tai liikaa venytettynä. Elastisuus vaatii että myös voimaa.

Puristaessa palloa jalkojen välissä olen pitänyt sitä yleensä polvien kohdalla. Kuvassa ensimmäinen liike, jossa yhdistyy sekä core-harjoitteista tuttu vene (kädet pitisi vielä nostaa ilmaan), sekä jalkojen yhteenpuristus. Kokeile pallo eri kohdissa jalkoja.



10. JALKOJEN PYÖRITYS / YLÄKROPAN NOSTOJA

Jälleen eri vaihtoehtoja liikkeille. Jalkojen pyöritys on yksinkertainen liike, jossa selällä maaten kädet jälleen tuetaan lattiaan ja pidetään palloa jalkojen välissä ilmassa. Siitä lähdetään pyörittämään mahdollisimman isoa ympyrää selän pysyen maassa ja käsillä tukien tasapainoa sivuille. Vahvistaa tehokkaasti koko yläkroppaa ja jalkoja.

Vaihtoehto edelliselle liikkeelle on tuoda jalat ja pallo aina ylös, ja laskea sieltä vuoroin eri puolille, sivuille ja eteen alas ja ylös. Jos liike on helppo, lisää tähän sarjaan vielä kuvan 2 mukainen liike: koko kropan nosto ylös. Tämä liike tosin toimii omanakin liikkeenä varsin hyvin, tai sen voi yhdistää vaikka linkkuveitsi-sarjaan. Toimii.



KUNTOPALLO TREENI

KESTO	5 - 60 min
PAIKKA	Sali
VÄLINEET	2-4 kg kuntopallo
TASO	2 Edistynyt
KUVAUS	Tehokas 2. tason core-treeni

2-4 kg kuntopallolla saa jälleen hieman erilaisen treenin aikaan. Huippu-urheilijat taekwondoinit käyttävät kuntopalloa apuvälineenä myös lajiomaisessa harjoittelussa. Tässä listassa esittelen yhden "lajiharjoitteen" kuntopallon kanssa kamppailu-urheilijalle.

LIIKKEET

1. HYPPY - PALLON HEITTO MAAHAN

Tämä liike ei tarvitse paljon selittelyjä. Yritä heittää pallo maahan puristaen vatsalihaksilla, ei pelkillä käsillä. Ota pallo pompun kautta kiinni, hyppää jännehyppy korkealle ilmaan, ja alas tullessa purista vatsalihakset heittäen pallo maahan. Tämä liike vaatii sopivan alustan, johon pallon voi mäsäyttää (tatami sopii hyvin, kunhan lattian alla ei ole menossa häitä).



2. LINKKUVEITSI PALLON KANSSA VUOROJALAIN

Yllätys yllätys, linkkuveitsen voi tehdä myös painon, kuten kuntopallon tai kahvakuulan kanssa. Pyri pitämään pallo kaukana pään takana, niin liike on huomattavasti tuntuvampi. Tee liike nostaen vuorojaloin, vie pallo mahdollisimman ylös pyrkien koskettamaan pallolla jalkapöytää mahdollisimman korkealla.



3. SUPER MIES - VATSAN KIERTO

Tämän nimen liikkeelle taisin keksi itse äsken, mutta se kuvaa erinomaisesti liikkeen vaikutuksia vatsalihaksille. Abs kick! Pidä istumaannousu asento noin 45 asteen kulmassa (tai missä ikinä onkaan tehokkainta ja tuntuvinta..) ja ala kiertämän puolelta toiselle paino, kuntopallo tai kahvakuula käsien välissä. Purista vielä käsiä yhteen liikkeen tehostamiseksi. Pidä jalat paikallaan ilmassa; toinen variaatio on pitää jalkoja suorana ilmassa ja nostaa ylös se polvi jolle puolen kääntyy.



4. LYÖNTI / TYÖNTÖ

Ota *ap kubi* eli pitkä seisonta ja pallo siihen käteen, jonka lyöntinopeutta aiot harjoittaa (yleensä *baro tsirigi* on helpompi eli lyönti vastakädellä kuin mikä jalka edessä. Tässä vaiheessa kuvassa 1 tarvitaan vielä ehkä molempia käsiä pallon pitelemiseksi). Kroppaa kääntämällä työnnä tai "lyö" mahdollisimman nopealla kropan kierrolla ja käden samanaikaisella suoristuksella pallo mahdollisimman kauas. Tässä vaiheessa irroita myös toinen käsi vieden se lantiolle. Tämä heitto on parasta tehdä jotakin tukevaa tai hyvää seinää vasten muutaman metrin etäisyydeltä. Patja ottaa pallon myös vastaan erittäin hyvin ja pehmittää esim tämähdyksestä aiheutuvaa ääntä. Pyri kropan kierrolla saamaan voima työntöön, ei pelkästään käden suoristuksella. Liikkeestä saa lähes täysin puhtaan taekwondon lyönnin *battang son ape tsigi*, mutta liikerata on hyvin lähellä mitä tahansa eteenpäin suuntautuvaa perusteknillistä lyöntiä. Kehitä nopeusräjähtävyyttä: pallo liikkeelle räjähtävällä ja loppuun asti kiihtyvällä voimalla.



5. PUNNERRUKSET KUNTOPALLON KANSSA

Punnerruksia voi varioida kuntopallon kanssa ainakin seuraavasti. Ensimmäinen liike on pallo vuoropuolin toisen käden alla, punnerrus, pallon siirto toisen käden alle, punnerrus.. ja niin edelleen. Toinen vaihtoehto on kolmiopunnerrus pallon päällä (kuva 2).



6. SELKÄLIIKE KUNTOPALLON KANSSA

Tästä liikkeestä ei ole toistaiseksi kuvaa, mutta liike on sama kuin aivan perus selkälihasliike ilman välineitä - nyt pallo on vain painona tehostamassa yläkroppan nostoa. Pidä pallo joko käsillä pään tai niskan päällä - tai kurkota kauas, jolloin liikkeen vaatima voimakin kasvaa huomattavasti.

7. KUNTOPALLON HEITTO ISTUMAANNOUSUSTA SIVUUN SEKÄ ETEEN

Tämä liike onnistuu parhaiten parin kanssa, mutta sen voi tehdä myös yksin aivan vieressä olevaan seinää vasten. Sivuttaisheitossa pidä kyynärpäät lukittuna kroppaan, käännä kroppaa istumaannousu asennosta, ja "heitä" pallo kroppaa kääntämällä sivulle. Parin kanssa tehtynä pari ottaa pallon kiinni, tekee oman kiertonsa ja takaisin-heittonsa, heittäen pallon takaisin ensimmäiselle. Näin jatketaan, kunnes tulee aika vaihtaa puolia. Seinää vasten heittäessä pallo on aina haettava tai saatava muuten kiinni, joka vähentää liikkeen mielekkyyttä, jos pallo on vaikea ottaa haltuun heiton jälkeen. Pyri jälleen käyttämään vatsalihaksia, ei käsiä.

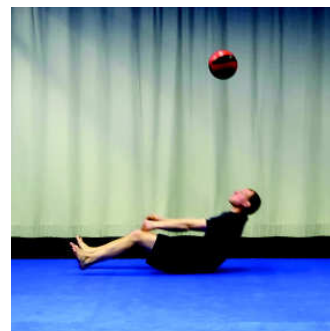
Eteenpäin heittäessä liike on muutoin sama, mutta suunta suuntautuu eteenpäin seinään tai parille, ja kiertoliikkeen sijaan tehdään normaali vatsalihasliike.



8. PALLON HEITTO YLÖS JA KIINNIOTTO

Tämä liike vaatii hieman ketteryyttä, ja se onkin helpointa oppia ensin aivan kevyellä pallolla, kuten 1-2 kg pallolla. Liian kevyellä pallolla, kuten pehmopallolla, se on kuitenkin aivan lasten leikkiä.

Heitä pallo korkealle ilmaan, nouse nopeasti pystyyn ja nappaa pallo kiinni ennen kuin se osuu maahan. Saattaa vaatia hieman harjoittelua! ;-)



BOB POTKU JA LYÖNTI -TREENI

KESTO	10-40 min
PAIKKA	Sali
VÄLINEET	Bob -potkunukke tai vastaava potkusäkki
TASO	Kaikille
KUVAUS	Tehokas potku ja lyönti -treeni

Bob -potkunukke tai -säkki tarjoaa kamppailijalle erinomaisen treenipohjan. Yleensä bobeja, potkusäkkejä ja vastaavia potkukohteita on tarjolla saleilla rajoitetusti, jonka tähden niitä (ainakin Budokwaissa) hyödynnetään yleisissä treeneissä vain harvoin jos lainkaan. Syynä lienee tilan tarve sekä budjetti: tällaiset potkuvälineet ovat kalliita investointeja, verrattuna vaikka käsissä pidettäviin mitseihin. Lisäksi niiden kestävyys ahkerassa käytössä on kyseenalainen. Bob potkunuket ja -säkit tarjoavat kuitenkin erinomaisen alustan omatoimiselle harjoittelulle. Nämä ovatkin yhtä ehdoton edellytys laadukkaille kamppailulajiseuroille kuin mitkä tahansa muut harjoittelun apuvälineet. Erillinen tai oma **oheisharjoittelutila** on yhtä lailla tärkeä, jotta harjoittelijoilla on myös mahdollisuus käyttää välineitä ja harjoitella itsenäisesti salilla myös heidän oman aikataulunsa mukaan.

Käytä treenin pohjana **TABATA** treenikello -sovellusta.

- 20-10s nopeuskestävyyden kehittämiseksi (HIIT muotoinen), tai
- 45-20s kestävyydelle ja voiman tai nopeusvoiman kehittämiseksi
- **MUISTA ETTÄ BOB ISKEE TAKAISIN!**

Kaikki nämä liikkeet voi tehdä joko kuvatulla tavalla, tai hitaasti, laadun ja hallinnan kautta.

LIIKKEET

1. LYÖNTI

Lyö joko normaalisti, tai: pidä kyynärpää lukittuna vartalossa, ja lyö lähietäisyydeltä lantiolla voima hakien alavartaloon suora alakoukku. Astu etujalalla noin jalkaterän mitan pituinen askel, jalka osuu maahan samalla hetkellä kuin lyönti kohteeseen; lantio kiertyy ja takimmainen jalka voi nousta kuten takakäden suorassa lyönnissä (kantapää irti maasta,

päkiän varassa kiertäen). Tässä lyönnissä käsi ei suoristu, vaan pysyy koukussa, ranteen on oltava vahva.

*Huomaa, että nyrkillä lyöntiä varten ranne ja käsivarsi on oltava tarpeeksi vahvat ja kehitetty välittämään sekä ottamaan kovia iskuja vastaan. **Väärä asento ranteessa kovassa lyönnissä murtaa ranteen helposti. Voit käyttää myös ohuita hanskoja suojaamaan ihoa.***



2. TUPLA JA TRIPLA -LYÖNNIT

Kuten edellinen, mutta lyö kaksi tai kolme kertaa niin nopeasti yhdellä kädellä kuin pystyt. Koita saada jokaiseen hyvä voima. Jälkimmäiset lyönnit tulevat ilman "latausta", suoraan ensimmäisen perään.

3. KYYNÄRPÄÄ LYÖNTI

Kun olet harjoitellut yksittäisiä suoraan sivusta iskeviä kyynärpäilyöntejä riittävästi, siirry yhdistelmälyönteihin: yhdistä yllä esitetty lyönti jonka perään jatkuu kolman isku kyynärpäällä. Vaihtelee puolta joko joka toinen lyönti eri kädellä, tai paremmin tee kumpaakin puolta koko 45 sekuntia.



4.

POLVIPOTKU

Harjoittele liike jälleen ensin yksittäin. Kun potkut sujuvat sujuvasti, lisää tämä edellisen sarjan loppuun: kaksi lyöntiä vartaloon, jota seuraa kyynärpää isku päähän, ja tähän perään takajalan polvi-isku. Ota polvi-iskun tehostamiseksi käsillä lyönnin jälkeen kiinni vastustajan (bobin) niskasta ja vedä käsillä samalla alaspäin kun isket polvella vastustajaa ylöspäin. Tee koko sarjan toistoja koko 45s / puoli.



5.

POLVI ISKU TYÖNTÄVÄNÄ ETEENPÄIN

Polvi-isku tulee edellisessä hieman alaviistosta. Koita seuraavaksi opetella iskeä suorassa linjassa eteenpäin, kuten suora lyönti tai



6. TOLJO TSAGI (KIERTOPOTKU, ROUND KICK)

Jalkapöydällä on mukava osua napakka osuma, mutta nopeaa ja lyhyttä intervallia vastaan bobi alkaa heilumaan, joka vaatii potkijalta sekä hyvää hallintaa, että bobin heilunnan taajuudella tapahtuvaa tempoa. Säkkiin tehtynä tästä saa hieman erilaisen tuntuman, molemmat kohteet yhtä hyvän osuman kuitenkin. Parasta onkin tutustua yhtenä potkukautena toiseen välineeseen, toisena variaatio voi olla riittävä potkia erilaiseen kohteeseen samoja sarjoja tai niiden kaltaisia sarjoja.

Myös *toljo tsagi* päähän tee omana sarjana.



7. PITURO TSAGI

Tämän voi yhdistää myös sarjaksi *toljo-pituro-toljo-pituro*..... säkkiin tehtynä jälleen saa eri tuntumaa. Potkusäkin tai nyrkkeilysäkin laatukin totta kai vaihtelee.



8. AN TSAGI, BAKKAT TSAGI „, AP TSAGI, NERIO TSAGI

Näitä voikin varioida loputtomiin erilaisilla yhdistelmillä tai yksittäisillä potkuilla. Pääasia on, että toistat samaa yhdistelmää riittävän kauan (45s), useasti viikossa ja usean viikon ajan. "Potkimaan oppii vain potkimalla." Kyse on lihaksiston ja elimistön *muokkaamisesta*, ei niinkään siitä että opimme ajattelemaan paremmin.

Nämä mainitut potkut suuntautuvat kaikki päähän.



9. TY HURIOGI TIO TSAGI

Takakautta hyppyllä tehtävä kiertävä potku päkiällä (tai murskauksessa kantapohjan kulmalla)



10.

AP TSAGI, MIRO TSAGI

Suuntaa voima tällä kertaa eteen, versiossa 1 näpäkästi, versiossa 2 työntävästi. Versio 1 on lähempänä perustekniikka-apsagi, versio 2 on työntpotku, *miro tsagi*. Tämä liike on helppo ja sopii alkulämmittelyksi hyvin. *Podo tsagi*, pysäyttävä potku.



15.

TY HURIGI

Varo, ettei pää mene sekaisin - vaihda pyörimissuuntaa vaikka kolmen potkun välein. tai tee rauhallisella tahdilla, yksittäin mutta hyvällä laadulla.



11.

TOLJO TSAGI + TYHURIGI, HALLINTA JA HITAUTS

Seuraavaksi kokeile mahdollisimman korkealle ja hitaasti tehtynä *toljo tsagi* (*kiertopotku päähän*) -> *jalan koukistus* -> *ty hurigi* (*päkiällä pään toiselle poskelle*) -> *jalan koukistus* -> *toljo tsagi*, Tämä liike vaatii reilusti tasapainoa ja liikkuvuutta. Helpomman version saat tekemällä VAIN yhtä potkua ja sinulle sopivalle sellaiselle korkeudelle, jossa hallinta ja liikkuvuus vielä riittää.

12.

TOLJOTSAGI, NOPEA POLVI YLHÄÄLLÄ

Toljo tsagi päähän, mutta nopeasti, ja polvie lainkaan laskematta. Tämä on tuttu liike ilmaan tehtynä - mutta säkki tai bobi kohteena tuo rekyylin kautta voimalle lisää kapasiteettia. Koita saada vyöarvosi mukainen tulos horjahtamatta: keltainen: 10, vihreä 20, sininen 30, punainen 40, musta 50.

13.

NAKKA TSAGI PÄÄHÄN PÄÄN TAAKSE

Tämä potku simuloi ottelutilannetta, jossa potkujalka kiertää vastustajan käden (torjunnan) alta päähän takaapäin. Parempi liikkuvuus sallisi vartalon pitämistä pystyssä, jolloin vastaiskun onnistumisen todennäköisyys heikkenisi. Asento alkaa vaikuttaa jo aika mutkikkaalta, mutta jos olisi vielä mahdollista taittaa rintamasuunta vastustajaan päin, tämä potku saattaisi todella yllättää!



14.

YOP TSAGI, TY TSAGI

Harjoittele potkut ensin jälleen yksittäin. Säkin tai bobin heilunta vaikuttaa jälleen potkutaajuuteen. Kun yksittäinen potku alkaa sujua, pysäyttäen säkki tai bobi aina potkun välissä heilumasta, hae taajuus kokeilemalla useita potkuja suoraan peräkkäen pysäyttäen bobin vasta"isku" aina uudella potkulla. Näin vauhti saattaa kiihtyä hyvinkin nopeaksi ja kovin pitkää yhtenäistä sarjaa on vaikea ylläpitää, mutta esimerkiksi kolmen potkun sarjat toistona on jo tehokas treeni.

Ty tsagista voi kääntää jatko-potkun *yop tsagiin*. Itseasiassa, murskauksen kannalta ja joskus ottelussakin, *ty tsagi* puhtaana varpaat alaspäin ei ole niin hyvä, kuin ***ty yop tsagi***, jossa alku on kuten *ty tsagi*, mutta loppu kuten *yop tsagi*.



13.

TY YOP TSAGI PÄÄHÄN

Siinä paha missä mainitaan, mutta päähän tehtynä hitaana ja hallittuna suoritteena, potku kehittää tasapainoa, venyvyyttä, voimaa, ja liike on suora sovellus ***Pjongwong*** poomsesta (4. mustan vyön poomse, heti *Taebekin*, *Kumgangin* ja *Koryon* jälkeen). Takajalalla takaa kiertäen päähän potkaisten *yop tsagi*.



14.

POOMSE SOVELLUS

Kyllä, bobilla voi harjoittaa poomseakin askelottelun muodossa kehittäen askelten ja asentojen tarkkuutta. Aloita kuten lyöjä askelottelussa askeleen päässä kohteesta. Suorita perustekniinen lyönti, hyökkäys, *silmät kiinni* kuten askelottelussa hyökkääjä. Avaa silmät ja tarkista jäitkö juuri oikealle etäisyydelle, osuitko oikeaan kohtaan (solar plexus), takajalka suorana, etujalka sääri kohtisuoraan katoon, kumartumatta tai nojaamatta taakse, jne jne.

Bobi tai säkki on ehkä hieman mukavampi tarkistaa askelten tarkkuus näin kuin vaikka tiiliseinä - siihen sitten seuraavaksi ja sen jälkeen parin kanssa sama.



JUOKSUTREENIT

KESTO	20 - 120< min
PAIKKA	Lenkkipolku / urheilupuisto / kaupunki / tie
VÄLINEET	Lenkkitosut, huomiovalot, heijastin, tuulipuku juomapullo & vettä, ajastin/kello
TASO	Kaikille
KUVAUS	Erilaiset juoksutreenit

Juokseminen on vapauttavaa ja ihmisen luontaisia perustaitoja. Voisi myös puhua jopa fyysisesti terveellisen elämän perusedellytyksestä. Ihmisen tulisikin juosta tai käydä lenkillä vähintään joka viikko, mieluummin muutaman kerran viikossa.

Mielikuva juoksemisesta on helposti pelkistetty ja yksinkertainen, jossa kerrasta toiseen juostaan sama lenkki aina samalla teholla ja vauhdilla. Tällainen juoksu kuitenkin pysäyttää kehityksen nopeasti eikä varmaankaan inspiroi kovin pitkälle. Juokseminen onkin parhaimmillaan monipuolinen laji, jossa erilaiset ja -tehoiset treenit tuovat vaihtelua ja virkistystä rutiiniin - juoksemisen ei tarvitse olla tylsää puurtamista aina samoja polkuja tallaten! Etsi siis lähistöltäsi uusia reittejä ja suuntaa *luontoon*. Myös kaupungissa voi juosta! Hyödynnä porrasjuoksun tehoa! Tai nauti rauhallisesta sauvakävely-hölkästä meren rannalla niin talvella kuin kesällä.

Juokseminen on perusliikuntaa, jota harrastan itse aktiivisesti. Lekille on lähes aina mahdollista lähteä. Lisäksi se on helppo vaihtoehto, koska tehoja saa tarvittaessa lyhyessäkin ajassa paljon. Vain laivoilla työssä olen kohdannut merellä oltaessa tilanteita, joissa juokseminen ei ole ollut mahdollista. Silloin on ollut pakko kehittää muita treenimuotoja juoksun tilalle, jolloin kahvakuula ja kuntopyörä ovat korvanneet juoksemisen.

Varustaudu lenkille hyvillä **lenkkivaatteilla, jotka tuntuvat mukavalta**, kevyiltä eivätkä ole liian kylmät tai kuumat. Kengät kuluvat aktiivisilla juoksijoilla yllättävän nopeasti, noin yhden kaudessa. Kun siis löydät hyvän lenkkitosumallin joka sopii jalallesi erinomaisesti, ehkä vielä tarjouksesta, ei ole hölmöä ostaa niitä varastoon toisetkin, mikäli jalan koko ei vain ole odotettavissa muuttua kovin paljon. Hyvät pohjalliset säästävät sekä jalkaa että kenkää. Kengän tulee olla sopivan tiukka, muttei kuitenkaan puristaa liikaa tai estää verenkiertoa.

Aluspaitana käytän t-paitaa sekä väliasuna merinovillaista pitkähihaista. Päälle tuulenpitävä, mutta hengittävä tuulipuvun takki. Kaula ja pää on tärkeä suojata kylmältä, esimerkiksi puff-huiveilla ja pipoilla. Pään kautta haihtuu paljon lämpöä, joten hatun käyttö kylmällä

säällä on ensisijaisen tärkeää. Kesällä taas on tärkeä suojautua auringonpistosta vastaan vaikka lippiksellä ja aurinkolaseilla. Hanskat ovat myös oleellinen osa pukeutumista, varsinkin talvella. Itse käytän paksuja vuorattuja työhanskoja, niihin mahtuu sekä puhelin että avaimet kämmenen sisään lämpöön. Kesällä hanskoja ei tietenkään tarvitse välttämättä.

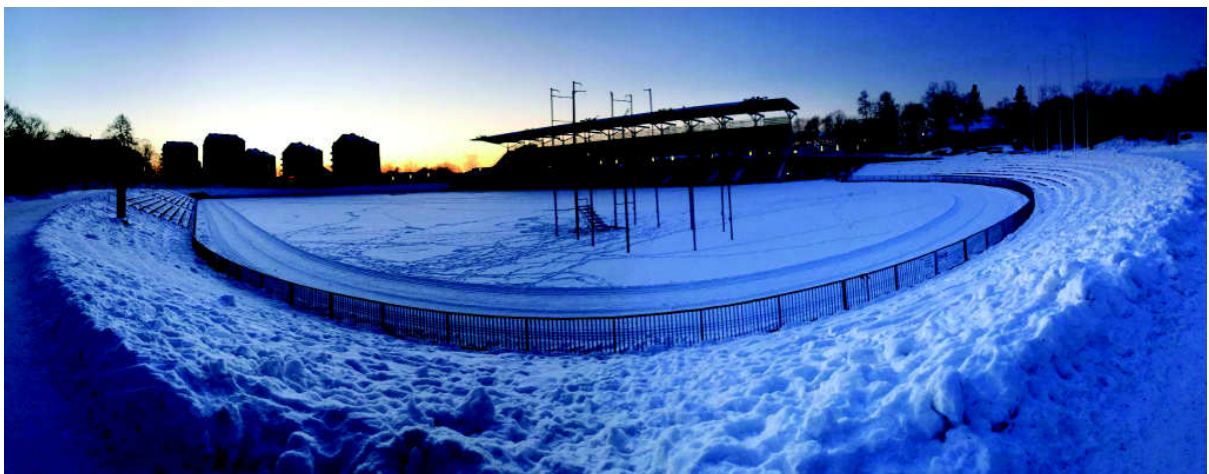
Monet kuuntelevat myös musiikkia lenkkeilyn aikana, mikä saattaa boostata lenkkiä hyvinkin paljon. Myös ystävien kanssa on erittäin sopivaa käydä lenkillä - siinä saa yhdistettyä sekä sosiaaliset että fyysiset tarpeet (kunhan juoksutahti ja -määrä on toveruksilla yhtenevät). Mikään ei piristä niin paljon, kuin pitkä ja antoisa juoksu, jossa saa hyvän ystävän kanssa purettua viikon tapahtumia ja naurettua monia hyviä juttuja.



Mikään ei piristä niin paljon, kuin hyvän ystävän kanssa pieni iltalenkki.

Tee ennen varsinaista suoritusta lenkkiä aina muutamia lämmittelyliikkeitä, vaikka olisit saapunut juosten pelipaikalle, kuten tasapainoa haastavia dynaamisia venytyksiä ja jalkojen avauksia. Muutama lyhyt sprintti aktivoi kehon myös hyvin varsinkin maximivauhdin kehittämiseksi. Pyörittele ja aktivoi nilkat (nyrjähdysten varalta) pienillä hypyillä ja tasapainoa vaativilla liikkeillä. Muista lenkkien ohella pitää kehosta huolta monipuolisilla kehonhuolto- ja liikkuvuusharjoituksilla.

Alla muutama erilainen vaihtoehto lenkipolkujen varsille.



Talvi haastaa lenkkeilyharrastuksen, mutta hyvin auratulla lenkipolulla juokseminen onnistuu varsin hyvin. Huolehdi että olet pukeutunut riittävästi - mieluummin hiukan liian paksusti, kuin laiha. Kylmällä vauhti kannattaa pitää suosiolla palauttavana tai peruskuntoa ylläpitävänä, intervallista ja vauhtikestävyyslenkkejä tulee liukkaalla välttää. Opettele ja varaudu myös kaatumaan - varsinkin talvella riski on odotettava!

LIIKKEET

1. PERUSKUNTOLENKKI (PK-lenkki)

Peruskuntotehoinen treeni on matalan sykkeen ja matalan tehon treeni. *The Finnish Marathon runners ry* (FMR, tossu.com) suosittelee peruskuntolenkin sykealueeksi 65-80% maximisykkeestä, kun taas Puolustusvoimien *Liikuntakoulutuksen* käsikirja puhuu peruskestävyysharjoittelusta, jonka sykealue tulisi olla vain noin 50-70% maximisykkeestä. Molemmat lähteet suosittelevat peruskunto/-kestävyysharjoittelun sykealueella tapahtuvan harjoittelun määräksi noin 80-90% ajallisesti kaikesta harjoittelusta (sisältäen myös tätä kevyemmät harjoitteet) - tämä kuvastaa hyvin "**harjoittelupyramidin**" alaosaa: matala teho, määrä korkea. Harrastajalle sykemittarin tuijottamista tärkeämpää on kuitenkin oman kehon kuuntelu ja tuntemus.

Peruskunto-lenkki voi olla ajallisesti pitkä, **50 - 90 minuuttia**. Varsinkin tästä pidemmät lenkit kannattaa vetää matalamman sykkeen alueella (50-70%). Peruskuntoharjoittelu on yleiskunnon perusta, ja suurin osa harjoittelusta (ajallisesti) tulisi ollakin peruskunto- tai matalamman sykkeen tasolla tapahtuva harjoittelua. Kuitenkaan yksinään pk-lenkit eivät kehitä kuntoa, vaan väliin tarvitaan kovatehoisia intervalli- ja kestävyysvauhtitreenejä.

Mikäli aloitat juoksun aivan alusta ja ilman lainkaan kokemusta, aloita harrastus kävelylenkeillä, ja pidennä matkaa ja lisää vauhtia rauhassa sitä mukaa, kuin kuntosi kohenee. Päivässä tulisi kävellä vähintään 30 minuuttia. Kun kävely alkaa sujua, aloita intervallityyppisesti ottaa lyhyitä hölkkä- ja juoksuaskelia, ja juokse niin pitkälle kuin jaksat toistaen intervaleja 3-8 kertaa lenkin aikana. Peruskuntolenkin aikana tulisi pysytellä alle aerobisen sykealueen.

2. PALAUTTAVA LENKKI

Palauttava lenkki tulee olla vielä matalamman tehon lenkki kuin peruskuntolenkki. Sykealue tulee olla siis enintään jossain luokkaa 50-70% maximisykkeestä (*tossu.com*). Palauttavan lenkin tarkoitus on edistää palautumista kuormittavan harjoituksen tai kisan jälkeen, tai vaihtoehtoisesti herätellä keho uutta harjoituskautta varten esimerkiksi tauon tai loukkaantumisen jälkeen. Palauttava harjoitus voi myös olla muun kuin lenkki. Tärkeintä on kuunnella omaa kroppaa ja olla kuormittamatta sitä liikaa. Liikkuvuusharjoittelu ja lihasten huolto (ravistelu, venytys, fascia-rullaillu) ovat myös oleellinen osa palautumista, kuin myös ruoka.

3. INTERVALLINEN LENKKI (HIIT)

Siinä missä PK-lenkki on pitkäkestoinen ja matalan sykkeen harjoite, edustaa intervallinen lenkki tai -treeni taas aivan päinvastaista harjoittelua. Siinä harjoituksen kokonaisusoritus voi olla ajallisesti lyhyt, mutta suoritus sisältää kovia ja intensiivisiä, mutta lyhyitä suorituksia, joiden välissä on kevyt suoritus tai jopa lepo.

Intervallinen lenkki voi olla vaikkapa seuraavanlainen: **TABATA**n mukainen 45 / 20 s suoritus niin nopeasti kuin pystyy, jota seuraa 20-60s tauko, 8 kertaa 1-3 kierrosta yhteensä, joiden kierrosten välillä pidempi tauko. 45 sekuntia menee maximikestäävyyden puolelle, lyhyet 10-20s suoritukset kehittävät taas maximivauhtia. Maksimivauhtiharjoittelua ei tule tehdä kuin siihen asti, kun väsyä ja suoritus hidastuu - tämän jälkeen kaikki harjoittelu menee nopeuskestävyysharjoittelun puolelle eikä se kehitä enää maximivauhtia. Yleensä siis 1 kierros maximivauhtia riittää maximivauhdin kehittämiseksi, eikä samassa treenissä suositella muita samaa lihasryhmää kuormittavia harjoitteita. Tässä pätee siis sanonta: vähemmän onkin enemmän. Maximivauhtia ei kehitetä määrällä, vaan laadulla.

Kestävyysvauhtia voi kehittää myös ilman ajanottokelloa: esimerkiksi joka toinen kierros 400 metrin radalla kevyt, joka toinen maksimikestävyysalueella kestävyysjuoksusuoritus; tai 1 minuuttia työ, 1 minuutti lepo, 8 kierrosta yhteensä (=16 minuutin kokonaissuoritus, jonka voi toistaa 1-2 kertaa)

Pyramidi-juoksu on monelle tuttu intervallin muoto. Siinä on alussa lyhyt työaika, joka kierros kierrokselta nousee muutama minuuttiin, ja sitten alkaa taas laskea, kunnes viimeinen kierros on lyhyt. Alla esimerkki pyramidijuoksusta (LEPO = hölkkä):

Lämmittely

30 s	SPURTTI (täysiä)
30 s	lepo (hölkkä)
1 min	SPURTTI
1 min	lepo
2 min	SPURTTI
2 min	lepo
3 min	SPURTTI
3 min	lepo
2 min	SPURTTI
2 min	lepo
1 min	SPURTTI
1 min	lepo
30 s	SPURTTI
30 s	lepo

Palauttelu ja loppujäähdyttely
(yhteensä kovatehoista juoksua = 10 min)

3. Porrastreeni

Porrastreenit tuovat kaivattua vaihtelua intervalli- ja pk-tasoiseen treeniin. Lähes mistä tahansa kaupungista voi löytää sopivia portaita juoksutreenejä varten. On sanonta, että yksi askel portaissa vastaa 100 askelta tasaisella maalla. Portaissa saa siis lyhyessäkin ajassa tehokkaan intervallisen treenin hyvin aikaan.

Varmista, että portaat ovat **käyttökunnossa ja ehjät**, eivätkä likaiset tai liukkaat. Varsinkin talvella monia portaita ei huolleta. Kuntoilua varten tehdyt kuntoportaat, esimerkiksi hyppymäen vierellä, sopivat erittäin hyvin porrasjuoksuun ainakin kesällä.

Juokse portaat ylös ja pidä intervallin kevyt osuus ja tauko alaspäin tullessa. Tee 3-8 kierrosta. Porrastreenin voi tehdä myös muun lenkin välissä, tai yhdistää sen vaikka puistossa tehtävään lihaskuntotreeniin.

Myös tässä kohtaa voi käyttää TABATAA tai pyramidikaavaa, jossa lepo on aina puolet tehdystä työstä.

Lämmittely

2 min	TYÖ
1 min	LEPO
3 min	TYÖ
1,5 min	LEPO
4 min	TYÖ
2 min	LEPO
3 min	TYÖ
1,5 min	LEPO
2 min	TYÖ

LEPO ja palautus

TYÖ vaiheessa juokse portaat niin monta kertaa ylös ja alas kuin ehdit; myös alaspäin niin ripeästi kuin vain pääset. Tärkeää on työskennellä koko TYÖ vaihe, vasta LEPO vaiheessa tasata sykettä ja vauhtia ja valmistautua uuteen sprinttiin. Huomaa, että tässä pyramidissa työvaihetta seuraava LEPO vaihe on aina puolet TYÖ vaiheen pituudesta.



Kaupungeista löytyy usein erilaisia portaita, jotka soveltuvat kuntoilijoille porrasjuoksua varten.

4. Cross fit -juoksu

Cross fit on monipuolinen koko kehoa kuormittava ja haastava voimailu- ja kuntoilulaji. Varsinaisen Cross fit juoksutreenin saa aikaan vain tähän tarkoitukseen rakennetulla radalla, jota voi olla vaikea löytää sellaisenaan mistään yleisistä kunnan ylläpitämistä urheilupuistoista. Kuitenkin esimerkiksi armeija suosii cross fit tyyppistä kuntoilua, ja useilta kasarmeilta löytyykin jonkinlainen cross fit rata tai vähintään kuntoilupiste.

Nykyään kuntopolkujen varsilla on usein erilaisia kuntoilulaitteita, kuten rekkitankoja tai penkkejä. Näillä voi omatoiminen juoksia pysähtyä lenkin varrella tekemään burbeeita, punnerruksia, leuanvetoja, kyykkyjä, pituushyppyjä, vatsa- ja selkäliahaksia, tai muita vastaavia lihaskuntoliikkeitä, ja saada näin muutettua tavallisen juoksun cross fit tyyppiseksi juoksuharjoitukseksi. Esimerkiksi Turun Urheilupuisto tarjoaa hyvät puitteet cross fit juoksutreenille.

5. Maksimivauhtikestävyys (Cooper)

Coopperia tai muuta vastaavaa pitkää yhtäjaksoista suoritusta varten on kovatehoinen intervallinen treeni kenties kaikista paras harjoite. Mutta muutaman kerran kuussa voi testata myös pidempijaksoista vauhtikestävyyttä. Tällainen treeni on tehoiltaan vaativa. Juokse esimerkiksi Cooper (12 minuuttia) yhteen menoon niin kovaa kuin jaksat hyvällä pururadalla.

6. Muut juoksua vastaavat lajit

Hiihto, pallopelit ja oikeastaan kaikki liikunta, mikä nostaa sykettä on yleensä hyväksi terveille ja liikkuvalla ihmiselle. Esimerkiksi *ultimatessa* tai *jalkapallossa* tulee juostua lyhyitä sprinttejä ja tehtyä suunnankäännöksiä paljon. Nämä joukkoelajit sopivatkin hyvin oheislajeiksi taekwondon harrastajalle, mutta liikkuvuutta ne harvoin itsessään liiemmin lisäävät - hyvästä liikkuvuudesta tulisikin huolehtia kaiken urheilun ohella päivittäin. Parasta onkin sisällyttää dynaamista liikkuvuusharjoittelua jokaiseen alkua- ja loppuverryttelyyn.



Vauhdikas kiekonheittopeli ultimate Impivaaran kentällä kaveriporukan kesken.

Cooperin testi^[1]

Ikä	Sukupuoli	Erinomainen	Hyvä	Keskitaso	Huono	Hyvin huono
13–14 v	mies	yli 2 700 m	2 400–2 700 m	2 200–2 399 m	2 100–2 199 m	alle 2 100 m
	nainen	yli 2 000 m	1 900–2 000 m	1 600–1 899 m	1 500–1 599 m	alle 1 500 m
15–16 v	mies	yli 2 800 m	2 500–2 800 m	2 300–2 499 m	2 200–2 299 m	alle 2 200 m
	nainen	yli 2 100 m	2 000–2 100 m	1 700–1 999 m	1 600–1 699 m	alle 1 600 m
17–20 v	mies	yli 3 000 m	2 700–3 000 m	2 500–2 699 m	2 300–2 499 m	alle 2 300 m
	nainen	yli 2 300 m	2 100–2 300 m	1 800–2 099 m	1 700–1 799 m	alle 1 700 m
20–29 v	mies	yli 2 800 m	2 400–2 800 m	2 200–2 399 m	1 600–2 199 m	alle 1 600 m
	nainen	yli 2 700 m	2 200–2 700 m	1 800–2 199 m	1 500–1 799 m	alle 1 500 m
30–39 v	mies	yli 2 700 m	2 300–2 700 m	1 900–2 299 m	1 500–1 899 m	alle 1 500 m
	nainen	yli 2 500 m	2 000–2 500 m	1 700–1 999 m	1 400–1 699 m	alle 1 400 m
40–49 v	mies	yli 2 500 m	2 100–2 500 m	1 700–2 099 m	1 400–1 699 m	alle 1 400 m
	nainen	yli 2 300 m	1 900–2 300 m	1 500–1 899 m	1 200–1 499 m	alle 1 200 m
yli 50 v	mies	yli 2 400 m	2 000–2 400 m	1 600–1 999 m	1 300–1 599 m	alle 1 300 m
	nainen	yli 2 200 m	1 700–2 200 m	1 400–1 699 m	1 100–1 399 m	alle 1 100 m

Cooperin testi (kokeneet urheilijat)^[1]

Sukupuoli	Erinomainen	Hyvä	Keskitaso	Huono	Hyvin huono
mies	yli 3 700 m	3 400–3 700 m	3 100–3 399 m	2 800–3 099 m	alle 2 800 m
nainen	yli 3 000 m	2 700–3 000 m	2 400–2 699 m	2 100–2 399 m	alle 2 100 m

Lähde: https://fi.wikipedia.org/wiki/Cooperin_testi#cite_note-taulukko-1

KAHVAKUULA TREENI

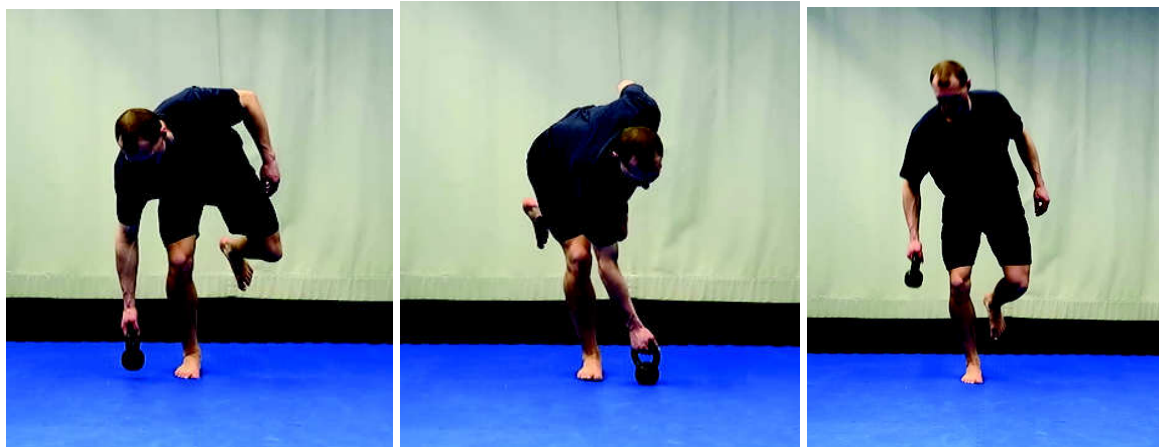
KESTO	5 - 60 min
PAIKKA	Sali / puisto / ulkotila
VÄLINEET	Sopivan painoisia kahvakuulia tai painoja
TASO	Kaikille
KUVAUS	Tehokas kahvakuula-treeni

Kahvakuula on erittäin monikäyttöinen työkalu. Sillä saa niin hikijumpan, voimatreenin kuin tehokkaan *core*-treeninkin aikaan. Tämä treeniväline on helppo ottaa mukaan matkalla vaikka autoon tai veneeseen. (minulla on veneellä 8- ja 12-kilon kuulat ylläpitävää peruskuntojumppaa varten purjehdusmatkoilla). Käytä **TABATAA** tai muuta ajanmittausta harjoittelun pohjana.

LIIKKEET

1. HALLITTU NOSTO

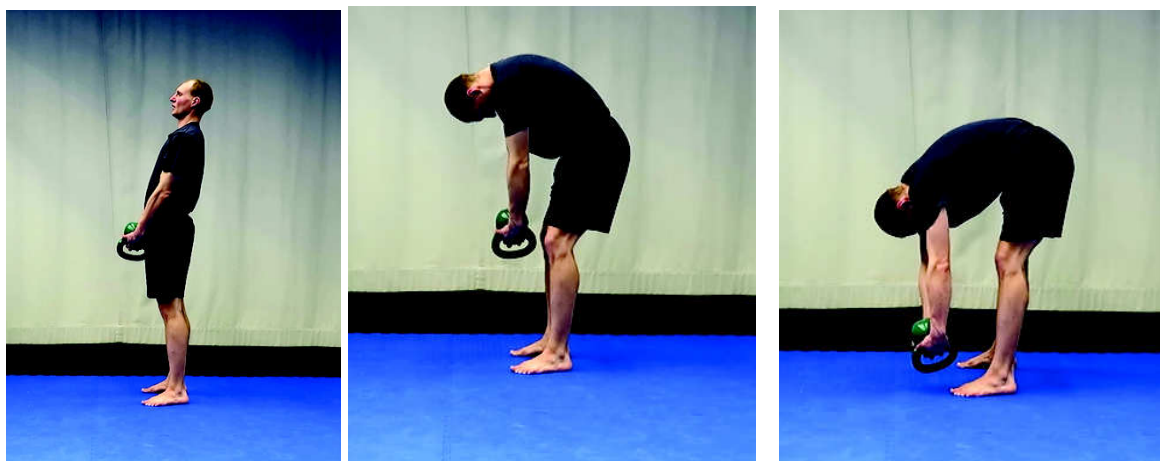
KEVYT KAHVAKUULA (10-20% maximista). Yhdellä jalalla seisten, toisella kädellä kahvakuulan nosto ja siirto jalan yli jalan toiselle puolelle ja takaisin. Tee liike hallitusti ja rauhallisesti - tämä ei ole nopeusharjoite, vaan tasapainon aktivoiva harjoite. Toista molemmat puolet 20-45 sekuntia.



2.

SELÄN PYÖRISTYS

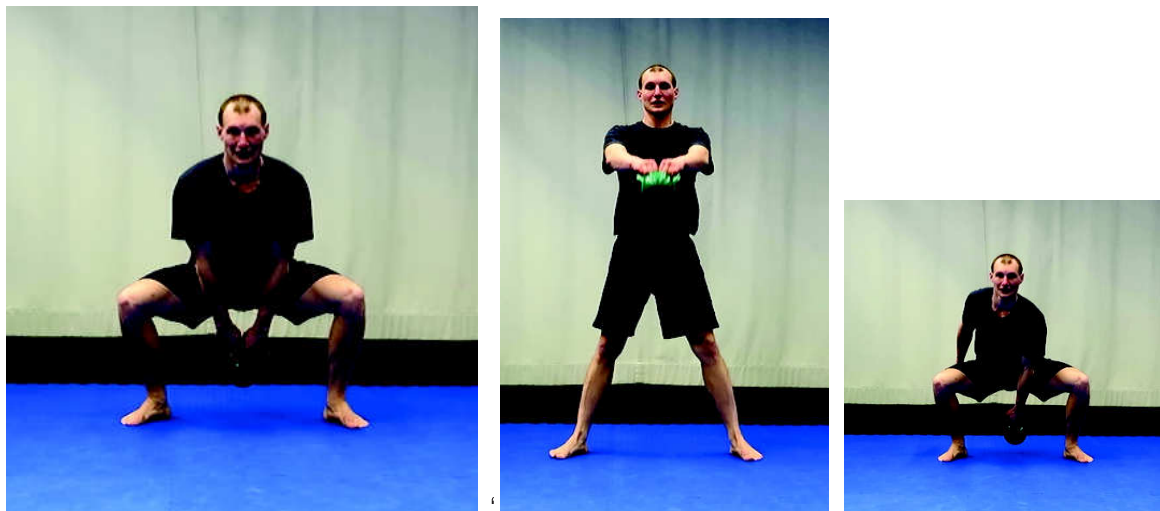
Aloita pystystä roikottaen sopivan kokoista kahvakuulaa käsien välissä. Lähde pyöristämään niskasta alkaen, nikama kerrallaan kahvakuulan painon avulla. Jalat voivat olla hieman koukussa (ei liioitellusti kuitenkaan). Ala-asennossa voit suoristaa jalat, jos saat ne suoraksi, ja antaa ylävartalon roikkua kahvakuulan painon varassa. Aloita hidas nosto, nyt päinvastaisessa järjestyksessä kuin alaspäin mennessä: nikama kerralla suoristaen suoraksi alaselästä alkaen, viimeisenä suoristaen niskan ja hartiat. Tämä liike tekee hyvää selälle ja takareisille. Varo käyttämästä liian painavaa kuulaa (sellainen on sopiva, jonka jaksaa helposti pidellä käsien kanssa ylhäällä).



3.

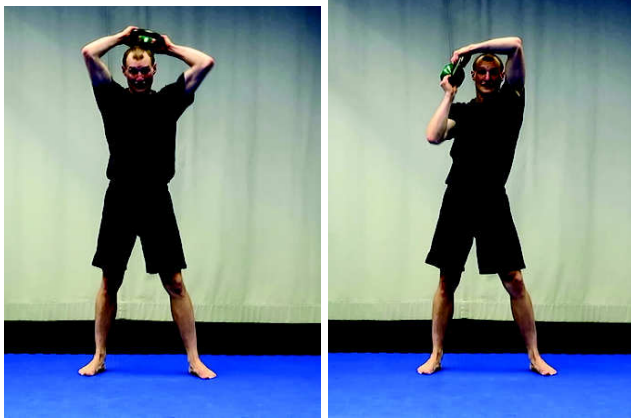
ETUHEILAUTUS YHDELLÄ JA KAHDILLA KÄDELLÄ

Etuheilautus on kahvakuulaharjoittelun aivan perusliike. Pidä selkä suorana, ja tee työ jaloilla ja lantiolla. Anna käsien olla suht suorat. Aloita ensimmäiset kierrokset aina riittävän kevyillä, ja vasta lämmiteltyäsi kunnolla siirry painavampiin kuuliin.



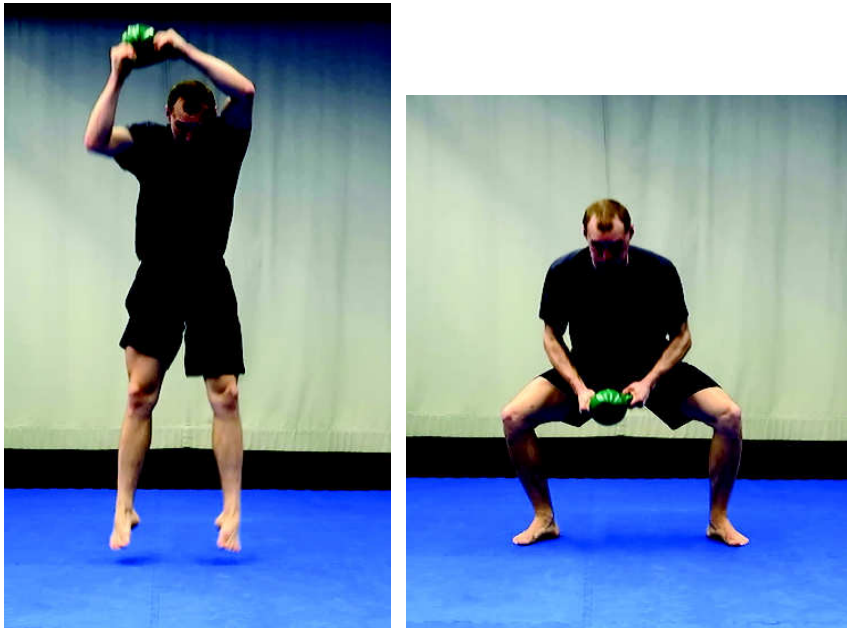
4. TURKKILAINEN PÄÄHIERONTA

No, tälle liikkeelle on varmasti olemassa muukin nimi, mutta sillä ei nyt väliä. Kierrä kuulaa lähellä päätä isossa ympyräliikkeessä.



5. HYPPY YLÖS, KAHVAKUULAN HALLITTU LYÖNTI ALAS

Hyppy ylös, kahvakuulan hallittu heitto / lyönti alaspäin alastullessa. Jousta jaloista syväkyökkyn. Aloita tämä liike kevyellä kahvakuulalla. Tee liike symmetrisesti tai vuoropuolin.



6. HEILAUTUS SIVULLE

Tee työ kropalla, käännä lantiolla ja jaloilla vauhti rotaatioon.



7. HEILAUTUS KÄDELTÄ KÄDELLE

Pidä kahvakuula toisessa kädessä, käännä lantiolla ja "heitä" kahvakuula toiseen käteen. Ota vauhtia lantion kääntämisellä, ja heilauta takaisin. Pidä kädet melko suorana.



8. AP KUBI + MOMTONG TSIRIGI

Pitkä asento, josta taka tai etukädellä suora lyönti eteen. Vahvistaa perustekniikan lyöntiä. Ota edellisistä liikkeistä lantion käyttö mukaan tähän liikkeeseen; liikkeen ei ole tarkoitus olla puhdas perustekniinen lyönti, vaan simuloida sitä voima- ja kestävyys harjoittelussa. Nopeampaa lyöntiä tavoitellessa käytä kevyttä kuulaa ja korosta rentouden ja nopeuden välistä eroa. Muista hengitys mukaan tekniikkaan: kun lyönti "osuu" kohteeseen, terävä uloshengitys ja kaikki liike pysähtyy.



9. NYRKKEILYÄ KAHVAKUULALLA

Ota kevyt kahvakuula toiseen tai molempiin käsiin ja tee suoria lyöntejä kasvoihin sekä koukkuja. Avaa hartiat kokonaan lyönnissä, muista palautus kasvojen vierelle, käsi ei saa tippua alas lyönnin jälkeen!



10. KAHVAKUULAN VARTALONOSTO

Aloitus kuten yhden käden kahvakuulan eteenheilautuksessa, mutta lopussa tuo kahvakuula pään yläpuolelle käsi suoraksi asti. Pidä kiinni kahvakuulan kahvasta. Käytä sen verran kevyttä kuulaa, että saat pidettyä sen yläasennossa kahvasta kiinni. Vahvistaa nyrkin puristusvoimaa.

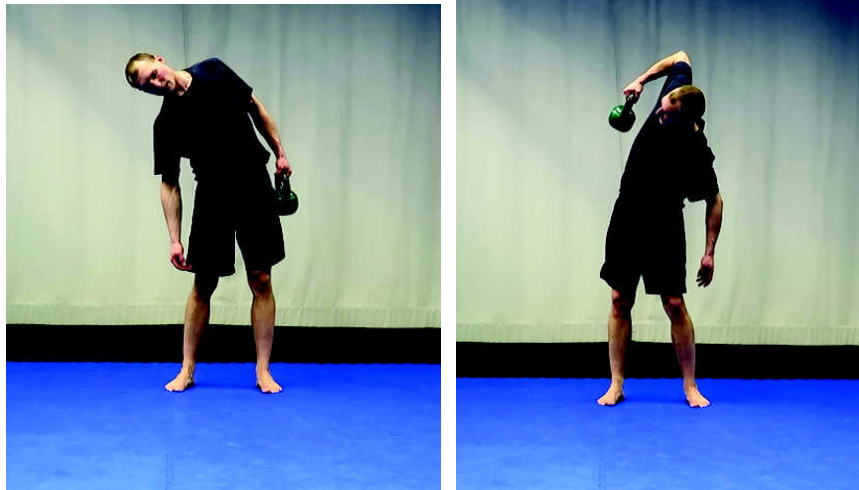


11. KYLJET JA LAVAT

Vaihtoehto 1) käsi suorana “nosto” (kyljet)

Vaihtoehto 2) tuo kyynärpää ylös kylkinostossa (ojentaja, lavat ja kylki)

Kylkiliikkeessä liikkeestä ei välttämättä ole kovin iso, riittää kun kahvakuulaa nostaa noin 10-15 cm.



12. SELKÄLIIKE KAHVAKUULALLA

Nostoja kevyt kahvakuula niskan takana sekä kiertonostoja molemmin puolin.



13. YHDEN KÄDEN LANKKU KAHVAKUULALLA

Muista hyvä lankun hallinta. Jos tämä liike on liian raskas, älä tee sitä. Jos liike sujuu, jatka sitä kuvan mukaiseen tähti- tai puolitähti pitoon. Tee molemmat puole erikseen.



14. SIVULLE HYPPY KAHVAKUULAN KANSSA

Säilytä hyvä hallinta, alastulo horjahtamatta. Loikkaa mahdollisimman kauas.



15. ASKELKYKKY + KIERTO

Askelkyykyn voi tehdä myös ilman kiertoa, varsinkin jos kuula on raskas, mutta kierto tuo liikkeeseen dynaamista selän kierron venytystä. Kierrä molemmille puolille vuoropuolin.



16. TURKKILAINEN PUNNERRUS

Pidä kahvakuula koko ajan pään yläpuolella käsi suorana. Käy selinmakuulla ja nouse pystyyn joko kokonaan ilman käsien apua, tai käyttäen vapaana olevaa kättä apuna nousussa. Voit myös nousta yhdellä jalalla jos olet supermies. Alasmeno yhtä ketterästi tavalla.



17. RASKAAN KUULAN ETEENHEILAUTUS

Raskas kuula eteenheilautuksessa. Jousta jaloista ja pidä selkä suorana.



18. RASKAAN KUULAN KANTO

Kävele joko yhden tai kahden kuulan kanssa noin 20 m pitkää rataa edestakaisin 8tai pidmepää matkaa jos tila sallii). Kävely saa olla melko ripeä. Tehoja saa säädeltyä todella hyvin kuulan painojen mukaan. Jos talutat yhtä kuulaa, vaihtelee kättä jossa pidät sitä tasaisin väliajoin.



19. RASKAAN KUULAN KYYYKKYNOSTO

Syväkyykky kuten eteennostossa, mutta ponnista ylöspäin ja nosta raskas kuula rinnan päälle tai ylös kuten kuvassa. Joko yhdellä tai kahdella kädellä..



20. LINKKUVEITSI KAHVAKUULALLA

Linkkuveitsi sopiva kahvakuula käsissä. Nosta jalkoja joko yhtäaikaan, tai vuorotellen.

PUISTOTREENI

KESTO	20 - 90 min
PAIKKA	Ulkotila, puisto, ranta
VÄLINEET	Ulkotreenivälineet (kts. varustus-ohje)
TASO	Kaikki tasot
KUVAUS	Ideoita ulko- ja puistotreeneihin

Puistossa ja ulkona treenaaminen on mahtavaa ja virkistää muullakin tavoin, kuin vain urheilun vuoksi. Kevyet kävelyt ja luonnossa yleisesti ottaen tekee aina hyvää. Voit kuitenkin rakentaa myös oman varsinaisen treenin puistoissa tehtäväksi, vaikka iltalenkkien rinnalle ja vaihteluksi, kun salit ovat kiinni. Tässä vinkkejä taekwondon lajitaitojen ylläpitämiseen puistossa harjoitellen.

Huomio puistoissa ja julkisissa tiloissa:

- **kunnioita alueen sääntöjä, ja noudata niiden ohjeita**
- Pidä mukana vesipullo, jossa juomavettä, sekä pieni pakkaus **EA välineitä** vaikka autossa mukana.
- pidä puhelin ladattuna ja mukana, sekä siinä **112- sovellus** akuuttia avun kutsumista varten hätätilanteessa - myös joku muu voi olla hädässä, kuin itse urheilija.
- Älä rakenna ilman alueen isännän lupaa massiivisia lavasteita tai rekvisiittaa ympäristöön.
- Huolehdi roskistasi - älä siis roskaa, vaan kerää roskat taskussa kodin roskikseen. Älä myöskään sylje mm. purkkaa maahan, koska linnut ja eläimet erehtyvät sitä ruuaksi ja tukehtuvat siihen
- kunnioita toisia alueella liikkuvia, äläkä vahingoita tai katko puita, oksia tai muita eliöitä ja kasvillisuutta. Pyri säilyttämään paikka sellaisena kuin se oli tullessasi
- Vältä melusaastetta, usein luontoon tulevat muut henkilöt saattavat haluta nauttia hiljaisuudesta. Sen sijaan varsinaisilla ulkoliikuntapaikoilla ja urheilupuistoissa on usein suotuisampaa olla sen suhteen vapaammin ja kuunnella vaikka musiikkia musaboxista vähän kovempaa treenatessa - ei se ääni kovin helposti kuitenkaan leviä kauas, ja tarvittaessa kantomatkaa voi testata sopivalle etäisyydelle.
- **Edistyneille** valitse 1-3 potkua / -sarjaa, ja toistot voivat olla 3 min tai 100 toistoa yhteensä.

Katso tämä treeni youtubesta osoitteesta (pääsy treenivideoon ainoastaan linkin kautta):

<https://youtu.be/y7QU8JO8SRU>

LIIKKEET

1. LENKKEILLEN PAIKALLE

Mikään ei ole parempi alkulämpö, kuin juosta kevyesti hölkäten 10-30 minuutin matka puistoon tai alueelle, jossa aikoo treenata. Kun vielä aikoo juosta saman matkan takaisin, on lähtökohtaisesti jo pelkästään juoksun puitteissa saanut aikaan hyvän treenin. Liikkeitä ei siis tarvitse lenkin väliin puistoon suunnitella kovinkaan massiivista määrää. Alla kuitenkin muutamia ideoita.

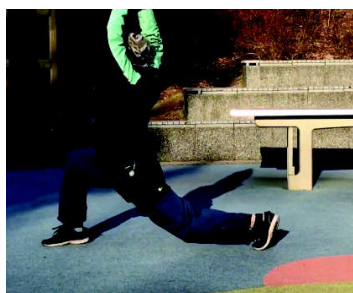


2. PYÖRITTELYT JA CORE

Lenkin jälkeen on hyvä vähän hengähtää ja pyöritellä ja avalla paikat aivan rauhassa ennen varsinaista treeniä. Ota valikoimaan omat lempi core liikkeesi, sekä muutama dynaaminen venytys.



Sivuaskel, "pumppaava" venytys



Etuaskel, rintakehän avaaminen, etureiden venytys.



Tasapainossa selän ja rintarangan kiertoliike, tasapaino (jalat samalla viivalla)



Iso kaari kädellä vuoropuolin.



Lähentäjien venyttäminen (zuzum sogi).



Dynaaminen venytys, tasapaino. Jalka toisen polven päälle. Siitä joko suoria joustoja alas, tai haastavampi versio kuvan mukaisesti kädet sivuilla, vuoropuolin ylävartaloa kiertäen käsien kosketus maahan.



Etureiden dynaaminen venytys tasapainohaasteella.



Polven nostoja 10 / puoli; tai lähtöasento otteluasennosta, josta yksittäinen nopea polven nosto kuvan mukaiseen *toljo tsagin polvi* -asentoon.

3. HEILAUTUKSET 10* / PUOLI / LIIKE

Liikkeet ovat: heilautus eteen (*ap olgul nerio tsagi*), heilautus taakse (*ty hurigi*), heilautus sivuille (*yop tsagi*), sekä heilautukset sisä- ja ulkokautta ylhäältä alas (*an tsagi / bakkat tsagi*). Aloita maltilla, sekä matalalta. Vastusta jalan alastuloa, jotta jalan nostajalihakset aktivoituvat, ja pyri nostamaan hallinnalla, ei vauhdilla. Pyri pitämään tukijalka mahdollisimman suorana, selkä suorana, sekä jalkapohja kokonaan maassa. Edellisissä ”fuskaaminen” kompensoi liikkuvuuden rajoja, eikä liike ole ”puhdas”. Tee liikkeet siis oman tason mukaan.

Näitä jalan heilautuksia kutsun itse ”**taekwondon perusliikkeiksi**”, joita voi ja tulee toistaa useasti viikossa, jotta jalkojen ja lantion liikkuvuus pysyy hyvänä. Yllättäen Valmennuskeskuksen poomse-kisaajat käyttävät aivan vastaavia harjoitteita lähes jokaisen treenin alussa tai valmistelevana harjoitteena ennen varsinaisia potku-sarjoja (omakohtainen havainto).



4. DYNAAMINEN HALLITTU NOSTO TOISTOT

10 nostoa / puoli / liike jalan pysyessä ylhäällä koko toiston ajan ja noston ollessa noin 10-20 cm alueella, hakien maximi liikerataa potkuun. Tämän voi tehdä joko jalka suorana, tai polvi koukussa pelkkää polvea / potkun lähtöasentoa polvi ylhäällä nostaen. Ylävartalo taivuttaen liikkeen mukana, tai vastustaen liikettä eli pyrkien pitämään vartalo pystyssä. Tässä liikkeessä voi käyttää myös vastuskuminauhaa tehosteena.

Jo näillä variaatioilla saa monta erilaista sarjaa omiin rutiinisarjoihin. Toista yhtä tyyliä kuitenkin aina 4-6 viikon ajan, tai kunnes liike ei enää tunnu tuottavan tulosta, ja vaihda sitten taas erilaiseen.



5. AP TSAGI TOISTOT, ALAS - KESKELLE - YLÖS

Tee 10 toistoa, tai 1 minuutti / puoli. Aloita potkimalla vain yhteen korkeuteen, vähitellen nostaen, kunnes saavutat maximikorkeuden. Jatka sitten minuutti tai valittu määrä toistoja alas-ylös tai alas-keskelle-ylös kombinaatiolla. Huolehdi, että potku lähtee ja palaa polven kautta. Tukijalka ja ryhti jälleen suoraksi, kädet otteluasentoon, potku käsien väliin katse eteenpäin (tai potkun osumakohtaan).



6. TY TSAGI

Vuoropuolin yhteensä 1 minuutti tai 10 toistoa / puoli. Katse potkuun; käännä varpaat alaspäin. Palauta horjahtamatta ja kaatumatta jalka eteen, näin painopisteen tulee siirtyä askeleen verran eteenpäin.



7. YOP TSAGI

Kosketa polvella ensin kättä, sitten suorista *yop tsagiin*, palautuksessa tuo polvi taas käden kautta. Hae potkuun siis kolme vaihdetta, jokainen vaihe selkeästi näkyvillä; ja pidä selkeä mutta lyhyt pito ylhäällä jalka suorana.



8.

TOLJO TSAGI TOISTOT - ALAS - KESKELLE - YLÖS

Toljo tsagi toistot 10 / puoli tai 1 minuutti / puoli. Sama kuin *ap tsagissa*: 1 vaihtoehto (helppo) tehdä joko yhteen korkeuteen yksi yksittäinen potku, 2. vaihtoehto hallittu potkusarja kahteen tai kolmeen eri korkeuteen (alas, keskelle, ylös) polvea laskematta välissä.



9.

PUIDEN POTKIMINEN

Puista saa hyvän kohteen kehittää potkuihin jälleen erilaista tuntumaa. Huomaa, että kengät kuluvat nopeasti, käytä siis mieluummin vanhoja tai tähän erikseen hankittuja kenkiä. Varo vahingoittamasta puita - valitse vain sellaisia yksilöitä, jotka ovat tarpeeksi isoja ja tukevia ottaa osumia vastaan. Huomaa, että joissain tilanteissa ja maissa ei puiden potkimista katsota hyvällä - kyseessä voikin olla tilanteesta riippuen alueen järjestyssääntöjen vastainen harjoite. Selvitä lupa aina etukäteen, mikäli olet epävarma. Omalla pihapiirillä puun ympärille voi sijoittaa taekwondo-panssarin suojaamaan puuta. Vaihda kohdetta usein, jottei puun kuori vahingoitu tai kulu liikaa. Satunnaisena eikä liian säännöllisenä harjoitteena tämä sopii erinomaisesti varsinkin potkutarkkuuden kehittämiseen.

Aloita rauhallisilla ja tarkkoilla potkuilla, sillä puu ei anna armoa liian kovasta osumasta, eikä jousta kuten säkki, bobi tai kaveri mitsin takana. Sanontani onkin: "seiso kuin puu", silloin ei anneta periksi kovaakaan iskua, vaan säilytetään oma paikka tuli vastaan mitä tuli.

Mutta puuta potkiessa maltilla, nilkan taittaa helposti jos potkii kovaa mutta ohi. Vasta kun tarkkuus riittää, voit siirtyä koviin yksittäisiin osumiin. En tiedä mitään yhtä hyvää keinoa harjoitella murskausta vastaan potkua, kuin sopivan puun kanssa harjoittelu. 2. dan- ja 3. dan kokeiden murskausosioon valmistauduin harjoittelemalla potkimalla puuta vasten aikomiani esityspotkuja, ja potkujen sujuvuus yllätti jopa itseni. Toistan vielä: puita potkiessa kyse on *tarkkuudesta*, lähes ja melkein ainoasti, *osumatarkkuudesta*. Koska murskauksessa ei useinkaan tekniikka voiman käyttökapasiteetistä jää uupumaan. *Varo puusta putoavia silmämuruja!*

Potki mitä tahansa potkuja: *tytsagi (takapotku)*, *yoptsagi (sivupotku)*, *toljotsagi (kiertopotku)*, *tyhurigi (takakiertopotku)*, jopa *hyppy tytiohurigi (hyppy takakiertopotku)*, kahden jalan yhdistelmä-hyppypotku *yoptsagi-tytsagi (sivupotku - takapotku)*,

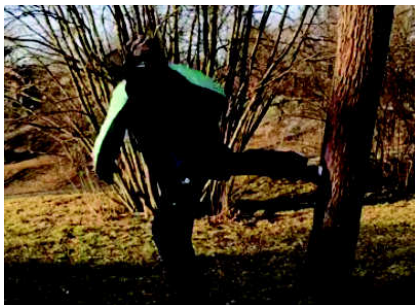
Käytä **TABATAA** tai potki vapaasti.



Toljo tsagi, vuoropuolin tai yhtä jalkaa aikaa vastaan, vain kevyt kosketus puuhun, nopea lähtö maasta



Yop tsagi aikaa vastaan, kevyt kosketus



Yhdistelmä hyppypotku *yoptsagi-tytsagi*. Etujalalla sivupotku, jota seuraa nopeasti takapotku.



Ty hurigi (takakiertopotku)

10. LYÖNNIT, NYRKKEILY PUUN KANSSA

Käytä käden suojana joko ohutta hanskaa (taekwondo-ottelun vanha hanska käy tähän tarkoitukseen erinomaisesti!) tai ota kotoa vanha mitsi mukaan (omani olen saanut lahjoituksen Budokwain poisto-korista...). Nyrkin ja lyönnin asentoa ja lyöntiin valmentavia harjoitteluita käydään läpi myöhemmin julkaistavassa Nyrkkeily/lyönti treenissä.

Käytä lyönteihin vartaloa; voima jalkojen välityksellä maasta, core tiukkana, vatsalihakset työssä, ja kyynärpää kiinni vartalossa. Näin voima välittyy todella vartalosta, eikä tule pelkästään käden suoristamisesta. Tämän kaltaisilla harjoitteilla kehität itsellesi hyvin vahvan lyönnin.





Lyönti ilman kohdetta tai suojaa: lyö vain kevyesti, “taputtaen”. Tämä vahvistaa luustosi kestämään kovien iskujen vaativan voimaa. Tärkeää: käy koko käsivarsi, kyynärpää ja vielä jalat säärineen läpi kovettaen ne puuta vasten kevyillä iskuilla.





Sonnal mok tsigi eli käsisyrjällä tehty isku (kaulaan).

Mitsiin kovia, tai kevyesti kovettaen luustoa lyöden suoraa puuta vasten.



Palkup tsigi Kyynärpääisku

11. POOMSE / PERUSTEKNIikka TREENI PUISTOSSA JA ULKONA

Paras alusta perustekniikan askelten ja poomsen harjoitteluun on tasainen, liukumaton ja kova. Pehmeä hiekka on ikävä alusta, koska potkuissa hiekka lentää kenkien tai varpaiden mukana ilmaan ja silmiin. Nurmikenttä on kohtalainen, mutta varsinkin märkänä helposti liian liukas ja aivan liian nopeasti kuluva (mudastuu maahan painuvien ja kiertävien askelten alla). Kova hiekka tai sora, esimerkiksi hiekkatie, taas on liian liukas pikkukivien pyöriessä jalkojen alla (varsinkin kun yrittää tehdä teräviä pysähdyksiä tai horjuu tasapainon kanssa). Tekonurmi soveltuisi muuten varsin hyvin, mutta kengät, silmät ja hiukset ovat hyvin pian täynnä nurmen mustaa "hiekkaa". Ulkotreenisalien alusta (juoksuradan punertava päällyste) on ehkä toiseksi paras kokeilemani alusta.

Parhaan tuntuman, jollei lasketa ulkoilmaan koottua tatamia, olen saanut puhtaalla asfaltilla - tai itseasiassa, varta vasten treenipaikoille tehdyillä pienillä "betonikentillä". Ne ovat kovia, tasaisia ja aivan sileitä.

Epäilen, että vielä paremman tuntuman (tatamia vastaavan) voisi saada kovaksi tampedulla puhtaalla hiekkatiellä, jossa ei olisi irtonaisia kiviä tai soraa päällä yhtään. Mutta tällaisia alueita on yllättävän vaikea löytää. Siksi kokonaisten liikesarjojen harjoittelu on ulkona haasteellista, sen sijaan ulkoilma tarjoaa loistavat edellytykset muunlaiseen poomse-harjoitteluun.



Paikallaan tehtävät toistot

Valitse liike (alempana edistyneet tasot):

Perustaso:

Momtong baro / bande tsirigi
Dubon tsirigi

Suora lyönti taka / etukädellä
Tupla lyönti

Momtong maki
Bakkat maki
Olgul maki

Keskivartalotorjunta sisäänpäin
Keskivartalotorjunta ulospäin
Ylätorjunta

Sonnal gutoro bakkat maki
Sonnal mok tsigi
Han sonnal momtong bakat maki

Kahden käden avoimen kämmeneen tuettu torjunta
Kämmensyrjän isku kaulaan
Yhden käden avoimen käsisyrjän torjunta, toinen käsi vyölle

Zebi bum mok tsigi

Kahden käden isku, toinen ylätorjunnassa,
toinen sonnal mok tsigi kaulaan

Edistyneet tekniikat

Santul maki (olgul yop an maki + an palmok olgul bakat maki)

Kahden käden sivuttais torjunta ylös

Pjolkee tsigi

Kahden käden kyynärpää isku suoraan sivuille

Palgup yop / tyro tsigi

Kyynärpää isku sivulle / taakse

Sonnal momtong koduro bakkat maki

Kädet auki kahden käden tuettu vartalotorjunta sisäkautta, tukeva käsi suojaa rintakehää

Olgul okkoro maki

Kahden käden ristikkäinen ylätorjunta

Momtong hetcho maki

Kahden käden keskivartalotorjunta (kämmenselät alaspäin)

Dupon palgup tyro are tsigi

Kahden käden kyynärpääisku suoraan taakse alavartaloon

(loppuasento sama kuin molemmat kädet vyötäröllä)

Sonnal tung momtong kudoro bakkat maki

Kädet auki kahden käden tuettu vartalotorjunta sisäkautta, tukeva käsi suojaa rintakehää, mutta ranteet käännettynä, peukalon puoli ulospäin torjuvassa kädessä.

Tung tsumok olgul bakkat tsigi

Isku nyrkin selkäpuolella leukaan tai kasvoihin

Sewo tsirigi

Suora lyönti nyrkki pystyssä

Tee paikallaan toistoja aikaa vastaan, 1-3 minuuttia / liike. Keskity hyvään tekniikkaan ja rauhallisuuteen - suurin virhe, jonka näissä voi tehdä, on tehdä hätiköiden, liian kovaa. On aloitettava aivan hitaasta, ja vasta useiden toistojen ja sarjojen jälkeen haettava terävyys nopeasta lopun ranteen käännöstä - tällöinkin, rentous säilyy suurimman osan liikettä, ja terävä pysäytys on häviävän nopea. Kuin äärimämisen nopea 10 sentin lyönti. Pikkuhiljaa nopea pysäytys alkaa jo iskun /torjunnan "puolivälissä", ja sitä myöten tekniikka kehittyy jatkuvasti kiihtyväksi rennon-voimakkaaksi suoritukseksi. Aktivoi tukikäsi vartaloon, alempien kylkiluiden kohdalle. Kuten tulet huomaamaan, osa tekniikoista keskittyy vain "palautuksen harjoittamiseen, vaikka kyseessä onkin näennäisesti isku.

Muista, että jokaisessa tekniikassa on aina kaksi kättä. Iskevä, ja palautuva, ellei tekniikka ole kahdella kädellä torjuva tai iskevä. Kädet liikkuvat yhtäaikaan, ja terävä pysäytys niin ikään yhdessä hetkessä, kädet tukien toisiaan.

Valitse asento vapaasti: lyönneissä ja iskuissa on hyvä aloittaa *zuzum sogista* (hevosseisonta), osa tekniikoista on luontevia *ty kubissa* (takaseisonta) ja *ap kubissa*. Siirtyessä kohti soveltavaa "varjokamppailua", asentokin muuttuu vapaammaksi, nyrkkeilynomaiseksi vartalon hallinnaksi.



Harjoittelua saarella. Kesälomalla purjehtimassa heinäkuussa 2021.



Sport & Sails. Lomalla en tiedä mitään parempaa kuin purjehtia ja treenata päivät auringonlaskuissa.

PUNNERRUS TREENI

KESTO	5 - 20 min
PAIKKA	Sali / puisto / ulkotila
VÄLINEET	Hyvät hanskat / käden aluset
TASO	Kaikille
KUVAUS	Erilaisia punnerruksia.

Tehokaan punnerrustreenin saa aikaan TABATA:lla eikä tämä tuntuva treeni vie kuin 10 minuuttia. Vaikka esittelen tässä erilaisia punnerruksia, toimii TABATA-punnerrus myös yksinkertaisesti toistamalla aivan "peruspunnerrusta". 20s-20s sykli sopii aloittelijoille, kokeneille 45s (työ) -20s (lepo) on tuntuva. Jatka punnerruksia sarja loppuun, mutta vaihda väsyessä helpompaan versioon, esimerkiksi polvet maahan. Tabatan verran punnerruksia kehittää todella nopeasti käsien voimaa, vaikkakin lopussa jatkaisi polvet maassa -toistojen määrä merkitsee.

Punnerruksissa muista: alas hitaasti, ylös räjähtävällä nopeudella. Aloita katsomalla perus etunojapunnerruksen ohjeet. Älä missään nimessä tee itsellesi liian raskaita liikkeitä (pätee mihin tahansa harjoitteluun), sillä ne vääristävät selän asennon ja ovat näin riskialttiita liikkeitä. Polvet maassa saa kevennettyä melkein kaikkia näitä liikkeitä.

LIIKKEET

1. Etunojapunnerrus

Punnerruksen lähtöasento on sama kuin lankkuasento, paitsi käsivarret suorina (katso Core-treenin ohje hyvään lankkupitoon). Asento on tärkeä tarkistaa valmentajan avulla, koska väärä asento voi vahingoittaa selkää. Pyri kaikissa punnerruksissa pitämään vartalo suorana (kuin lankku), ja tekemään työ käsillä tai joissain tapauksissa, rintalihaksilla.

Normaali punnerrusasento on hartoiden levyinen tai joissain tapauksissa se voi olla hieman leveämpi. Laita polvet maahan, mikäli et jaksu tehdä punnerrusta muuten, mutta pidä tässäkin asennossa lapatuki vahvana ja selkä suorana.



2. Leveä etunojapunnerrus

Leveä punnerrus on astetta kevyempi kuin normaali tai muut tässä treenissä esitetyt harjoitteet. Ote voi olla vieläkin leveämpi kuin kuvassa. Tee punnerrus muuten normaalisti.



3. Ojentajat punnerrus

Ojentaja punnerrus kehittää ojentajia enemmän kuin rintalihasta. Tuo kädet aivan vartaloon kiinni ja hieman normaalia otetta taaemmas. Muuten suoritus on kuin normaali punnerrus.



4. Punnerrus nyrkeillä, kosketus olkapäähän

Kosketus olkapäähän voit tehdä oli kädet sitten nyrkissä tai ei. Joka toisella punnerruksella kosketa vasen käsi oikeaa olkapäätä, joka toinen oikea vasenta.

Tee punnerruksia kädet nyrkissä vain mikäli olet varma ranteen kestävydestä (ja vain terveillä ranteilla). Konsultoi ammattilaista, mikäli epäilet ranteiden kestävyyttä. Muutoin kädet nyrkissä on hyvä ja tehokas keino vahvistaa ranteen kestävyyttä.

Aloita ranteiden lämmittely punnerrusasennossa (nyrkeillä) liikuttamalla tasapainoa hitaasti ensin eteen ja taakse muutaman kerran, sitten sivulta sivulle. Tämä aktivoi ranteen tuen.



5. Punnerrus kädet selän taa

Lisää edelliseen liikkeeseen (käsi vastakkaiseen olkapäähän yläasennossa) ala-asennossa tehtävä käsien taputus selän takana. Tämä varmistaa, että punnerrus tulee varmasti tehtyä alas asti (rintakehä maahan) ja näin ylösveto tehostuu.

Puolustusvoimien lihaskuntotestissä tehdään peruspunnerrus hartioiden levyisellä asennolla, jossa riittää käsivarret 90 asteen kulmaan. Tällä tavoin tehtynä punnerrus on paljon kevyempi, koska se ikään kuin jää ”puoliväliin”. Kuitenkin, jos treenaat aina alas asti kokonaisia suorituksia, on tällainen testi helppo.



6. Kolmio-/ timanttipunnerrus

Tämä kuuluu punnerrussarjan vaativimpiin punnerruksiin. Sit voi kuitenkin tehdä myös polvet maassa. Aseta käsien peukalot ja etusormet koskettamaan toisiaan, jolloin kämmenten väliin jää "timantti" tai kolmion muoto. Siitä kädet suorana maahan ja punnerrus alas asti. Jos haluat oppi yhden käden punnerruksen, toimii tämä erinomaisena valmentavana voimaharjoitteena.



7. Kädet edessä punnerrus

Tämä punnerrus on myös yksi haastavammista. Vie kädet kauas eteen. Tuo punnerrusvaiheessa kyynärvarret maahan vartalon suuntaisesti ja nosta siitä suoraan ylös. Pidä vartalo tiukkana (säilytä hyvä core ja lapatuki).



8. Punnerrukset sivulta sivulle

Vie kädet mahdollisimman leveälle. Suoritteessa suorista toinen käsi ja tee punnerrus toisella kädellä. Vaihtoehto 1) nouse pystyyn ja jatka toiselle puolelle. Vaihtoehto 2) Pysy alhaalla ja liu'uta vartalo matalalla toiselle puolen suoritaen toinen käsi ja koukistaen toinen.

Tämä punnerrus on yksi vaativimmista.



9. Punnerrus hypyllä, kädet ilmassa yhteen (taputus)

Jos tämä on helppo, koita taputtaa 2-3 taputusta yhdellä hypyllä. Voit hypätä joko pelkät kädet ilmaan (jalat pysyy maassa), tai koko vartalo ilmaan.



10. Toinen käsi takana, toinen edessä

Vaihda käsien paikkaa pompulla. Tämä on hieman kevyempi kuin muutamat edelliset harjoitteet.



11. Punnerrus kämmenet taaksepäin

Käännä sormet taaksepäin.



Näillä punnerruksilla pitäisi päästä alkuun, mutta kuten sanottu - aluksi aivan perus etunojapunnerrus riittää hyvin pitkälle. Kun jaksat tehdä 45-20 TABATAN laskematta polvia maahan suorituksen aikana, on se jo aika kova taso!

Etunojapunnerruksen tulosrajat, yhden minuutin (60s) etunojapunnerrustesti.

	0 p	1 p	2 p	3 p	4 p	5 p
Vauhditon pituus	< 180 cm	180 cm	200 cm	220 cm	240 cm	260 cm
Vatsalihastesti eli istumaannousu	< 22	22	34	38	42	46
Etunojapunnerrus	< 20	20	28	32	36	40
Minimi 10 pistettä						

Puolustusvoimat, 2021, <https://intti.fi/lentajat/valintojen-kulku/esivalinta-2-vaihe>

TAEKWONDO POTKUT - LAJI TREENI

KESTO	5 - 45 min
PAIKKA	Sali / puisto
VÄLINEET	Tarvittaessa tuki / keppi
TASO	Kaikille - edistyneille
KUVAUS	Kehitä taekwondo potkunhallintaa

Näitä liikkeitä voi tehdä melkein missä ja milloin vain (mahdun tekemään näitä perusliikkeitä jopa veneelläni!). Tämän treenin voi tehdä tällaisenaan, mutta suosittelen muokaamaan harjoitteista oman lyhyen päivittäisen rituaalin, joka on helppo ja nopea toistaa useana päivänä viikossa. Toista yhtä treenisarjaa 4-8 viikkoa, tai kunnes liikkeet eivät enää tehoa, ja vaihda tai muokkaa sitten liikkeitä sarjassa.

Lämmittele ennen treeniä jalat dynaamisilla venytyksillä, jotka aktivoivat tasapainon yhdellä jalalla seisomiseen. Aktivoi tukielimistö.

Toista yhtä liikettä 45-60 s / puoli. Aloita heikommalla puolella.

LIIKKEET

1. Polvi ylhäällä, polven nostoja

Tämä sopii myös alkuverryttelyliikkeeksi. Hae hyvä potkun lähtöasento (polvi ylhäällä) ja kun staattinen pito onnistuu, voit lisätä polven nostot mukaan. Polven nostamiseksi voit joutua taivuttamaan ylävartaloa samaan aikaan alaspäin; toinen vaihtoehto on nostaa polvea ja vetää polvesta ylävartaloa ylöspäin (pystyyn näyttävän potkun aikaansaamiseksi). Tämä liike on ennen kaikkea venyttävä ja kylkeä vahvistava, sekä vahvistaa potkulinjat kauniiksi.

2. Otteluasennosta polven pitoon

Kiinnitä huomio tukijalan kääntämiseen; tukijalan kantapää on osoittava yhtenevästi potkun suunnan kanssa. Pidä loppuasennossa pieni pito avaten lantion eteenpäin, ja nostaen

polvea niin korkealle kuin sen sillä hetkellä saat. Palauta hallitusti takaisin lähtöasentoon. Tämän liikkeen voi tehdä sekä etu- että takajalalla, hitaasti tai räjähtävällä nopeudella ja tarkalla pysäyttämällä. Parin kanssa harjoitellessa voi käyttää kohdetta.

3. Polvi pidosta jalan hidas hallittu suoristus

Käytä tukea tarvittaessa. Jalan suorituksen loppuasento on kiertopotkuasento ja liikerata sama kuin kiertopotkussa.

4. Jalan pito potkuasennossa

Aivan kuten staattinen venyttely on edellytys lihasten elastisuuden lisäämiselle, varsinkin aloittelevalla passiiviselle liikkujalle, on jalan staattinen pito erittäin tehokas liike potkuhallinnan ja tasapainon vahvistamiselle. Pidä potkuasento jalka suorana, vartalo ylhäällä, katse potkun osumakohdassa, kädet hallitusti sylissä 30s-60s. Itse käytän puhelimen *timer*-sovellusta apuna ajan mittaamisessa.

Aloittaessasi käytä tukea, jolloin voit keskittyä vain jalan pitoon, mutta pyri ajan myötä käyttämään ja tarvitsemaan tukea mahdollisimman vähä. Tukeen ei kannata nojata, koska tällöin tasapaino kärsii varsinaisessa potkussa. Parhaimmillaan voit tehdä koko pidon 60s ilman tukea. Alussa tuki voi olla seinä tai tukeva pöytä, mutta kun tasapaino kehittyy, riittää pelkkä keppikin.

Tämä on aivan perusliike, jota voin suositella kenelle tahansa, joka haluaa kehittyä taekwondossa potkutekniikan osalta. Ei ole väliä, vaikka jalka ei pysyisi koko aikaa edes yli vyötärön korkeuden, tärkeintä on viikossa useasti toistuva pito.

Tämä liike, kuten muutkin tässä sarjassa esitetyt liikkeet, rasittavat voimakkaasti kylkeä, tukijalan pohjetta sekä potkujalan sivureittä ja pakaraa. Näiden liikkeiden lisäksi on siksi erittäin tärkeää ottaa päivittäiseen rutiiniin mukaan kylkien, pohkeiden ja ulko/sivureiden staattiset ja dynaamiset venytykset.

5. Polvi pidossa jalan hallittu suoristus, eri potkuasennot

Kun jalan suoristus toljotsagiin (kierotpotkuun) sujuu, voit alkaa varioida potkun lähtö- ja loppuasentoja. Vaihda kiertopotku *yop tsagiin* (sivupotkuun), ja seuraavaksi yhdistä nämä hidaaksi yhdistelmäpotkuksi *toljo tsagi-yop tsagi*. Huomaa, että *yop tsagissa* (sivupotkussa) polven lähtöasento on eri kuin kiertopotkussa: tuo sivupotkussa polvi ja jalka "syliin" ja kantapää osoittamaan kohti vastustajaa.

Kun tämä liike sujuu, voit seuraavaksi ottaa mukaan *nakkat tsagin*, eli päkiällä potku toisesta suunnasta kuin mistä kiertopotku tulee. Tee kaikki kolme potkua hitaasti ja hallitusti, maksimikorkeudelle, polvi ylhäällä laskematta polvea lainkaan. Käytä tukea tarvittaessa.

Haastetta varsinkin lantion rotaatioon saat lisäämällä *aptsaolrigi* (kirvespotkun) yhdistettynä johonkin ylläolevaan muuhun potkuun. Tämä liike on tarkoitus olla hallittu.

6. Jalka suorana, jalan nostoja

Kun staattinen pito ei enää tunnu kehittyvän, on aika vaihtaa liikettä. Yksi hyvä vaihtoehto on lisätä pitoon nostoja, tai edellä mainittuja koukistuksia ja suoristuksia. Nostossa pidä jalka koko ajan suorana, mutta tee jalan nostoja ikäänkuin dynaamisesti venyttäen, pyri pitämään maximi asennossa pieni hetki. Tämä lisää tehokkaasti potkun maximikorkeutta, ja tätä liikettä voi käyttää myös alkuverryttelyssä.

Pienen variaation saat tästä liikkeestä pitämällä jalkaa ylhäällä ja tukijalka paikallaan liikuttamalla potkujalkaa eteen-taakse koko sillä liikeradalla minkä lantion ja nivusten liikkuvuus sallii. Keskikohdassa vie jalka korkeimmilleen.

7. Vuorotellen nostoja ja suoristus-koukistuksia

Toista 1 minuutin kokonissuorituksella 10 s välein jalan nostoja, ja suoristu-koukistuksia. Suoristus-koukistuksissa käytä kaikki potkujen liikerataa: *yoptsagi*, *toljotsagi*, *hurigi*, *aptsaolrigi*.

8. Kylkilihas

Kylkilihas vahvistaa potkun hallintaa. Saat näyttävän potkun vartalo pystyssä vahvoilla kyljen tukilihaksilla. Treenaa joko perinteisesti (maassa kyljen nostoja), tai laita jalkapohja seinää vasten (sivupotku asento), ja tee kyljen nostoja potkuasennosta vastuskuminauhaa apuna käyttäen.

9. Polven nosto vastuskuminauhaa käyttäen

Toljotsagi tai yoptsagi polven lähtöasennosta (polvi ylhäällä) polven nostoja vastuskuminauhaa apuna käyttäen tehostaa jalan voimaa.

10. Jalan nostoja maassa

Jalan ulkoreittä voi vahvistaa helposti myös yksinkertaisella jalan nostolla maasta. Makaa kyljellään ja nosta jalkaa 1 minuutti tai sopivaksi katsomasi aika tai toistomäärä. Voit käyttää myös jalkapainoja nilkan ympärillä. Tämä liike ei vaadi tasapainoa ja voit keskittyä ainoastaan jalan voiman lisäämiseen.

11. Aptsagi pidot

Kaikki edelliset harjoitteet kehittävät hyvin potkutekniikkaa, kun potku suuntautuu vartaloon nähden vartalon sivulle. Etulinjaan tehtävät potkut voivat näin jäädä huomiotta. Lisää sarjaan siis vähintään yksi liike *aptsagi* (etupotku) pitoja tai toistoja. Vie potkujalka eteen suoraksi *aptsagi* asentoon ja pidä 30-60s. Edistyneille: kiinnitä huomio tukijalan suoruuteen ja päkiän esille tuomiseen koko pidon ajan. Voit yllättyä, kuinka raskas tämä pito on!

Saman pidon voit tehdä myös maassa selkä seinää vasten. Nosta jalka niin ylös kuin se nousee (noin 10-15 senttiä) ja pidä siinä. Voit myös liikutella jalkaa ilmassa sivuilta sivulle hallitusti.

12. Toistot jalka palauttaen maahan

Toistotreeni on tehokas vaihtelu pitoihin. Käytännössä toistotreenissä tehdään mahdollisimman monta hyvää ja *laadukasta* tietyn potkun toistoa, taukoamatta.

Toistoja voi tehdä joko paikaltaan (palauttaen jalan aina lähtöpaikalle) tai liikkuen eteen/taakse (palautus eteen/taakse). Sopiva aika kokeneelle on esimerkiksi 3 minuuttia / puoli tai 100 potkua yhteen menoon / puoli. Pidä pieni tauko ennen toisen puolen tekemistä.

Kokeneille: aseta kamera ja jalusta ja kuvaa yksi potkusarja molemmin puolin.

Toistotreenissä näet hyvin mitkä ovat seuraavat kriittisimmät kehityskohteet: onko se tasapaino, jalan hallittu palautus (polven kautta), jalan heiluminen potkuasennossa, käsien heiluminen, epätasapainoinen asento... jne.

13. Toistot polvi ilmassa

Tätä testataan Dan-kokeessakin. Tässä yhdistyy polven ylhäällä pito ja voimakkaat potkut kohteeseen (tai ilmaan). Aloita hallitulla ja hitailla toistoilla, tavoittele voimakkaita ja nopeita, mutta hallittuja potkuja.

14. Toistot polvi ilmassa liikkeestä

Sama kuin edellinen, mutta jokaisen potkun välissä loikkaa tukijalalla eteen- tai taaksepäin. Tukijalan tulisi osua maahan samaan aikaan, kuin potku suoristuu kohteeseen. Näin tukijalka tukee potkua, eikä esimerkiksi vastustaja pääse kaatamaan ottelijaa potkun osuman aikana.

Tämä on suhteellisen raskas liike, jossa 20-30 s / puoli on hyvä alkuun. Itse olen liikkunut eteen-taa noin 3 metrin välein.