

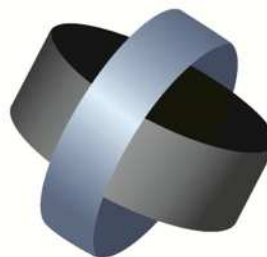
USKALLA HARJOITELLA -KOULUTUSPÄIVÄT

19.-20.12.2014

Suomen Urheiluopisto, Vierumäki
Kehittävä harjoittelu ja palautuminen
Harri Hakkarainen



JÄÄKIEKKOVALMENTAJAKERHO



KANSAINVÄLINEN
JÄÄKIEKON
KEHITYSKESKUS

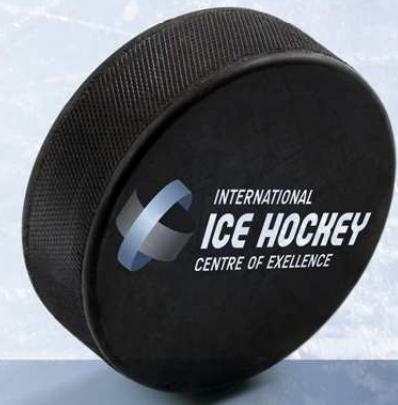
Harjoitusmäärät

12 → Vuotta

10-14 h/vko
”Terveysliikunta”

> 20 h/vko
”Huippu-urheilu”

- Voi koostua pienistä palasista
- Ei tarvitse olla aina ohjattua



Harjoittelun monipuolisuus

Moni-/yksipuolisuus

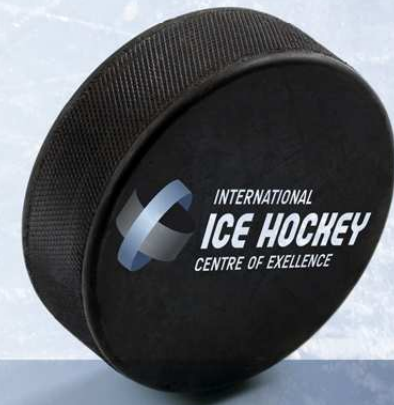
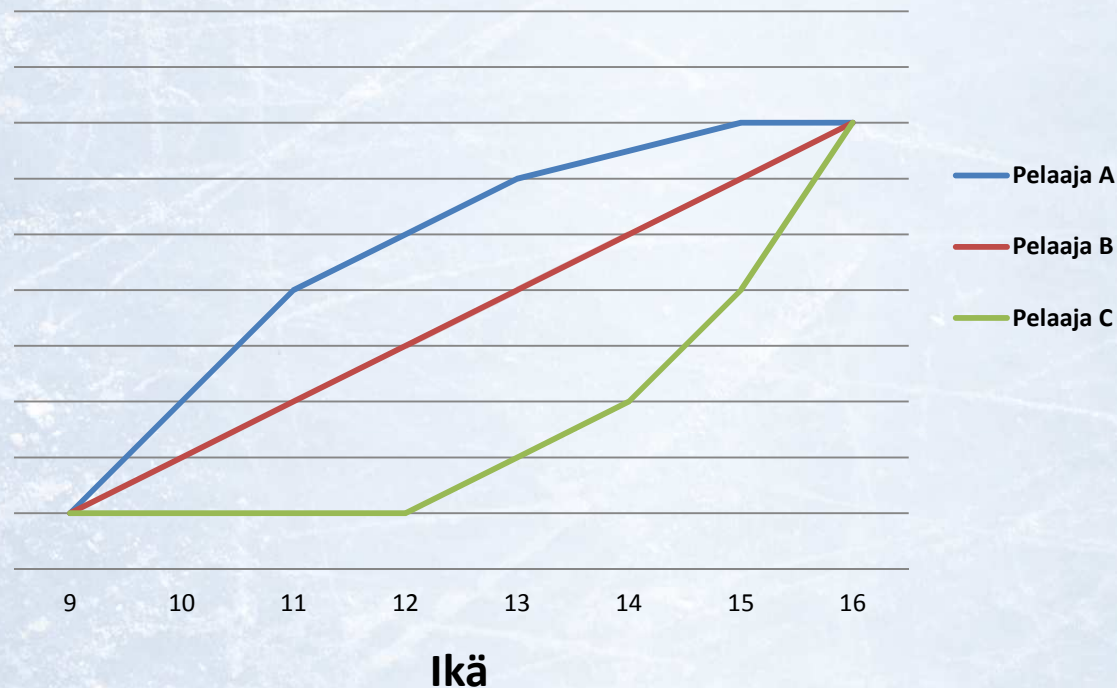
- Luut, jänteet, lihakset
- Sydän, keuhkot, energiantuottojärjestelmät
- Aivot ja lihaksia säätelevät hermot



Urheilijan hormonaalinen kehitys

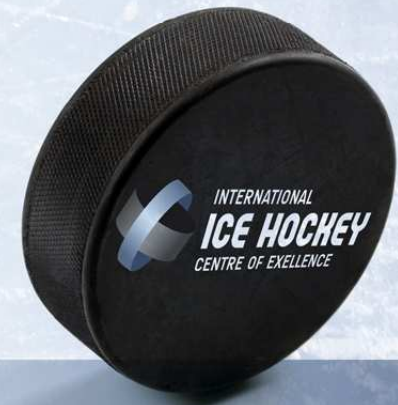
= YKSILÖLLISTÄ!

Lihakset
Pituus
Voima



Urheilijan hormonaalinen kehitys - Ennustettavuus

- Kasvuikäisen urheilijan kohdalla mahdoton sanoa kenestä tulee huippupelaaja tulevaisuudessa



Urheilijan hormonaalinen kehitys

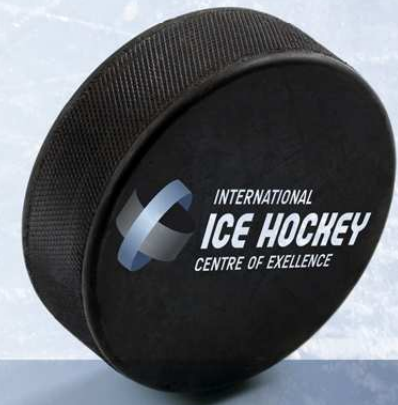
Harjoittelun merkitys 16 vuoden jälkeen

- Nopeasti kypsyvillä urheilijoilla vaarana että harjoittelu unohtuu ”lahjakkuususkomuksen” taakse
- Tärkeää jatkaa monipuolista harjoittelua kehitysvaiheesta riippumatta
- Valmentajan tehtävä on huolehtia kaikista eri kehitysvaiheissa olevista pelaajista



Urheilijan hormonaalinen kehitys - Kärsivällisyys

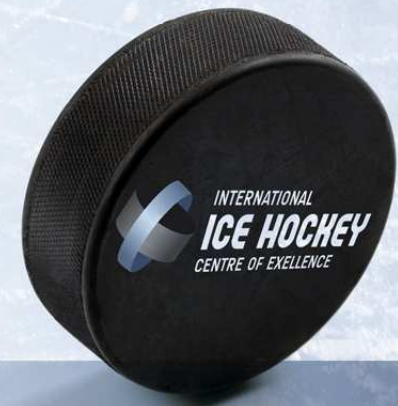
- Vaarana että arvostetaan nopeasti kypsyviä yksilöitä ja unohdetaan hitaammin kypsyvät yksilöt
- Tärkeää huolehtia eri kehitysvaiheissa olevista
- Harjoitusryhmät kehitysvaiheiden mukaan
- Kärsivällisyyttä!



YHTEENVETO 1

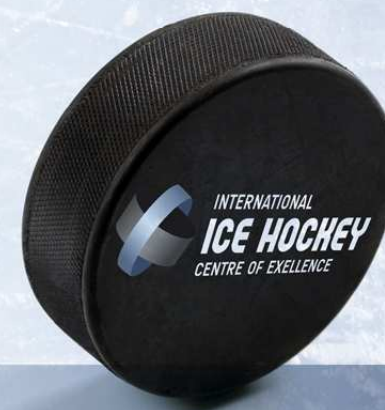
Hyödynnä ja hyväksy hormonaalinen kehitys

- **Jos hormonit aikaisin...**
 - Voima & nopeus kehittyvät aikaisin
 - Lihaskireydet, rasitusvammat (OS)
- **Jos hormonit keskiarvon mukaan...**
 - Kehitys yleensä tasaista ilman isompia ongelmia
 - Tärkeä muistaa kannustaa ja huomioida
- **Jos hormonit myöhään...**
 - Haasteellinen
 - Tilastollisesti hyvin menestynyt ryhmä



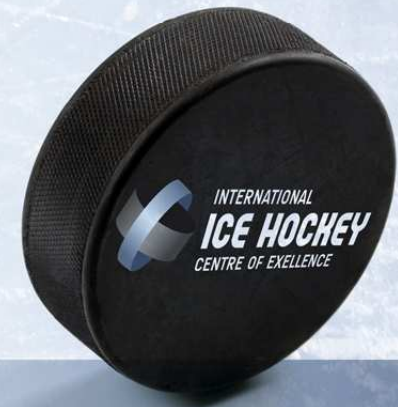
Yhtenevä käsitys pelaajan kehitysvaiheista

- Tärkeää käydä läpi ja tuoda esille valmentajille, vanhemmille sekä pelaajille
- Perusteet harjoitusryhmien muodostamiselle



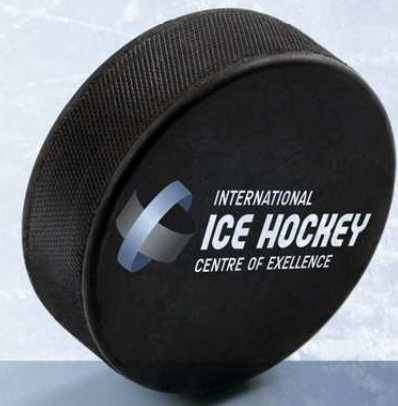
Terveystarkastukset

- Hyvä keino selvittää urheilijan kehitysvaihe
- Saadaan selville aikaisessa vaiheessa mm. mahdolliset
 - Sydänongelmat
 - Astmatapaukset
 - Puolierot



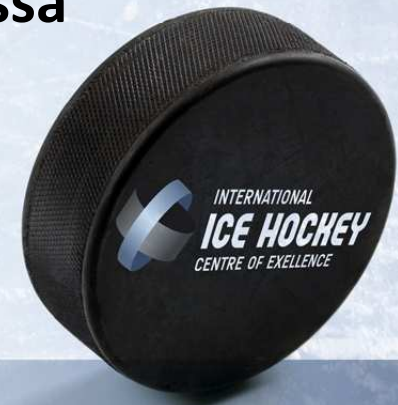
YHTEENVETO 2

- **Älä kiirehdi!**
 - Lähes jokaisesta voi tulla huippu jos muistaa oman kehitystahtinsa eikä kiirehdi sekä harjoittelee monipuolisesti ja riittävän paljon
 - Tärkeää muistaa myös palautustoimenpiteet



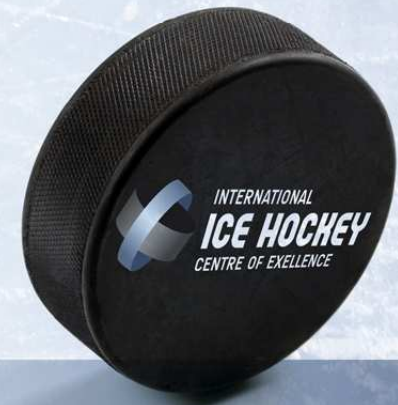
Rasitusongelmat

- Rasitusvamma
 - Esiintyy usein tyyppi A:lla
 - Syntyy pitkän ajan tuloksena
- Astma
 - ”Jäähalliaстма” vs. mykoplasma
- Sairaana urheilu
 - Kuumetta, tuntemuksia keuhkoissa tai rinnassa
 - Älä urheile lääkkeiden voimalla!



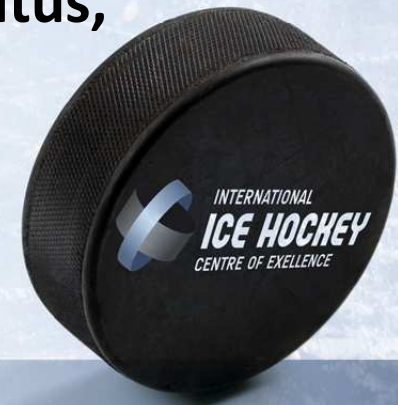
Kehittävä harjoittelu

- **Miten maksimoit harjoittelun kehittämisen?**
 - Harjoittele riittävästi ja monipuolisesti
 - > 20h/vko
 - Syö monipuolisesti
 - Lepää/nuku riittävästi
 - Älä vietä ruutuaikaa
 - > 3h/päivä
 - Ennen nukkumaan menoa



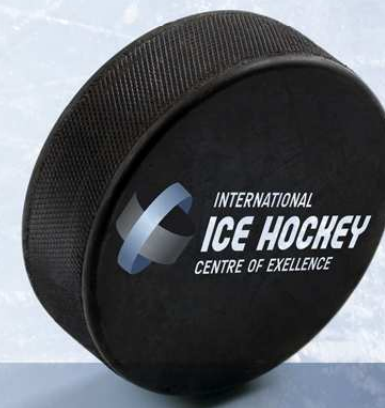
Stressitekijät ja rasittavuus

- Ruutuaika
 - Rasittaa hermostollisesti
 - Voi heikentää unen laatua
- Matkustaminen
 - > 3h bussimatkoilla hyvä pitää kävely/jumppa tms.
- Muut stressitekijät
 - Stressi koostuu monista asioista (esim. harjoitus, koeviikko jne.)
 - Kokonaisuuden huomioiminen tärkeää!



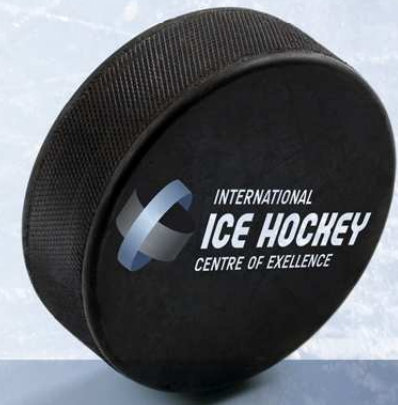
Kehittävä harjoittelu vs. ”herkistely”

- Nuoria pelaajia tulisi kehittää urheilijoina ja yksilöinä ympärivuotisesti
- Miksi ”herkisteltäisiin” runkosarjassa yhtä ottelua varten?



Aktiivinen palautuminen

- = Eri kehonosien/ lihasryhmien kevyttä kuormittamista
- Harjoitusten piilottaminen verryttelyiden sisään



Esimerkki viikkorytmistä - Oulun Kärpät

MA: Kehittävä harjoitus

TI: Peli

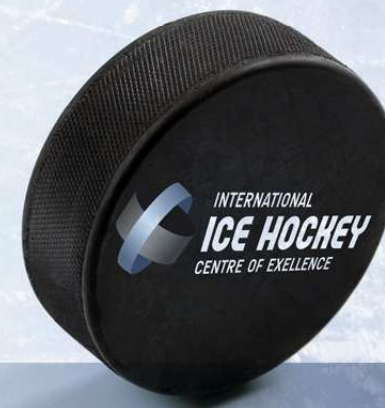
KE: Vesijuoksu + YV voima

TO: Peli

PE: Terävyys + keskivartalo

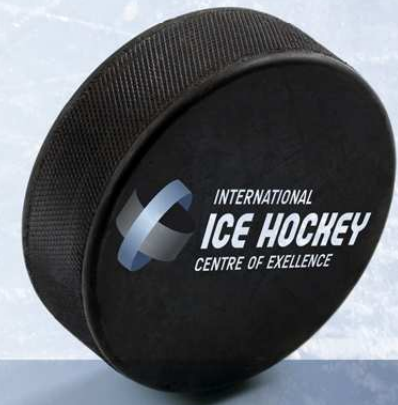
LA: Peli

SU: Aktiivinen lepo



Nuoren huippupelaajan harjoittelu

- Yhteistyö tärkeää seuran sisällä tai seurojen välillä
- Yhtenäiset toimintatavat



KIITOS!



www.iihce.fi