

Yleisurheilijan polku

Tässä esityksessä mukana...

- Viikkoliikuntamääräsuositukset
- Esimerkkejä voimaharjoittelusta, kestävyysharjoittelusta ja omatoimisesta harjoittelusta
- Testaaminen
- Urheilijan ja valmentajan välinen kehityskeskustelu
- Nettisivulle/spostin kautta ohjeet omatoimiseen harjoitteluun, esimerkit vuosisuunnitelmista ja viikkoharjoitusesimerkkejä 12-15-v ikäryhmälle

- **Esimerkkiviikko 2012v. syksyn viikko** - Pauli 16-v sarjassa 800m 2.01.24 SM 4. ja 3000m 9.19 SM 3.
- Ma Lepo tai kevyt uinti
- Ti AAMU aerobinen tv 4-5km, liikkuvuus 20min
keskivartalokuntopiiri 10x10-20x, rullaus 5x60m /80%
ILTA klo 19 koordit ja nopeus, verkat 10-20min, koordit, nopeus 4x60m +3x80m 90% p2-3 sp 6-8'
+2x100 14,2-13,8
- Ke AAMU aerobinen 40min – 1h15min, venyttelyt
ILTA klo 17 voima, keppijumppa tai kuntopiiri (enimmäkseen jaloille)
- To AAMU aerobinen 20min, liikkuvuus 20min, määräint 8x100m p2min/70%
ILTA klo 19 6x1000m p1' vk sykkeellä, verkat 10-20 min
3.36-3.40-3.38-3.30-3.28-3.19/syke 167-172-174-174-182-187
- Pe jos pääsee hiihtämään 30 min + vesijuoksu 30 min
tai kevyt juoksu 30min +vesijuoksu 30 min
- La AAMU Tv kevyt 5 km + loikat+ nopeus 4x60m + keskivartaloa 10x20x
ILTA vk 8 km, syke 160-170, verkat 2+2km
- Su TV kevyt 20 km tai 1 h 45 min juoksua

• Harjoitussuunnitelma vk 32 KK Riikka, 15-v

- Ma lepo
- Ti **100 m** (-2,1) Riikka 13,70
- Ke **300 m** Riikka 43,73
- To lepo
- Pe tekniikka, nopeus submaksimaalinen
muutama liike aitakoord
3 x 30 m kj/3'
3 x 30 m telineistä 2 Aitaa/95%/4'
2 x 150 m Aidoilla /95% ajat 23,4 ja 22,6 /15' + 120 m kj
- To Lepo
- La aitatekniikka
aitakoord: 3 x 4A (aitakuopaisu, aitatrippling)
aidan ylitykset 3 x 4A sivuilta ja keskeltä (5 askelta, väli
8m)
tekniikkajuoksut 4 x 70m / 6A (väli 9m / 5 askelta)
aitahyppely 5 x 5A
kirppu 2 x 4 x
- Su lepo

- Harjoitussuunnitelma vk 33 KK Riikka
- Ma aitakoordinaatiot: 3 x 4: (aitatrippling, aitakuopaisu etummainen jalka vaihtuu vuorotellen, laukkadrilli)
3 x 30 m kj/3'
3 x 30 m telineistä 2 Aitaa/95%/4'
2 x 100 m Aidoilla /99%/15'
muutama juoksuloikka, kuulaheitto ja aitahyppely
- Ti Telineistä 3 x 40 m/ 99%/4'
2 x 20 m lentävä/95%/4' sanu klo 18
- Ke lepo
- To Verryttely ja venyttely
aitakoord ja muutama kj ja matkustus
Kauhavalle
- Pe **T15 200 m aj.** ae 30.39 ja lk. 30.00
(SM4.) SM 15 Kauhava
- La verryttely ja venyttely
- Su **T15 300 m ae** klo 10:30, 42.84 ja lk klo
14:50 42.76

Valmentajan polku, osaaminen, koulutus

- Perustana on yuikerhot, yukoulut, joista edetään nuorten valmennusryhmään tai nuorten harrasteryhmään
- Seuratoimija: 15-20 nuoret seuratoimijat, nuorisotiimi, harrastemanageri, seuratoimijakoulutus
- Ohjaaja/valmentaja: LYK, NYK, seuravalmentajatutkinto, valmentajatutkinto, VAT
- Kilpailu/tuomari: toimitsija seurakisoissa, tuomari, lajinjohtaja, kilpailunjohtaja, NTO
- Juoksukoulu/maratonkoulu/harrastaja: aikuisten yleisurheilukoulu, juoksukoulu/maratonkoulu
- Huippu-urheilija: nuorisovalmennus, valmennusryhmä, valmentaja

Urheilijan Ura - Yleisurheilussa

Yleisurheilukouluvaihe, 7 – 12-vuotta	Nuorisovalmennusvaihe, 12 – 17- vuotta	Huippu-urheiluun valmistava vaihe, 18 – 22 vuotta	Huippu-urheiluvaihe, 23 - > vuotta
<ul style="list-style-type: none">• kaikkien yleisurheilulajien sisällöt• useiden urheilumuotojen harrastaminen, suuri liikunnan kokonaismäärä	<ul style="list-style-type: none">• moniottelupohjainen harjoittelu• jakson loppupuolella asteittainen suuntautuminen omaan lajiryhmään / lajiin• yleisurheiluharjoittelun lisääminen vuosittain, suuri liikunnan kokonaismäärä	<ul style="list-style-type: none">• lajiansalyysiin pohjautuva harjoittelu• sekä perusfysiikan että lajivalmiuksien harjoittaminen korkealle tasolle <p>oman lajin harjoittelu kattaa viikkoharjoittelusta valtaosan (16 – 18 tuntia), muu liikunta 2 – 4 tuntia.</p>	<ul style="list-style-type: none">• harjoittelun lajinomaisuuden korostaminen• rohkeita valintoja urheilija-analyysin suunnassa

Harjoitussuositukset ja viikkoliikuntamäärät

13-v.	14-v.	15-v.	16-v.	17-v.	18-v.
4-5 harjoitusta viikossa (n. 1/3 kokonaisliikunnasta)	5-6 harjoitusta viikossa	6-7 harjoitusta viikossa	7-8 harjoitusta viikossa (n. 2/3 kokonaisliikunnasta)	8-9 harjoitusta viikossa	8- harjoitusta viikossa
Yu 6-8h Muu liikunta 12-14 h	Yu 9-10 h Muu liikunta 10-11 h	Yu 10-12 h Muu liikunta 8-10 h	Yu 12-14 h Muu liikunta 6-8h	Yu 14-16 h Muu liikunta 4-6 h	Yu 16-18 h Muu liikunta 2-4 h

	MA	TI	KE	TO	PE	LA	SU
7:00							
8:00							
9:00							
10:00							
11:00							
12:00							
13:00							
14:00							
15:00							
16:00							
17:00							
18:00							
19:00							
20:00							
21:00							

Yksittäinen harjoitus

- Harjoittelun perusyksikkö on yksittäinen harjoitus. Oheinen malli soveltuu ohjeeksi rakentaa minkä tahansa lajin / mitä tahansa ominaisuutta painottava yksittäinen harjoitus.
- alkulämmittely: matalatehoisella liikunnalla (hölkkä, pyöräily, soutu, pallopelailu...) kohti harjoitusvalmiutta, kesto 10 – 15 min
- liikkuvuus: liikkumisen kannalta keskeisten lihasryhmien läpikäyminen sekä aktiivisilla että passiivisilla venytyksillä – harjoituksessa korostuvia nivelalueita painottaen, kesto 10 – 15 min
- valmistavat taito-osiot: teline- ja permantovoimistelu-/kuntopallo- ja tankojumppa-/nopeutta, ponnistamista tai lajitaitoa korostavat koordinaatioliikkeet, kehittävät liikkumisen taitavuutta ja tehokkuutta, vahvistavat myös tukikudoksia ja parantavat yleistä harjoitettavuutta, kesto 15 – 25 min
- pääharjoitusosiot: toteutetaan aina huolellisesti ja tehokkaasti, vrt. harjoituksen valmennusopillinen tavoite, kesto 30 – 40 min
- jäähdyttely: elimistön hallittu palauttaminen, vrt. alkulämmittelyn / liikkuvuuden sisällöt, kesto 10 – 20 min

Voimaharjoittelu

Voimaharjoittelu

11-v	12-v	13-v	14-v
Lihaskunto omalla painolla Keppijumppa Loikka ja hyppelyt Kuntopalloheitot	Lihaskunto omalla painolla Keppijumppa Loikka ja hyppelyt Kuntopalloheitot	Lihaskunto omalla painolla Keppijumppa Loikka ja hyppelyt Kuntopalloheitot	Lihaskunto lisäpainolla Keppijumppa Loikka ja hyppelyt Kuntopalloheitot
	voimatankojumppa	Tankojumppa 10-30kg	
			Alkava levytankoharjoittelu

9-12-v Voima: Loikat/kimmoisuus

- Alkuverkka 15-20 min (aerobinen + liikkuvuus + laji)
- Koordinaatiot PNJ, PJ, SJ 3 x 20m
- Nopeusosio reaktiolähdöt 10 x 10-20m /viestit/porrasjuoksut
- Nopeusvoimaosio 200-300 loikkaa loikkien, hyppelyin,

15-17-v pojat

- alkuverkka
- 5x40m rento kiihari + venyttelyt
- Räjätävä voima:
 - Kuntopalloheitot 2x3xAE, 2x3xPYT 1 jalan Kinkka 3x 5+5x ja Aitahyppy 5x5A
- Voimaosa:
 - RV 4x5x60-70%/3 KH
 - 1 Mave 4x5+5x
 - 1 Jky. 4x5+5x
 - penkkipunnerrus 6/6/4/4x 60-70%
 - vatsanostot 4x15x, selät 4x20x, kylki 4x15x, Lonkankouk 3x10+10x/RTO 3x10+10x, leuat 4x6-10x,
- Lajiosa: 3x20m PNJ, 3x40m juoksut 60-80%

13-15-v tytöt voima syksyllä esimerkki

- 13-v keppijumppa
- 14-v alkava levytankoharjoittelu tangon (15-20kg) kanssa.
- Esim:
- Kyykky 3x10-15x20kg
- Rinnalleveto 3x10x20kg
- Pohjeliike 3x15x20kg
- Penkkipunnerrus 3x10x20kg
- Vatsa, selkä ja kyljet 3x20x per liike (kuntopiirinä esim 2x10min)

Oheisharjoittelu

Tukiharjoittelu

- Ominaisuusharjoittelun lisäksi voi tehostaa oman lajin tukiharjoittelua johon kuuluu kehonhallinta, lihashuolto ja voimaharjoittelu ja palauttava harjoittelu.
- Kehonhallinta: Pilates, voimistelu
 - Tehostettu jakso esim 6 vkoa. Erikseen tai harjoituksen päätteeksi.
- Voima: tankojumppa ja alkava levypainoharjoittelu alkaen 13-14v.
 - tehostettu jakso loppusyksyllä 13-14-v, kesto n 6 vkoa, yksi valmentaja vetää, n 10 urheilijaa kerralla

Tukiharjoittelun tärkeysjärjestys

Teholajit juoksu ja hyppy	Kestävyysslajit	Heittolajit
Lihaskunto ja Voimaharjoittelu Liikkuvuus Kehonhallinta Voimistelu Palauttava harjoittelu	Lihaskunto ja voimaharjoittelu Liikkuvuus Kehonhallinta Palauttava harjoittelu	Lihaskunto ja Voimaharjoittelu Liikkuvuus Kehonhallinta Voimistelu Palauttava harjoittelu

Voimaharjoittelu

11-v	12-v	13-v	14-v
Lihaskunto omalla painolla Keppijumppa Loikka ja hyppelyt Kuntopalloheitot	Lihaskunto omalla painolla Keppijumppa Loikka ja hyppelyt Kuntopalloheitot	Lihaskunto omalla painolla Keppijumppa Loikka ja hyppelyt Kuntopalloheitot	Lihaskunto lisäpainolla Keppijumppa Loikka ja hyppelyt Kuntopalloheitot
	voimatankojumppa	Tankojumppa 10-30kg	
			Alkava levytankoharjoittelu

LIKKUVUUSKUNTOPIIRI

1) konttausasento käden vienti sivulle-ylös (katse seuraa)

2) konttausasento koirankusetus sivulle+taakse

3) hartiasseisonnasta saksaukset

4) lantionnostossa ojennus 20+20

5) latvialaiset 20+20

6) Hoover, konttausasento selän pyöristys/köyristys

7) selällään jalalla kosketus vastakkaiseen ranteeseen

8) vatsallaan jalalla kosketus vastakkaiseen ranteeseen

9) jalan vienti kainaloon etunojassa 20+20

10) siltaan nousu (10kpl)

-kevyt venyttely

KUNTOPIIRI 3 kierrosta

30sek/30sek

1. Haarahyppy 50

2. Vatsa 10

3. Päkiähyppely 20

4. Etunojapunnerrus 10

5. Pakarajuoksu 40

6. Dippi 10

7. Polvennostohyppely 20

8. Selkä 10

9. Käsiliike käsipainoilla 3x15

10. Etunojahyppely 10

11. Vatsaliike ristiin 10

12. Jännehyppely 10

KESTOVOIMA 3 x 30/30sek

- Joko keppijumppana tai 20 kg tangon kanssa

- 1) Pystypunnerrus
- 2) askelkyykky eteen
- 3) soutuliike
- 4) ylösveto
- 5) vatsa
- 6) punnerrus
- 7) naruhyppeily
- 8) tasapaino/takareisi 1-jalan mave
- 9) Polvennostojuoksu 20m

KESTOVOIMA 4 kierrosta,

RV veto 4x8x20kg

Kyykky 4x10x20kg

penkkipunnerrus 4x10

Takareisi laitteessa 4x10x

Päkiällenusut 4x20x20kg

Vatsalauta 4x20

hyvää huomenta tangolla 4x15x20kg

jalkaprässi 4x10x50-60%

Verryttely, jossa liikkuvuutta, koordeja

Jalan heilutukset eteen-taakse, sivuille 10+10

askelkyykkyasento, kädet pään päällä venytys

pakaravenytys, maaten reiden päällä

Taivutus eteen

4-päinen reisivenytys

nilkat ranteeseen jalanheilutukset vatsallaan/selällä

Selän notkeus

Lyhyt borzovkävely, polvi vedetään ylös koukkuun

skippingdrilli, sideskip 20m

venäl. sotilas 20m

skipping a + b 20+20m

frontskip-sideskip-frontskip –yhdistelmä 20m

sivuttaisjuoksu, kädet heiluu mukana 30m

takaperinjuoksu 15m

pakarajuoksu 40m

1 jalan pyöritys 40m+40m

	MA	TI	KE	TO	PE	LA	SU
7:00							
8:00							
9:00							
10:00							
11:00							
12:00							
13:00							
14:00							
15:00							
16:00							
17:00							
18:00							
19:00							
20:00							
21:00							

Harjoittelun suunnittelu – Kestävyys

Ikävaihe	Harjoituskerrat ja kesto	Muuta liikuntaa
11-v:	3x / vko, 90-120min, 4,5h-6h	n. 15 h
12-v:	4 x/vko, 90-120min, 6-8 h	n. 13 h
13-v:	5 x/vko, 90-120min, 8-10h	n. 11 h
14-15-v 15-17-v	: 6x/vko, 120min, 10-12 h : 5-8 x /vko, 120 min	n. 9 h

Kestävyysharjoittelu

	400-800-1500m	1500m-10 000m
11v	30-40km	
12v	40-50km	
13v	50-60km	
14v	60-70km	
15v		
16v		
17v		

Kestävyysharjoittelu, esimerkki

	aerobinen	VK ja MK	rytmiharjoittelu
11v	1 x 30 – 45 min		10 x 100 m (1000m:n tavoitevauhtia)
12v	2 x 30 – 45 min		2 x 10 x 100 m (1000m:n tavoitevauhtia)
13v	3 x 30 – 45 min		3 x 10 x 100 m (1000m:n tavoitevauhtia)
14v	4 x 30 – 45 min	<p>1 krt./vko VK-harjoitus: 3x15min/p5 tai 30 min reipasta, syke 160-170</p> <p>1 krt./vko MK-harjoitus: 5x3min/p3-4'/syke 10-20 alle maksimin</p>	<p>2 x 10 x 200 m (2000m:n tavoitevauhtia)</p> <p>Tai 3 x 10 x 100 m (1000m:n tavoitevauhtia)</p>
15v			
16v			<p>Lyhyet intervallit (määrä 3000-5000m): 10x200m p1-2/ (1500m →800mkisav.) 8-15x300m/p2-3' /(3000m→1500m kisav.) 6-12x400m/p2-4' /(5000m→3000m kisav.)</p> <p>Pitkät intervallit (määrä 4000-6000m): 6-10 x 600m / 5km kisav. → 3000m kisav. /p2 4-6 x 1000m / 5-10 km kisav. → 3-5 km kisav./p3-4' 3-4 x 1600m / 10 km kisav. → 5 km kisav./p5-6'</p>
17v			

Viikkoesimerkki

	Tavoite	Sisältö	Kuormitus
Maanantai	Palauttava	Omatoimista liikuntaa 2 h	kevyt
Tiistai	Lajitaito+nopeus+voima	Omatoimista liikuntaa 1 h <ul style="list-style-type: none"> Pituuslajiharjoitus Nopeus 3x6x4sek+4sek Loikat ja kuntopallo + 8 x 120 m hiekalla/nurmikolla k.pal. 	Kevyt Keskikova
Keskiviikko	Lajitaito+voima+kestävyys	Omatoim. liikuntaa 1-2 h Keihäsharj. Voimatankoharj. VL lenkki 30 min Päälle rennot 10x80m	Kevyt Keskikova
Torstai	Yleistaito + voima + kestävyys	Koululiikuntaa 2 h Telinevoimistelu Kuntopiiri/kuntorata 5 x 2 min reippaasti Päälle rennot 3x4x60m ylämäkeen	Kevyt Kova
Perjantai	Palauttava	Omatoim. Liikuntaa 1-2 h	Kevyt
Lauantai	Lajitaito+nopeus+voima	Omatoim. Liikuntaa 2-3 h Pituuslajiharjoitus Nopeus 3x5x4-6"/aitaviestit Loikat ja kuntopallot Päälle rennot 8x120m/k.p.	Keskikova Keskikova
Sunnuntai	Lajitaidot+voima+kestävyys	Omatoim. liikuntaa 1-2 h Taitorata (6 pistettä+aidat) Lihaskuntorata 45min VL Päälle 12x60m loivaan alamäkeen	Kevyt Kova

Pyrinnön testit

Testaaminen

- Urheilijan pituus ja paino
- Nopeus – 20m lentävä, 3 x
- Nopeusvoima – Kuulaheitot PYT ja JVE 3 x peräkkäin joista pisin mitataan.
- Kevennyshyppy matolla (yli 30kg)
- 5-loikka, 3x kaikki mitataan
- Kestävyys: 3x500m/p3' 16-v.
1000m 8-12-v.
2000m 13-15-v

- Koko testipäivän kesto on n 2 h.

Urheilijan ja valmentajan
välinen puolivuotiskeskustelu

Harjoittelun määrä ja teho

- Harjoittelun määrä (ympyröi)
- Harjoittelun liian harvoin / Vähän liian harvoin / Sopivasti / Vähän liikaa / Aivan liikaa

- Harjoittelun teho (ympyröi)
- harjoittelun liian kevyesti / vähän liian kevyesti / sopivasti / vähän liian kovaa / aivan liian kovaa

Harjoituspäiväkirjan seuranta

- Koontia puolivuositain
- Kuinka usein valmentaja tarkistaa harjoituspäiväkirjan ja missä muodossa se on (kirja vai nettipohjainen)
- Harjoituspäiväkirjaan merkitään harjoituksen pääsisältö riittävällä, mutta ei pikkutarkalla tarkkuudella.
- Ominaisuudet (nopeus, voima, kestävyys, liikkuvuus, lihaskestävyys, huoltava harjoittelu)
- Kestot, toistot, teho, palautukset
- Kilpailutulokset
- Mutta myös pituus ja paino, uni,

Testitulosten seuranta

- Kuinka usein testataan?
- Mitä testejä tehdään?
- Miten menetellään jos testi jää väliin?

Omat vahvuuteni	Heikkouteni
Mahdollisuudet	Uhat

Tavoitteet - TAVOITTEENI URHEILUSSA

Valitse seuraavista **yksi** vaihtoehto, joka parhaiten kuvaa tavoitteitasi urheiluharrastuksessasi:

- a) Olen vasta kokeilemassa urheilulajeja, ei varsinaisia tavoitteita
- b) Oma liikunnallinen kehittyminen, ei kilpailullisia tavoitteita
- c) Menestys kilpailuissa juniorisarjoissa paikallis-/aluetasolla
- d) Menestys kilpailuissa juniorisarjoissa Suomessa tai kansainvälisesti
- e) Menestys kilpailuissa aikuisena Suomessa
- f) Menestys kilpailuissa aikuisena kansainvälisesti

Sitoutuminen harjoitteluun

- Harjoituskertoja viikossa ohjattuna jolloin valmentaja paikalla
- Harjoituskerran pituus
- Omatoiminen harjoittelu/liikkuminen h/krt. Viikossa

Kilpailu- ja harjoitussuunnitelma

- Koko vuoden suunnittelu
- Harjoituskausien suunnittelu (Pk, Pk2, Kvk ja Kk)
- Viikkosuunnittelu (ohjatut ja omatoimiset, koululiikunta, kilpailut)
- Yhden harjoitusyksikön suunnittelu (pääsisältö ja kesto)
- Kilpailusuunnitelma n 20-30 kilpailua, joista 1-2 pääkilpailua jonne selvä parin viikon kevennys

Kysymyksiä

- Riittävä liikkumismäärä, päivässä 3 h?
- Nuoren urheilijan hyvä päivä? Millainen se on?
- Harjoittelu, uni, ruokavalio, koulu
- Mitä urheilija tekee, mitä valmentaja tekee, mitä seura tekee, mitä kotona tehdään →