NUORTEN HARJOITTELU

JUHO HALONEN JA JUSSI SIMULA

WEBINAARI 2.5.2020



11 – 16 VUOTIAIDEN HARJOITTELU

11 – 16 V AVAINASIAT

- KOKONAISLIIKUNTAMääRä YLI 20H / VKO
  - ISO OSA ARKILIIKUNNASTA JA KOULULIIKUNNASTA
  - PELIT JA LEIKIT
  - HAUSKAA JA KIVAA TEKEMISTä
- TäRKEIMMäT OMINAISUUDET
  - MAKSIMAALINEN HAPENOTTOKYKY
  - NOPEAT VOIMANTUOTTO – OMINAISUUDET
  - HIIHTOTAITO

Kestävyyden perusharjoittelu

Vauhdikas kestävyysharjoittelu

Peruskestävyys (PK)

Pystyy puhumaan puuskuttamatta
(syke 60-85 % maksimisykkeestä)

- Pitkä harjoitus kerran viikossa
  - 11-14-vuotialla noin 1 t 30 min-2 t
  - 15-16-vuotiailla noin 2 t -2 t 30 min
  - Pitkät retkeilynomaiset vaellukset 2-4 tuntia
- Muu peruskestävyysharjoittelu muiden harjoitusten ohessa mm. verryttelyt
- Arkiliikkuminen pyöräillen, kävellen, rullaluistellen
- Vaihtelevat harjoitusmuodot, esimerkiksi rullahiihtäen, hiihtäen, rullaluistellen, pyöräillen, juosten, sauvakävellen tai yhdistelmäharjoitukset esimerkiksi rullahiihto tasatyöntö + pyöräily jne.

Vauhtikestävyys (VK)

Lievä hengästyminen
(syke 85-90 % maksimisykkeestä)

- Tehollinen kesto 20-30 min + verryttelyt ennen ja jälkeen 15-20 min
- 2-3 x 6 x 45-60 s rennon reippaasti, 5 km:n kisavauhtia hiljempaa, palautus 30-60 s / 5 min
- 2-4 x 6-10 min VK-vedot, palautus 1-3 min
- 20-30 min vauhtikestävyys vaihtelevassa maastossa
- 20-30 min vauhtileikittely maaston mukaan (1-2 min vauhdin nostot VK/MK-alueelle palautus peruskestävyysalueella
- Hiihtäen, rullahiihtäen, juosten, sauvajuosten, pyöräillen, pelaten, tasatyöntäen, sauvoitta hiihtäen, rullaluistellen

Maksimikestävyys (MK)

Voimakas hengästyminen
(syke 90-95% maksimisykkeestä)

- Tehollinen kesto 10-20 min + verryttelyt ennen ja jälkeen 15-20 min
- 3-4 x 3 min MK-vedot (esim. XCX-radalla), palautus 3 min
- 10-15 min tasavauhtinen kilpailunomainen harjoitus
- 2 x 8-10 x 20-30 s kisavauhdilla (3-5 km), palautus 15 s / 3 min
- 15-30 min nousevalla teholla (VK > MK))
- Kilpailut / pelit
- Hiihtäen, rullahiihtäen, juosten, sauvajuosten, /-rinteessä, pyöräillen, pelaten

Harjoitteluteho

Kuvio 8. Kestävyysharjoittelun tehoalueet ja esimerkkiharjoitukset 11-16-vuotiailla

NOPEA VOIMANTUOTTO

- HYPPELYT
- VOIMA
  - KUNTOSALI, KUNTOPIIRI, KUNTOPALLO
- PELIT
- NOPEUSHARJOITUKSET
  - HIIHTäEN, JUOSTEN…

SEURAN YHTEISHARJOITUSTEN ESIMERKKIRAKENNE

- 20 MIN MONIPUOLINEN ALKUVERRYTTELY (LäMMITTELY, PELIä, AKTIIVINEN LIIKKUVUUS)
- 30 MIN TAITO/NOPEUS/HYPPELY/VOIMA-OSIO (VAIHDELLEN VIIKON ERI HARJOITUKSISSA)
- 25 MIN VAUHDIKAS KESTäVYYS (ESIMERKIKSI 4X3-4 MIN / PAL. 2-3 MIN)
- 15 MIN LOPPUVERRYTTELY

Suositus harjoitusviikko 14-16-vuotiaille

1. Liiku päivittäin, 20 tuntia/viikossa
    - Harjoittele 5-7 krt/vko (30 min - 2 t / harjoitus) (kesällä voi olla useampiakin harjoituksia)
    - Suurin osa arkiliikkumista, koululiikuntaa ja pelejä
2. Vauhdikasta (vauhti-/maksimikestävyys) kestävyyttä 2-4 harjoituksessa (tehollinen kesto: 15-25 min) sisältäen kestävyysharjoitukset, kilpailut, pallopelit
3. Harjoittele nopeutta 3-4 harjoituksessa yhteensä 30-60 nopeusvetoa viikossa
    - 1-2 varsinaista nopeusharjoitusta (vedoista suurin osa submaksimaalisia)
    - 1-2 lyhyempää nopeusosiota muun harjoittelun ohessa tai esimerkiksi peleissä
4. Voimaa 2 harjoituksessa sisältäen perinteisiä voimaharjoitteita, elastista ja nopeaa voimantuottoa kehittäviä hyppely- loikka- ja kuntopalloharjoitteita
5. Taitoa ja tekniikkaa jokaisessa rulla-/hiihtoharjoituksessa (tasapainoa, koordinaatioita, ketteryyttä, eri tekniikoita)
6. Liikkuvuutta osana harjoituksia päivittäin
7. Yksi pidempi peruskestävyysharjoitus noin 2 tuntia, muuten peruskestävyyttä 2-4 harjoituksessa osana muuta harjoittelua
8. Jokaisessa harjoituksessa kannattaa harjoitella useampia eri ominaisuuksia

17 – 20 VUOTIAIDEN HARJOITTELU



17-20 vuotiaiden harjoittelun avainasiat

1. Kestävyysominaisuuksien monipuolinen kehittäminen säännöllisillä (2-3 krt/vko) kovatehoisilla harjoituksilla ja määrällisesti riittävällä matalatehoisella harjoittelulla
2. Vauhtireservin ja sprinttikilpailuominaisuuksien kehittäminen tehontuottoa kehittävällä voimaharjoittelulla, kimmoisuus- ja nopeusharjoittelulla ja tekniikkaharjoittelulla
3. Tekniikoiden kehittäminen kilpailuvauhdeilla ja niiden käyttäminen eri maastonkohdissa ja olosuhteissa
4. Harjoitella ryhmässä hiihtoa, irtiottoja ja kirejä vastaamaan nykyhiihdon vaatimuksia
5. Huomioida palautumista edistävät tekijät (mm. ravinto, lepo/uni)
6. Huomioida nuoren tukeminen muilla elämän osa-alueilla ja opettaminen urheilijan elämään
7. Eri ominaisuuksien harjoittelun rytmittäminen ja ohjelmointi muuhun elämään soveltuvaksi.
8. Kaikkia ominaisuuksia ei voi kehittää samanaikaisesti.

HARJOITTELUJAKAUMA

Ikä (v)	PK %	VK, MK krt / %	Voima krt / %	Nopeus krt / %	Lajinomainen harjoittelu (%)	Harjoittelumäärä (tuntia/vuosi)
17-18	80-85	100-150 / (8-12)	100 / (7-10)	100-150 / (2-4)	50-55	500-600
19-20	80-85	100-150 / (8-12)	100 / (7-10)	100-150 / (2-3)	55-60	600-750
21-23	80-85	100-150 / (8-10)	100 / (5-8)	100-150 / (2-3)	60-65	650-850
23-	80-85	100-150 / (7-10)	100 / (5-7)	100-150 / (2-3)	65-70	700-1000

Taulukko 14. Vuositason harjoittelusuositukset (harj. kerrat/vuosi / % osuus koko harjoittelun kestosta) eri ikäkausina

KIITOS

