



Teksti: Risto Palonen, VEAT

Nuoren urheilijan VOIMA

harjoittelun aloittaminen

Valmennusfilosofiani perustuu useiden asiantuntijoiden kehittämiin harjoitustapoihin. Harjoittelun suunnittelussa olen pyrkinyt huomioimaan ja hyödyntämään tieteellisten tutkimusten johtopäätöksiä. Tämän lisäksi oman aktiiviurani aikana usean valmentajan harjoituksissa saadut kokemukset ja opit ovat vaikuttaneet harjoittelun sisältöön. Ehkä eniten valmennukseeni on vaikuttanut ensimmäinen lentopallovalmentajani Matti Peltonen. Matin neuvon - voimaharjoittelu on kuin koulun käyntiä, aakkosista aloitetaan ja mennään eteenpäin luokka tai askel kerrallaan - muistan hyvin ja myös omassa valmennuksessani tätä ajatusta toteutan. Myöhemmin Juhani Salakka käytti koulutuksessaan samanhenkistä vertausta: "Ei voi mennä syvälle puolelle uimaan ennen kuin osaa uida". Tämän lisäksi Salakka vielä muistutteli, että menestys on ainoastaan sanakirjassa ennen työntekeä. Muita asiantuntijoita, joita olen saanut kohdata ja heiltä oppia ammentaa ovat mm. Jaakko Kailajärvi, Mika Kojonkoski, Mikko Levula, Harri M. Hakkarainen ja useat ulkomaiset luennoitsijat valmennuskoulutustilaisuuksissa.

Tänä päivänä kirjallisuus, videot ja internet ovat myös mahdollistaneet tiedonsaannin harjoitusmenetelmistä maailmalla. Kun useammasta lähteestä tulee samansuuntaista tietoa, niin silloin kannattaa tietoa jo käyttää hyväkseen, jos ja kun omat kokemukset tukevat samoja harjoitusmalleja. Niissä menetelmissä, joista olen sovellutukseeni mallia ottanut, on kaikissa painotettu liikkuvuuden, lihastasapainon, tekniikan (nostotaito), tasapainon ja kontrollin merkitystä. Harjoittelusta voidaan käyttää nimitystä toiminnallinen voimaharjoittelu tai hienommin sanottuna funktionaalinen harjoittelu.

Ruotsalaiset puolestaan tekevät toiminnallista perusharjoitusta, Kailajärvi teettää suojaharjoitusta. Itse puhun keppi-, tanko- ja levyjumpasta. Moni suhtautuu tähän harjoitusmalliin ylimielisesti eivätkä useiden esimerkkienkään jälkeen usko menetelmän tehokkuuteen. He olettavat, että kaikki harjoittelu tapahtuu vain kepillä ja keveillä tangoilla. Kynnys aloittaa harjoittelu kepillä ja keveillä kuormituksilla on vaikeaa. Jotta asiasta saisi kunnon käsityksen, kannattaisi kokeilla näitä harjoituksia vaikkapa vain yhdestä kolmeen kuukautta, niin näkisi millaisia vaikutuksia harjoitteilla voi olla.

Valmennettavistani yksi parhaisista kokemuksista kehittymisestä on tapahtunut erään kuoron lentopalloilijan kohdalla. Hänellä oli voimakkaat jalat ja hän nosteli painoja säännöllisesti. Hän oli hieman jäykäkkö eikä pystynyt tekemään silloin käyttämäni perusliikettä kunnolla. Pelillisesti hän ei myöskään ollut parhaita. Pudotin hänet joukkueesta. Parin kuukauden kuluttua, hän pyysi päästä takaisin joukkueeseen perustelunaan ”ponnistukseni on parantunut 15 cm”. Kutsuin hänet leirille mukaan ja kehitystä oli todella tullut kepin otosta mukaan harjoitteluun, muuta muutosta harjoittelussa ei ollut tapahtunut.

Otollisin maaperä harjoitusmenetelmälle ovat lapset ja nuoret, siihen olenkin panostanut eniten viime aikoina. Käyn nyt läpi harjoituksen aloitusvaiheen ja miten harjoittelu etenee lasten, nuorten ja aloittelijoiden kohdalla ensimmäisen kahdesta kuuteen kuukauden aikana kepeistä tankoon, levyihin ja muilla eri välineillä harjoitusta vaikeuttaen (tasapainolauta, kuntopallo jne.)

Kuormitukset lasten harjoittelussa ovat pieniä. Päähuomio on liikkeiden oikeissa suorituksissa. Kun jokin liike toimii, niin ei lisätä ensimmäisenä kuormaa, vaan tehdään vaativampi liike tai vaikeutetaan liikettä välineillä. Tämä tapa on myös suositeltavaa niin vanhemmille urheilijoille kuin tavallisille kuntoilijoille. Vanhemmille urheilijoille tämä

sopii hyvin peruskuntokauden alkuun totutteluksi ja lihaskuntoharjoitteluksi. Kuntoilijoille tämä harjoittelu sopii erinomaisesti ympäri vuoden toteutettavaksi, koska harjoittelua on helppo toteuttaa missä vain ja siihen ei tarvita kovin kummoisia vempaimia. Välineeksi kelpaavat harjanvarsi, matkalaukku, silitysrauta tai mikä tahansa esine mikä kulloinkin on saatavilla. Esimerkiksi kuminauha kulkee mukavasti mukana eikä maksa kuin muutaman euron, mielikuvitusta peliin.

Lasten, nuorten ja aloittelevien urheilijoiden tavoite näiden harjoitteiden avulla on saavuttaa riittävä liikkuvuus, lihastasapaino, nostotaito ja pohja myöhemmällä iällä tehtäviä koviakin voimaharjoituksia varten. Aika on kiinni iästä ja siitä miten harjoittelussa edetään. Paras aika aloittaa tämän tyyppiset harjoitukset olisi noin 10-13 vuoden iässä. Silloin liikkuvuus kehittyy suotuisasti. Lisäksi taidon ja tekniikan oppimisen suhteen oltaisiin parhaassa mahdollisessa vaiheessa.

Tämän vaiheen jälkeen 14 ikäisenä nuoret voivat alkaa tehdä voimaharjoituksia jo hieman isommillakin kuormilla. Mitä myöhemmäksi liikkuvuuden kehittäminen jää, sitä hankalampaa se tulee olemaan. Olkoon ikä mikä tahansa, harjoittelu kannattaa aloittaa aiemmin mainittujen ominaisuuksien harjoitusjaksolla. Harjoittelun tulee olla kaikissa

tapauksissa yksilöllistä ja monipuolista mutta etenkin lasten ja nuorten kohdalla.

Kun varsinainen voimaharjoittelu alkaa, niin ensimmäisenä vuotena painot voisivat liikkua 30-50% tasoilla omasta panosta laskettuna. Toisena vuotena painojen ylärajana 70-80% ja kolmantena vuotena 100%. Prosentit eivät kuitenkaan ole täysin määrääviä kuormituksen suhteen, vaan suoritukset täytyy hallita ja niiden on oltava riittävän nopeita tai ainakin kulloisenkin lajin kiihtyvyyksiä ja nopeuksia palvelevia suorituksia. Poikkeuksina tietenkin peruskuntokaudella aloitusharjoitukset ja myöhemmin verryttelyvaiheen sekä huoltavien harjoitusten liikenopeudet voivat olla hyvinkin rauhallisia. Joissakin lajeissa käytetään lisäksi myös isometrisiä harjoitteita (alppihiihto, voimistelu). Isometrisiä harjoitteita voidaan käyttää lisäksi alkuharjoittelun ohessa. Lapsilla ja nuorilla yli puolet harjoituksista saattaa olla isometrisiä. Mm. italialaiset käyttävät isometrisiä harjoituksia runsaasti ensimmäisten vuosien aikana ja aikuisilla urheilijoilla huoltavina voimaharjoituksina.

Tämänkin harjoittelun toteuttaminen vaatii alkuun paljon valmentajalta ja urheilijalta, koska on paljon opeteltavia asioita ja tämän vuoksi valmentajan tulee olla harjoituksissa tiiviisti läsnä. Jotkut asiat kolahtavat heti kohdalleen, mutta esim. liikkuvuuden kanssa jotkut

>>

>>

