

Terveyttä tukeva harjoittelu



Sisällys

1 Harjoittelun suunnittelu.....	1
2 Nuoren kasvupyrähdysten huomioiminen	1
3 Lepo.....	3
4 Kehon valmistelu harjoitteluun.....	3
5 Välineet	6
6 Materiaalia	6
7 Lähteet.....	7

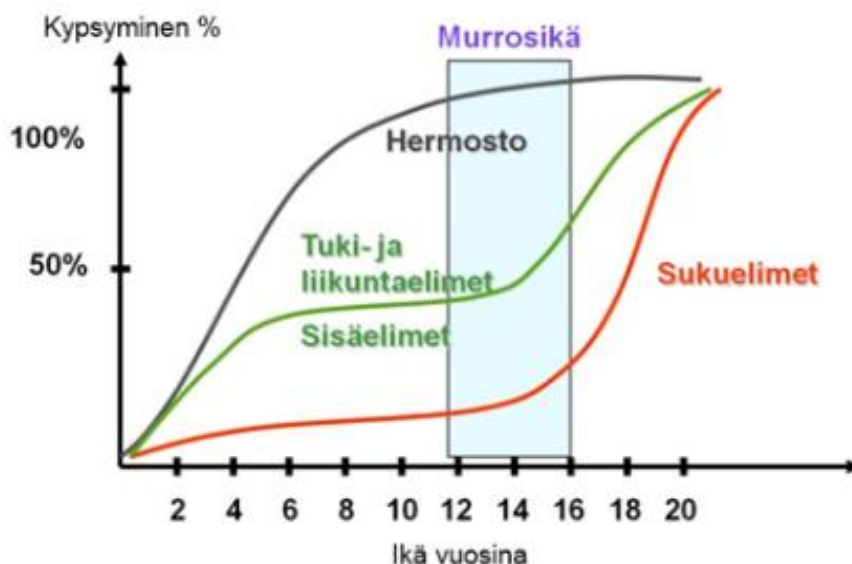


1 Harjoittelun suunnittelu

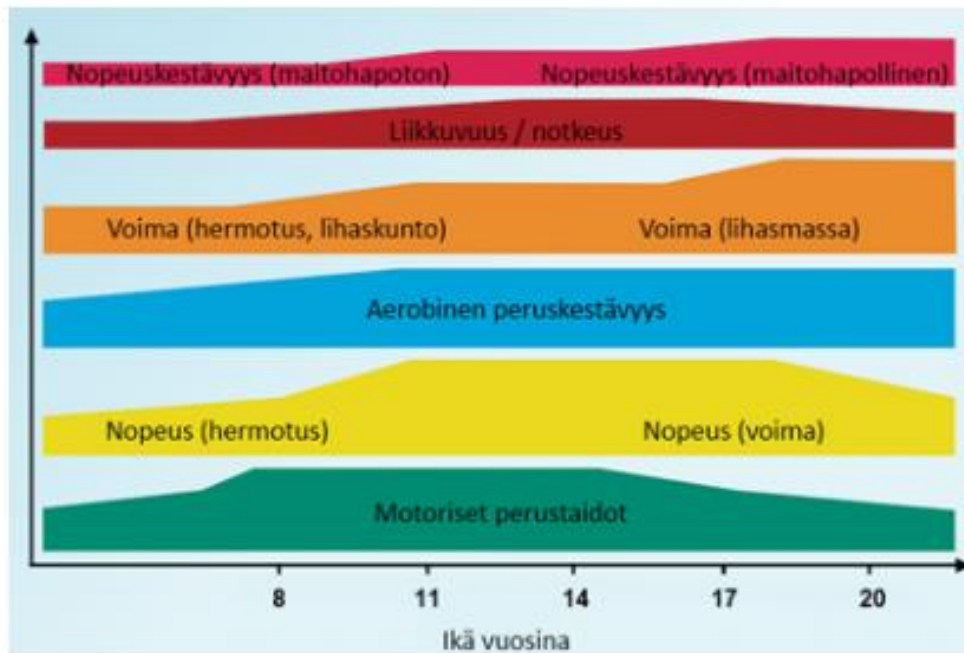
Harjoittelun suunnittelu on tärkeä osa terveyttä tukevan harjoittelun toteutumisessa. Suunnitelmassa tulisi olla mietittynä harjoittelun teho, kesto, toistuvuus ja palautuminen. Fyysisiä ominaisuuksia tulee kasvattaa vähitellen. Harjoittelun suunnittelussa tulee ottaa huomioon myös urheilijan ominaisuudet, esimerkiksi kasvupyrähdys, matala kuntotaso, tai jo olemassa oleva sairaus tai vamma.

2 Nuoren kasvupyrähdyksen huomioiminen

Nuoren kasvupyrähdys on suurinta vammautumisen riskiaikaa. Valmentajan tulee olla tällöin tarkkana kuormituksen määrän ja laadun kanssa. Harjoitusmäärät tulee suunnitella niin, että palautumista ehtii tapahtua riittävästi. Suuria määriä hyppyjä ja törmäyksiä tulisi välttää, sillä ne saattavat ylittää jänne-luuliitoksen rasituksen sietokyvyn. Tekniikkaharjoittelua tulee painottaa, sillä puutteellisella tekniikalla tehdyt hyppy- ja hyppelyharjoitteet altistavat vammoille. Erityisesti kasvupyrähdysaikaan liikumisen tulee olla monipuolista. Harjoituksia suunniteltaessa tulee ottaa huomioon fyysisten ominaisuuksien kehittymiseen liittyvät herkkyyskaudet, sekä yksilöiden biologinen ikä. Nuorta urheilijaa tulee kannustaa monipuoliseen päivittäiseen liikkumiseen useamman tunnin ajan päivässä.



Kuvio 1. Elinjärjestelmien kehittyminen. Mero, A. ym. 2004.



Kuvio 2. Fyysisten ominaisuuksien herkkyyskaudet ja painopistealueet eri ikävaiheissa. Hakkarainen H. ym. 2008.

Tyypillisiä kasvuun liittyviä vaivoja esiintyy raajojen luiden kasvualueilla. Näiden alueiden ärsytystä voi ehkäistä sovittamalla kuormitus tasolle, jonka rakenteet sietävät. Jos kipu häiritsee harjoittelua, tai sitä esiintyy levossa, kannattaa hakeutua lääkärin vastaanotolle. Ammattilaisen avulla vältetään pitkittyvä paranemisprosessi.

3 Lepo

Lepo ja palautuminen ovat yhtä tärkeitä kuin itse harjoitus. Jos urheilijan keho ei ehdi palautua, kunto heikkenee ja loukkaantumiseriski kasvaa. Harjoittelua tulisi välttää tai keventää, jos urheilija on sairas tai huomattavasti väsynyt. Väsyneenä tarkkaavaisuus ja keskittymiskyky ovat alhaisia, mikä lisää mahdollisuutta loukkaantumisiin.

4 Kehon valmistelu harjoitteluun

Alkuverryttely tulee olla aina osana harjoittelua. Verryttely valmistaa kehon liikkumiseen, parantaa potentiaalista suorituskykyä, ja pienentää loukkaantumiseriskiä. Oikeanlainen lämmittely nostaa kehon ja lihasten lämpötilaa ja auttaa saamaan lihaksista rennot, notkeat ja joustavat. Lämmittelyn tulisi nostaa myös sykettä, jolloin verenkierto lisääntyy. Happi ja ravintoaineet kulkeutuvat näin paremmin lihaksiin, mikä valmistaa lihaksia, jänteitä ja niveliä toimintaan.

Lämmittely

Lämmittelyn tulee olla lajia tukevaa, jolloin harjoitteet auttavat kehoa totuttelemaan lajin liikkeisiin ja tekniikoihin. Valitse alkulämmittelyyn liikkeitä, jotka palvelevat tulevaa harjoitusta. Käytä lämmittelyyn aikaa vähintään 15 minuuttia, ja nosta tehoja vähitellen.



Lämmittelyn tulisi sisältää seuraavat osiot:

Sykettä nostavat harjoitukset: Edistää verenkiertoa ja lämmittää lihaksia. Esim. naruhyppely, hölkkä, juokseminen, pelit/leikit.

Kevyet verryttelyliikkeet: Notkistaa ja nostaa kehon lämpötilaa. Esim. nilkkojen, lantion, ranteiden ja olkapäiden pyörittelyt ja kiertoliikkeet. Voidaan suorittaa myös lihaksia aktivoivia liikkeitä.

Dynaaminen venyttely: Lisää joustavuutta, avaa liikelaajuuksia, ja pitää sykettä yllä. (Dynaaminen venyttely = liikkuvaa ja aktiivista venyttelyä)

Lajinomaiset liikkeet: Urheilijan vireystila on parhaimmillaan harjoituksen alussa, joten taitoharjoittelu on hyvä osa alkulämmittelyä. Harjoitteet tulisi suorittaa suuremmalla teholla kuin lämmittelyn alkuosa.

Jäähdyttely

Loppuverryttely on yhtä tärkeää kuin lämmittely. Jäähdyttelyssä tehdään liikkeitä, jotka auttavat poistamaan maitohappokertymiä lihaksista, ja palauttamaan sykkeen lepotasolle. Käytä jäähdyttelyyn aikaa vähintään 15 minuuttia.

Jäähdyttely tulisi sisältää seuraavat osiot:

Kevyt aerobinen liikkuminen: Laskee sykettä ja palauttaa sen lepotasolle, laskee kehon lämpötilaa ja auttaa poistamaan lihaksista kuona-aineita. Esim. kevyt hölkkä, kävely.

Kevyet lihaskunto- ja liikkuvuusliikkeet: Pitää verenkierron käytetyissä lihaksissa yllä, liikkuvuusharjoitteet rentouttavat lihaksia ja jänteitä, ja palauttaa niiden normaalit liikelaajuudet.



LÄMMITTELYN JA JÄÄHDYTTelyn HYÖDYT

- Vähentää urheiluvammojen riskiä
- Kehittää urheilijan liiketaitoja
- Lisää huoltavan ja matalatehoisen harjoittelun osuutta teoharjoittelun rinnalla



5 Välineet

Jalkineet: Käytettävän kengän tulee antaa riittävästi tukea jalkaterille ja nilkoille. Jos käytetään tossuja (esim. joukkuevoimistelu, rytminen), tossut saattavat olla liukkaat matolla, joka aiheuttaa riskiä liukastumisille. Tossujen pohjia voi harjata kovalla harjalla karheaksi, tai kastella hieman niiden pohjaa, jolloin tossut eivät ole niin liukkaat.

Vaatteet: Vaatteet olisi hyvä olla hengittävää teknistä materiaalia, eivätkä saisi häiritä tehtäviä harjoitteita. Älä käytä sukkia harjoitteissa, joissa on liukastumisriski.

Välineet: Välineiden tulee olla ehjiä, ja urheilijan taitotasoon soveltuvia. Jos harjoittelussa käytetään telineitä tai mattoja, niitä tulee huoltaa sekä niiden kunto tulee tarkistaa. Alastulomattojen välissä ei tule olla rakoja, eivätkä telineet saisi heilua. Maton lähetyksillä ei tule olla teräviä kulmia tai muita vaaratekijöitä.

Tilat: Harjoitteet ja leikit tulee suunnitella tilaan sopiviksi, niin ettei törmäyksiä toisiin urheilijoihin tai rakenteisiin tapahdu.

6 Materiaalia

[Nuoren kasvu ja kehitys, Terve Urheilija](#)

7 Lähteet

Kindersley, D. 2011. Urheiluvammat - ehkäise, tunnista ja hoida. Vammojen välttäminen. Docendo Oy.

Terve Urheilija. Nuoren kasvu ja kehitys. Luettavissa:

<http://www.terveurheilija.fi/kymppiympyra/urheilijanominaisuudet/nuorekasvujakehitys>

Luettu: 26.5.2017

Terve Urheilija. Verryttelyn merkitys. Luettavissa:

<http://www.terveurheilija.fi/kymppiympyra/monipuolinenliikuntajaurheilu/verryttelyjenmerkit>

[ys](#)

Luettu: 18.4.2017