

TOIMINNALLINEN HARJOITTELU LAJIHARJOITTELUN PERUSTANA

Pajulahti, 27.1.2007
Nuorten maajoukkue



Toiminnallinen = suunniteltu / kehittynyt / mukautunut tiettyä tarkoitusta varten.

- Toiminnallisen voimaharjoittelun tarkoituksena on rakentaa optimaalisesti toimiva keho.
- Käytännössä tämä tarkoittaa, että kehoa harjoitetaan luonnollisessa, kolmiulotteisessa ympäristössä.
- Harjoittelu tapahtuu vapain liikkein
- Tavoitteena on, että voima ja kaikki sen käyttöön liittyvät ominaisuudet kehittyvät tasapainoisesti.
- Toiminnallinen voima on siis paljon muutakin kun puhdasta voimaa.
- Sidoksissa muihin luonnolliseen liikkeeseen vaikuttaviin ominaisuuksiin kuten tasapainoon, notkeuteen, nopeuteen, ketteryyteen, kestävyYTEEN ja koordinaatioon
- Valitettavan usein perinteisemmässä voimaharjoittelussa otetaan huomioon vain se mitä yksittäistä lihasta yksittäinen liike kehittää

TOIMINNALLISEN HARJOITTELUN TAVOITTEET

- optimaalinen fyysisten ominaisuuksien siirto lajisuoritukseen (laatu)
- motorinen monipuolisuus
- liikkuvuus, nopeus, tasapaino, koordinaatio, voima
- kehon kineettisen ketjun yhteistoiminta: keho toimii kokonaisuutena
- harjoittelun tuloksena lihakset oppivat työskentelemään tehokkaasti yhdessä
- optimaalinen suorituskyky läpi koko kilpailukauden
- lantio ja keskivartalo kehittyvät voimakeskuksena ja liikkeiden perustana
- loukkaantumisten ennaltaehkäisy

TOIMINNALLISEN HARJOITTELUN PERIAATTEET

- koko keho mukana liikkeessä
- voimakeskus aktiivinen joka liikkeessä ja harjoitteessa
- liikerataa ei ole koskaan rajoitettu eikä liikeympäristö ole täysin stabiili
- useat eri lihakset toimittavat eriasteisia funktioitaan liikkeen eri vaiheissa
- jotta lihakset voisivat toimia tehokkaasti yhdessä ja suorittaa niille luonnollisia liikkeitä, on niitä myös harjoitettava yhdessä määrättyissä suorituksen kannalta merkittävissä asennoissa ja liikesarjoissa.
- suurin osa harjoitteista suoritetaan eri asennoissa seisten (lajitarpeet huomioiden)
- toiminnallisen kiertoliikkeen vahvistaminen
- toispuoleiset harjoitteet (yhden jalan ja käden harjoitteet)

LAJIANALYYSISTÄ HARJOITUSOHJELMAKSI

LIIKE:

- lantion sisä- ja ulkokierto
- lantion koukistus ja ojennus
- vartalon kierto rintarangassa
- voimakeskuksen stabilaatio
- ylävartalon liikkeet (työntö, veto ja kierto)

OMINAISUUDET:

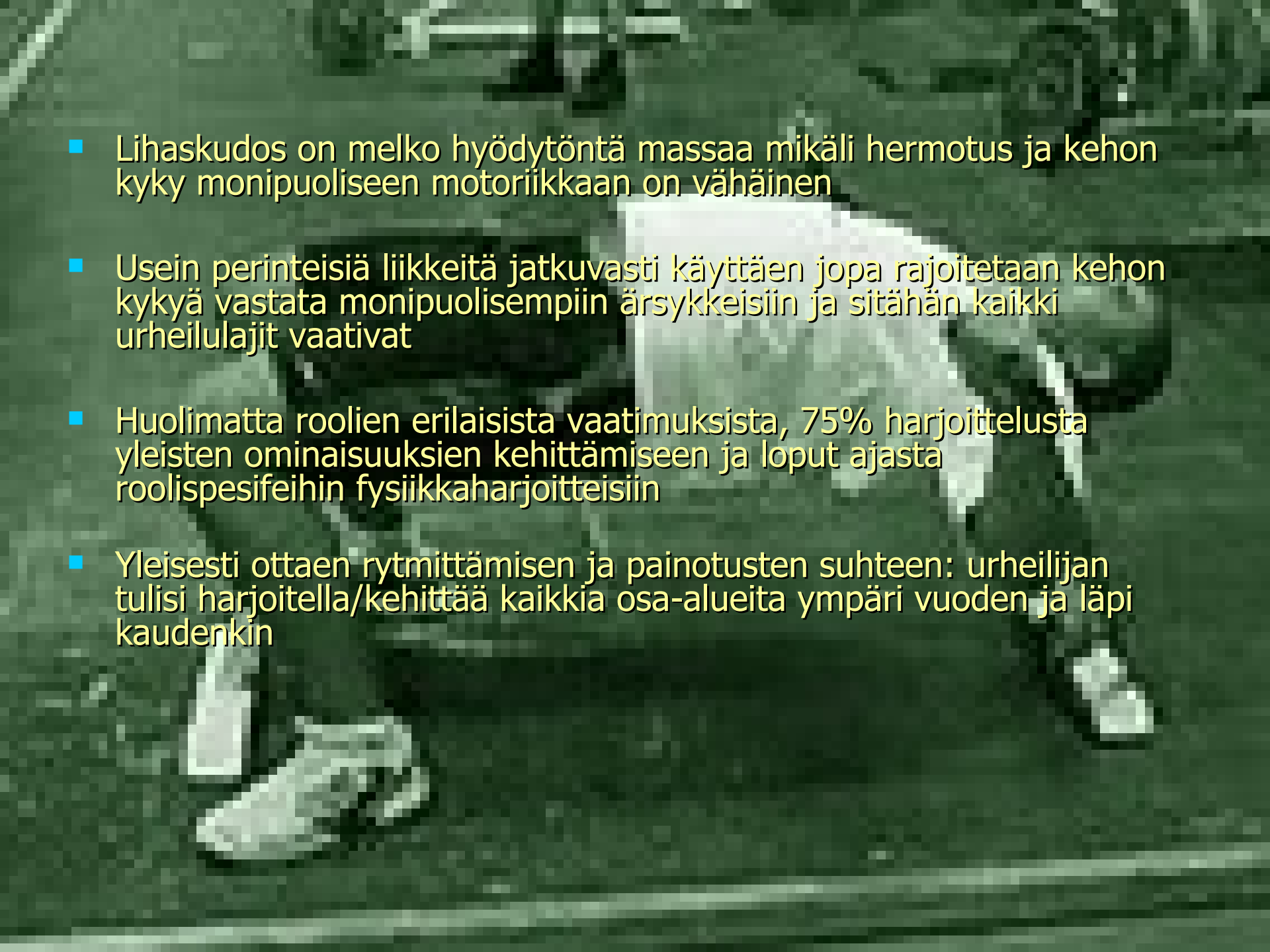
- liikkuvuus
- voima
- tasapaino, koordinaatio
- nopeus, räjähtävyys
- energiantuotannolliset ominaisuudet

TOIMINNALLISEN HARJOITTELUN TYÖKALUJA

- AKTIVOIVA LÄMMITTELY
- TOIMINNALLINEN KIERTOHarjoittelu
- TOIMINNALLINEN VOIMAHARJOITTELU
- VOIMAKESKUSTA VAHVISTAVA LIIKEPAKETTI
- PALAUTTAVAT STAATTISET VENYTTELYT

AJATUKSIA TOIMINNALLISESTA HARJOITTELUSTA

- Toiminnallisten koko kehon liikkeiden parhaimpia puolia on niiden vaikutus tahdottomaan lihaksistoon:
esim. poikittaista vatsalihasta voidaan eri harjoitteilla käskyttää tahdonalaisesti, mutta kyseenalaista on kannattaako näin tehdä, kun sen tehtävä on supistua reaktionomaisesti ja tahdottomasti muiden kehonosien liikettä tukemaan
- Monet fysiikkavalmennusjutut syntyvät luovan kokeilun ja käsityötaidon pohjalta ja tämä yhdistettynä vahvaan teoreettiseen kivijalkaan voi olla hyvä yhdistelmä
- Isojen punttien käyttö urheilijan kehityksessä alkaa pian vanheta, kun muita parempia lähestymistapoja löydetään

- 
- Lihaskudos on melko hyödytöntä massaa mikäli hermotus ja kehon kyky monipuoliseen motoriikkaan on vähäinen
 - Usein perinteisiä liikkeitä jatkuvasti käyttäen jopa rajoitetaan kehon kykyä vastata monipuolisempiin ärsykkeisiin ja sitähän kaikki urheilulajit vaativat
 - Huolimatta roolien erilaisista vaatimuksista, 75% harjoittelusta yleisten ominaisuuksien kehittämiseen ja loput ajasta roolispesifeihin fysiikkaharjoitteisiin
 - Yleisesti ottaen rytmittämisen ja painotusten suhteen: urheilijan tulisi harjoitella/kehittää kaikkia osa-alueita ympäri vuoden ja läpi kaudenkin

Liikevariaatiot

suunta
liikelaajuus
asento
nivelkulmat

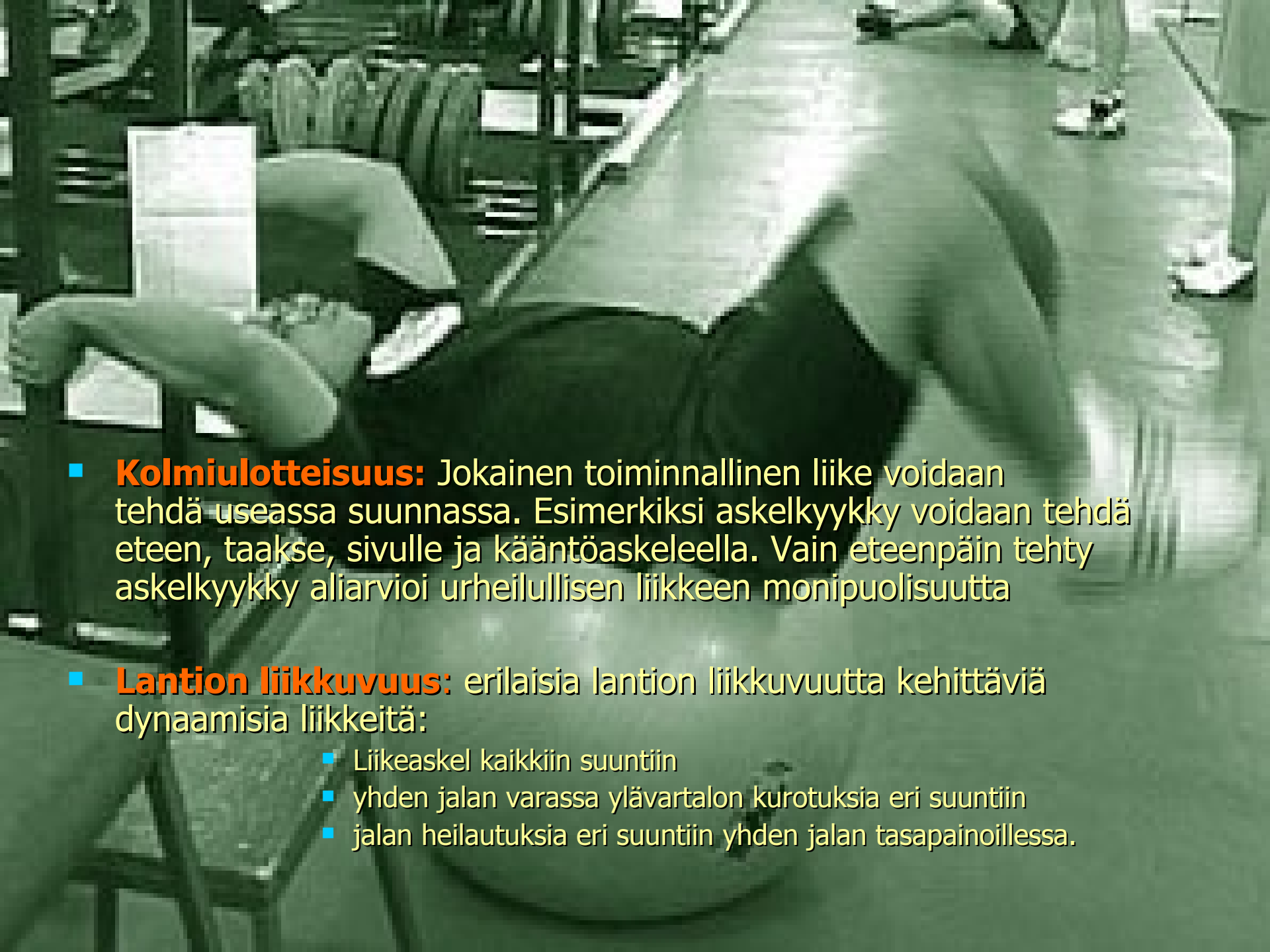
Ärsykevariaatiot

aika (tempo yms.)
toistot
etäisyys
sarjat

Ulottuvuusvariaatiot

hallinta
vastus
harjoitusväline
palaute

- Perusharjoitteita eivät ole perinteiset punttiharjoitteet, vaan nimenomaan kaikkea ihmisliikkeen todellisia perusteita vahvistavat liikkeet:
 - * Vartalon kierron hallinta
 - * Yhden jalan ja yhden käden harjoitteet
 - * Veto- ja työntöharjoitteet seisten
 - * Liikeharjoitteet (juoksu, loikat, heitot ym)

- 
- A person is shown in a gym setting, performing a deadlift. They are bent over at the hips, lifting a large, dark, cylindrical weight from the floor. The background shows gym equipment like racks and weights.
- **Kolmiulotteisuus:** Jokainen toiminnallinen liike voidaan tehdä useassa suunnassa. Esimerkiksi askelkyykky voidaan tehdä eteen, taakse, sivulle ja kääntöaskeleella. Vain eteenpäin tehty askelkyykky aliarvioi urheilullisen liikkeen monipuolisuutta
 - **Lantion liikkuvuus:** erilaisia lantion liikkuvuutta kehittäviä dynaamisia liikkeitä:
 - Liikeaskel kaikkiin suuntiin
 - yhden jalan varassa ylävartalon kurotuksia eri suuntiin
 - jalan heilautuksia eri suuntiin yhden jalan tasapainoilla.