

UPPOPALLOILIJAN HARJOITTELU

21.11.2020
MARKO ENBERG

SISÄLTÖ

- Motivaatio
- Ajankäyttö
- Harjoittelun kausirytmitys
- Harjoittelun viikkorytmitys
- Harjoittelun päivärytmitys
- Voimaharjoittelu
- Kestävyysharjoittelu
- Lajiharjoittelu
- Palautuminen

ESITYS ON VAIN YKSI LÄHESTYMISTAPA HARJOITTELUUN JA SE EI SISÄLLÄ ABSOLUUTTISIA TOTUUKSIA! 😊

MOTIVAATIO = MIKSI HARJOITTELEN?

- Pääsen kotoa pois ja on jotain tekemistä?
- Voitan mestaruuksia?
- Kehittyäkseni uppopalloilijana?
- Olen osa joukkuetta ja haluan olla vahva sellainen?

HALU HARJOITELLA JA KEHITTYÄ!

URHEILIJAN ELÄMÄ!

URHEILIJA -> JOUKKUE -> MENESTYMINEN

AJANKÄYTTÖ = MILLOIN HARJOITTELEN?

- Harjoitteluun on aina aikaa jos on halua ja motivaatiota -> Kaikki lähtee sinusta itsestäsi ja sinun päätöksestä.
- Kiireinen arki usein aivan loistava tekosyy -> "EN VAIN EHDI"
- Aamulla klo 6.00-07.00: Peruskestävyys, vauhtikestävyys(aerobinen kynnys) tai määräintervalli vk-tasolla
- Päivällä lounastauolla klo 11-12: Voimaharjoitus
- Iltapäivä klo 16-18: Tehoharjoitukset
- Ilta: Uppopallo

*AIKATAULUTA HARJOITTELU MAHDOLLISIMMAN VAKIOIDUKSI -> SOVI AJANKÄYTTÖN PERHEEN KANSSA -> **HARJOITTELE JA KESKITY!***

HARJOITTELUN KAUSIRYTMITYS

- Ylimenokausi: 4 viikkoa -> toukokuu
- Peruskuntokausi 1 ja 2: 12+12 viikkoa -> kesäkuu-marraskuu
- Kilpailuun valmistava kausi: 12 viikkoa -> joulukuu-helmikuu
- Kilpailukausi 12 viikkoa: maaliskuu-toukokuu

Esimerkki EM-kilpailut Norja

Peruskuntokausi 8 viikkoa: Viikot 48-02-> Jaksan ja varmistan että pystyn harjoittelemaan kovaa. Totuttaudun harjoittelun rytmyykseen ja harjoitteluun.

Kilpailuun valmistavakausi: 12 viikkoa: Viikot 03-14: Tehoa harjoitteluun(VO2 ja anaerobinen) + voimatason kehittäminen

Kilpailukausi 12 viikkoa: Viikot 15-26: Lajinomaisuus, nopeuskestävyys, nopeus + maksimi ja kontrastivoima sekä nopeusvoima

HARJOITTELUN VIIKKORYTMITYS

- Tehoviikkoja 2 + adaptaatio/palauttava viikko
 - Tehoviikko 1: 10-12h
 - Tehoviikko 2: 12-14h
 - Adaptaatio: 6-8h
-
- Kahdella tehoviikolla kehitetään harjoitusjaksolle tarkoitettua ominaisuutta huomioiden myös peruskestävyysharjoittelu ja lajiharjoitukset -> keskitytään erityisesti heikkouksien kehittämiseen.
 - Adaptaatioviikolla palaudutaan, mutta tehdään edelleen myös teoharjoittelua. Määrä vähenee, mutta tehot säilyy -> Lepoaikaa enemmän -> **EHKÄ jopa ihan lepopäivä 😊**

HARJOITTELUN PÄIVÄRYTMITYS

- Maanantai: Voima + PK -> kevyt
- Tiistai: Tehointervalli + laji
- Keskiviikko: Voima + nopeus
- Torstai: Tehointervalli + laji
- Perjantai: Voima + PK -> Kevyt tai lepo
- Lauantai: VO₂/anaerobinen - pelikierrokset ja leirit
- Sunnuntai: PK + laji

Urheilijana itse tiedät parhaiten miten rytmität päivä- ja viikkotasolla harjoittelusi ->

TÄRKEÄTÄ ON KUITENKIN RYTMITTÄÄ JA HUOMIOIDA KOKONAISUUS!

VOIMAHARJOITTELU

- Voimaharjoittelun peruseriaatteen voi kukin opiskella valmennuskirjoista.
- Tärkein asia on kuitenkin se että voimaharjoittelun tulee olla kehittävä ja se kuormittaa -> Viimeinen toisto aina tiukka tai jää vajaaksi ja jos ei niin lisää painoa!
- Voimaharjoitus ei ole mikään viikon juttuhetki kaverin kanssa vaan **HARJOITUS!**
- Muista voimaharjoittelussa aloittaa maltilla ja aina lämmittelyt!
- Mikäli teet voimaharjoittelua 3-4krt viikossa niin noudata perusharjoittelun kaavaa ja jaa treenipäivät eri lihasryhmille.
- Jos teet voimaharjoittelua 2krt viikossa niin tee kokovartalon kattava ohjelma kaksi kertaa viikossa. Tällöin kuitenkin noudatetaan harjoitettavan ominaisuuden mukaista toistomäärää ja palautumisaikoja.
- Liitä peruskuntotreenien yhteyteen tai lajiharjoituksen alkuun 2krt viikossa coretreeni 15-20min.

ESIMERKKEJÄ VOIMAHARJOITUSOHJELMISTA

VOIMAKESTÄVYYS 1		
Harjoituksella tähdätään voimakestävyuden hankkimiseen.		
Kuormitus 50 - 70 %. Suoritustapa rauhallinen. Tauko 1min		
*	LÄMMITTELY JA VENYTTELY	
1.	Vatsaliike	3 * 50
2.	Selänojennus	3 * 30
3.	Penkkipunnerrus	3 * 12 - 15
4.	Reiden ojentaja	3 * 12 - 15
5.	Pullover	3 * 12 - 15
6.	Hauiskäntö	3 * 12 - 15
7.	Reiden koukistaja	3 * 12 - 15
8.	Ojentaja taljalla	3 * 12 - 15
9.	Hauiskäntö käsipainolla	3 * 12 - 15
10.	Dippi	3 * 12 - 15

VOIMAHARJOITUS 6		
Harjoituksella tähdätään maksimivoiman hankintaan.		
Kuormitus 90 - 100 %. Toistojen tulee olla todella tiukat. Huom! avustaja.		
Tauko 2-3min		
* merkityt liikkeet: 1.sarja lämmittely, jonka jälkeen pyramidi 5, 3, 2, 3, 5.		
*	LÄMMITTELY JA VENYTTELY	
	Vatsaliike	3 * 30
	Selänojennus	3 * 30
1.	Penkkipunnerrus*	Pyramidi
2.	Ristitalja	5 * 6-8
3.	Ojentaja taljalla*	Pyramidi
4.	Ranskalainen punnerrus	5 * 6-8
5.	Hauiskäntö*	Pyramidi
6.	Hauiskäntö käsipainolla	5 * 6-8
7.	Rannekäntö myötäote	3 * 10

VOIMAHARJOITUS 3		
Harjoituksella tähdätään perusvoiman ja massan hankkimiseen.		
Kuormitus 80 - 90 %. Suoritustapa rauhallinen. Tauko 2min		
*	LÄMMITTELY JA VENYTTELY	
	Vatsaliike	3 * 30
	Selänojennus	3 * 30
1.	Penkkipunnerrus	5 * 8-10
2.	Vipunosto maaten	3 * 10
3.	Dippi	5 * 8-10
4.	Ranskalainen punnerrus	3 * 10
5.	Hauiskäntö	5 * 8-10
6.	Hauiskäntö käsipainolla keskite	3 * 10
7.	Rannekäntö myötäote	3 * 10

NOPEUSVOIMAHARJOITUS		Tauko 90s/sarja
Toistojen suoritustahti nopea pl. lämmittelysarja		
PYÖRÄ TAI JUOKSUMATTO ALKUVERRYTTELY 10min		
1.	TALJA NISKAN TAAKSE	1 * 15 + 2*6
2.	REIDEN OJENNUS	1 * 15 + 2*6
3.	PENKKIPUNNERRUS	1 * 15 + 2*6
4.	REIDEN KOUKISTUS	1 * 15 + 2*6
5.	PYSTYPUNNERRUS	1 * 15 + 2*6
6.	POHJELIIKE	1 * 15 + 2*6
7.	HAUSKÄÄNTÖ	1 * 15 + 2*6
8.	JALKAPRÄSSI	1 * 15 + 2*6
9.	OJENTAJA TALJALLA	1 * 15 + 2*6
10.	VATSARUTISTUS KONEELLA	3*20
11.	SELÄN OJENNUS KONEELLA	3*20
PYÖRÄ TAI JUOKSUMATTO LOPPUVERRYTTELY 5min		

KESTÄVYYSHARJOITTELU

- Kestävyysharjoittelu pääsääntöisesti toteutetaan uiden, juosten tai pyöräillen.
- Tärkein asia kestävyysharjoittelussa on harjoitella oikealla kuormitustasolla.
- Omien harjoitustehojen ja sykekyynnysten selvittäminen tärkeää testien kautta.
- Suurimman hyödyn uupopalloilija saa tekemällä harjoitukset uimalla. Ja erityisesti räpyläuinnilla ja harjoitus sisältää sukellusosuuksia. **LAJINOMAISUUS!**
- Intervallityyppiset harjoitukset tulisi suunnitella vastaamaan pelinomaista suoritus/palautustahtia.
- Peruskestävyyden osuus noin 70-80%. Tehoharjoitukset 20-30%.
- Pohja kovalle harjoittelulle ja palautumiselle luodaan peruskestävyys ja vauhtikestävyys harjoittelulla.
- Maksimaalisella kestävyysharjoittelulla luodaan kyky tehokkaaseen pelaamiseen ja maitohapon sietokyvyille.

HARJOITA ERITYISESTI HEIKKOUKSIASI!

HARJOITUSESIMERKKEJÄ

UINTIHARJOITUS: PK	uintia maski päässä 300 m	
	räpyläuintia 5 x 200 m	
	uintia maski päässä 200 m	
	jalkapotkuja 2 x 100 m	
	räpyläpotkuja 5 x 200 m	
	uintia maski päässä 300 m	
	syke 120 - 150	
	vetojen välillä 15 sek palautuminen	3000m

NOPEUSKESTÄVYYSHARJOITUS:	ui 400 ilman räpylöitä
UINTI: määräintervalli	200 räpylöillä
	8*100 räpylöin /60s /III
	300 verryttelyuintia
	6*75 räpylöin /40s / III
	200 verryttelyuintia
	3*25 ilman räpylöitä 60s /III
	200 loppuverryttely

Pyörä HIIT-intervalli

20min lämmittely

8*40 max/20s pal

5min verra

8*20s max/40s pal

10min verra

Juoksuintervalli

10min lämmittely

10*45s kova/45s pal

5min verra

10*45s kova/45s pal

10min verra

Uinti/sukellus

300 verra

200 räpyläpotkut

10*25 sukellus+25 uinti/40s pal

200 verra

10*50(12,5 suk+12,5 uinti*2)/40s pal

300 verra

LAJIHARJOITTELU

- Vähintään 2-3krt/vko.
- Lajiharjoittelu ei ole pelkkää pelaamista.
- Monipuolisia harjoitteita yhdistettynä peliosioilla.
- Harjoitukset voi rakentaa pelinomaisiksi kokonaisharjoitteiksi, joka tukee joukkuetaktiikan toteuttamista.
- Lajiharjoituksia voi tehdä myös pienellä pelaajamäärällä.
- Lajiharjoitukseen voi yhdistää myös lajinomaisen kestävyysharjoituksen tai coretreenin, mikäli harjoitus vuoron pituus riittävä ja tila sopiva.

***OIKEALLA LAJIHARJOITTELLA KEHITYT UPPOPALLOILIJANA!
VOITTAVA JOUKKUE!***

PALAUTUMINEN

- Muista kokonaiskuormitus!
- Palautuminen voi olla myös aktiivista!
- Tehoviikoilla ei välttämättä tarvetta lepopäivälle -> kevyt harjoituspäivä riittää!
- Adaptaatioviikolla voi olla lepopäivä!
- Venyttely ja lihahuolto eivät ole pahasta uppopalloilijallekaan!
- Syötkö oikein!
- Entäpä sitten lisäravinteet!
- Oma olotilasi kertoo parhaiten milloin olet valmis kovaan harjoitukseen!

***LEVOSSA KEHITTYY, MUTTA MUISTA ETTÄ
RAJANSA KAIKELLA! 😊***

KESKUSTELUA JA KYSYMYKSIÄ!