



SEINÄJOEN PELIVELJET

Miehet Edustus

JOUKKUEEN TOIMINTAMALLIT,
TAUSTATEORiat JA KONKRETIA

Kausi 2018 – 2019

Jiri Kirsilä
Fysiikkavalmentaja
Seinäjoen Peliveljet

SISÄLLYS

1 JOHDANTO	3
2 KAUDEN 2018 – 2019 SUUNNITTELU	4
3 ALOITUSPALAVERIN SISÄLLÖT JA AVAUKSET	8
3 FYYSISEN HARJOITTELUN TAVOITTEET JA -OHJELMOINTI	28
4 TOUKOKUUN KALENTERI JA HARJOITUSTEN SISÄLLÖT	30
5 KESÄKUUN KALENTERI JA HARJOITUSTEN SISÄLLÖT	32
6 HEINÄKUUN KALENTERI JA HARJOITUSTEN SISÄLLÖT	38
7 ELOKUUN KALENTERI	43
8 LOPPUSANAT	45

1 Johdanto

Seinäjoen peliveljien (myöhemmin SPV) kauden 2018 – 2019 osalta päätettiin toteuttaa muutoksia niin pelitavassa kuin toimintamalleissakin. Tämän kirjoituksen tavoitteena on konkreettisesti kertoa, miten SPV on harjoitellut kesällä 2018, sekä avata kokonaisuuden näkökulmaa muusta kuin lajin taktiselta puolelta. Tarkoituksena on kertoa toimintatavoista ja taustalla olevista teorioista, joiden pohjalle joukkueen toiminta kaudella 2018 – 2019 on rakennettu. Tässä kirjoituksessa ei käydä läpi pelitaktisia asioita, sillä kirjoittajan osaamisalue ei kohdistu niinkään lajin taktiselle puolelle. Pelitavassa ei ole salailtavia asioita, sillä otteluista koostetut videomateriaalit ovat helposti löydettävissä. Parhaimmat henkilöt tätä asiaa avaamaan olisivat päävalmentaja Tommy Koponen ja 2.valmentaja Anssi Pietilä.

Kauden 2017 – 2018 aikana kävi ilmi, ettei joukkueen nykyinen passiivinen pelitapa palvellut mahdollista ulosmitattavaa potentiaalia. Valmennuksen suhteen tehtiin päätös, minkä perusteella passiivinen pelitapa haluttiin muuttaa täysin päinvastaiseen, kenties jopa yliaktiiviseen pelaamiseen. Käytyjen puhelinkeskusteluiden perusteella alkoi raamien rakentaminen, mitkä ohjaisivat toimintaa aloituspalaverista lähtien kohti kauden aloitusta ja kyseistä tavoitetta.

Tässä kirjoituksessa punaisena lankana toimii joukkueen aloituspalaveri, minkä pohjalta käyn läpi joukkueen toimintamallien rakentamista ja kesän rakennetta. Tarkoituksenani on pyrkiä tuomaan mahdollisimman hyvin esille syitä toiminnan tarkoitukselle sekä sille, miksi mitkään taustateoriat on nostettu esille. Pyrkimyksenä on tuoda seikkaperäisesti esille yhden joukkueen tapa toimia, ja perustella kokonaisuus sellaisena, kuin se on pyritty rakentamaan. Henkilökohtainen mielipiteeni on se, että mikäli tällä tavalla mahdollistetaan lajin sisällä jonkun tai jonkin tahon uudenlainen oppiminen, vie se samalla myös lajia itseään jollain tavalla eteenpäin. Näin ollen myös laji itsessään saa uudenlaista näkökantaa. Muussa tapauksessa tämä toimii joukkueelle keinona löytää uutta näkökulmaa sille toiminnalle, mitä tällä hetkellä yhdessä toteutamme joukkueena.

2 Kauden 2018 – 2019 suunnittelu

Kauden 2018 – 2019 suunnittelu alkoi maaliskuun alussa. Tavoitteena oli siirtää passiivinen pelitapa aktiiviseen pelitapaan. Siirtymä oli suuri, sillä passiivisesta on useimmiten vaikeampi siirtyä aktiiviseen, kuin päinvastoin. Projektin johtamisessa ja hallinnassa toimintojen muuttaminen ja uusien toimintamallien luominen vaatii perusteellisuutta, sillä muutosprosessin ymmärtäminen on avainasemassa. Aiemmin havaittujen toimintamallien toteutus ei enää koettu olevan optimaalista, joten uusiin tai päivitettyihin malleihin suurin asia oli selkeyden tuominen. Yksinkertaisesti haluttiin vastata kysymyksiin mitä, miten ja miksi.

Suunnitteluvaiheessa erilaisia ajattelutapoja rakentamiselle oli muutamia. Tavoitteena oli ensin rakentaa kokonaisuuden raamit, eli joukkueen toimintamallit. Tämän asian kanssa kamppailtiin lähes kuukausi, minkä aikana erilaiset esille otettavat asiat kasaantuivat, mutta eivät missään vaiheessa oikein linkittyneet kokonaisuudeksi. Kuvainnollisesti sanottuna käsissä oli palapeli, minkä rakentamista ei osattu. Tietoa oli paljon, mutta hankittua osaamista ei osattu vielä tuoda käytäntöön. Edelleen ajatuksena oli luoda raamit, minkä sisälle päävalmentaja ja 2.valmentaja saavat rakentaa pelitavalliset asiat. Kaiken muun hallinnoiminen ja mahdollistaminen olisi jo rakennettu valmiiksi.

Taustateorioiden suhteen muutama peruspilari oli jo etukäteen tiedossa mitä haluttiin tuoda esille toiminnan ymmärtämisessä. Sen sijaan fyysisen puolen kehittämisessä lajiharjoittelun suhteen esille nousi teoria kaaoksesta ja sen sisällä olevien mahdollisten lainalaisuuksien näkemisestä. Muun muassa Sami Kalaja on puhunut tarjoumista (engl. affordance). Kaaoksesta ja sen ymmärtämisen mielenkiinnosta johtuen eksyyttiinkin niinkin mielenkiintoiseen alueeseen kuin matematiikka. Matematiikan maailmassa on kaaosteorian suhteen olemassa Sierpinskin kolmio, mikä on eräänlainen kaaospeli. Tämän kaaospelin tuottama (hienostosanavaroitus!) fraktaali on alussa täysin raakile. Myöhemmässä vaiheesta tästä pelistä muodostuu kuitenkin symmetrinen kuvio, mutta muodostuakseen tämä vaatii monen yksittäisen vaiheen toteutumisen. Tuhansia kertoja.

Sierpinskin kolmiosta saatu visuaalinen näkemys yhdistyi nopeasti John Woodenin luomaan menestyksen pyramidiin (engl. Pyramid of success). Samalla tapahtui

havahtuminen kokonaisuuden hahmottumisesta. Jotta kokonaisuus voidaan luoda, on ensin ymmärrettävä se, mistä kokonaisuus koostuu. Kyseisen oivalluksen johdosta aiemmat raakaversiot toimintamallien raameista heivattiin sivuun, ja lähdettiin rakentamaan kokonaisuutta pienistä palasista. Konkreettisesti tämä tarkoitti sitä, että joukkueen toimintaa lähdettiin suunnittelemaan pienten osien kautta.

Pienet osat ovat esimerkiksi niitä, mitkä vastaavat kysymyksiin miten ja miksi. Yksinkertaisesti etsinnän kohteina olivat erilaiset tutkimukset, mitkä tukevat haluttuja toimia. Tämä johti samalla myös mielenkiintoiseen muutokseen fyysisen harjoittelun näkökulmasta. Fyysiset ominaisuudet kuten voima, nopeus tai kestävyys ovat käsitteitä, mitkä eivät ole tosia. Annan esimerkin: näytä minulle kehossa paikka, missä nopeutesi sijaitsee. Sen sijaan että keskittyisimme käsitteisiin, pyrimme kohdentamaan toimintamme tosiasioihin. Tosiasioita ihmisen kehossa ovat elinjärjestelmät. Nopeus on sitä, kun ihminen saa ärsykkeen, minkä johdosta neurologisen puolen prosessien (tästä löytyisi paljon keskusteltavaa) läpikäytyä hermo-lihasjärjestelmä aktivoi tuki- ja liikuntaelimistöä, minkä tuotoksena on liike. Huom! Kyseinen kulku on niin yksinkertaisesti sanottu kuin osataan.

Pienten osien rakentaminen aloitettiin siitä, mihin haluttiin vaikuttaa. Nykyisen katsomuksen mukaan tulevat sukupolvet ovat huomattavissa määrin vähemmän autoritäärisesti (esimerkiksi yhden ihmisen johtamia) oppivia kuin edellinen sukupolvi, joten autonomian merkitys on yksi oleellisimmista huomioitavista asioista. Complex Floorball -blogin kautta opin muun muassa sanan ”kollektiivinen” merkityksen (tästä jaloistui ajatus siitä, että ryhmässä on enemmän osaamista kuin yksilössä), joten autonomia linkitettiin osaksi kollektiivista joukkuetoimintaa. Ajatusmaailma tämän takana on seuraavanlainen.

Jokainen joukkue rakentuu yksilöistä, joiden toiminta on kuitenkin kollektiivisesti tavoitteellista. Jalustalle on nostettu yksilö, mutta tapa jolla se tuodaan esille, on kollektiivinen (sanahelinää? Kyllä.) Tarkoitan sitä, että jokainen joukkue on niin hyvä, kuin vähiten suorittava yksilö. Kauden 2018 – 2019 tarkoituksena on luoda yksilölle eli ihmiselle mahdollisimman hyvät mahdollisuudet kehittää itseään, sillä jokainen suoritettu kehittävä tai palauttava harjoitus kehittää koko joukkueen tasoa. Sanon saman asian uudestaan. Jokainen yksilön tekemä harjoitus tarkoittaa sitä, että siinä missä yksilö kehittyy, kehittyy myös koko joukkue.

Tähän ajatustapaan perustuen Deci & Ryanin itsemääräämisteoria oli suuresti vaikuttamassa taustalla osana kokonaisuutta. Kun pohdinnassa oli tapoja vaikuttaa pelaajan motivaatioon suoritusta kohtaan, itsemääräämisteorian osoittama sisäisen motivaation merkitys oli avainasemassa (motivaatioita on siis erilaisia, esimerkiksi sisäinen ja ulkoinen motivaatio). Sisäisen motivaation merkittävin tekijä on ihmisen oma halu toteuttaa jotain asiaa. Tällöin ihminen antaa itsestään enemmän, sillä useimmiten ihminen kokee sen olevan hyödyksi itselleen. Toisella tavalla sanottuna puhutaan siis koetusta pätevyydestä.

Konkreettisin muutos harjoittelussa oli kokonaisuuden suunnitelmallisuus ajankäytöllisesti. Yksinkertaisesti aloitin kirjoittamaan koko kesää puhtaaksi harjoitusten, aikojen ja paikkojen suhteen. Tämän taustalla isoin tekijä oli pelaajien suunnitelmallisuuden mahdollistaminen. Tämän suhteen pelaajien mahdollisuus suunnitella oma ajankäyttönsä lomien ja muiden menojen suhteen pyrittiin mahdollistamaan. Tällä toiminnalla pyrittiin vaikuttamaan myös toisenlaiseen asiaan fyysisen kehityksen suhteen.

Epätietoisuus on asia, minkä vaikutukset voivat olla huomaamattomat. Tällä viitataan puhtaasti stressiin, minkä muotoja on monenlaisia. Negatiivinen stressi aiheuttaa tunteiden puolella ärsyntyneisyyttä tai muita vastaavia negatiivisia asioita. Samalla se kuitenkin vaikuttaa myös elimistön hormonijärjestelmään. Hormonijärjestelmään voidaan vaikuttaa lisäämällä tietoisuutta. Tietoisuus vastaavasti poistaa epätietoisuuden, milloin negatiiviset asiat eivät tule esille. Kun stressitasot ihmisellä nousevat, kortisolin tuotanto myös nostaa päätänsä. Kortisolin tuotannon noustessa insuliinin tuotanto laskee. Kyseinen reaktio vastaavasti vaikuttaa kehon somatotropiinin tuotantoon, mikä tunnetaan myös kasvuhormonina. Yksinkertaisesti uudestaan. Epätietoisuus seuraavan päivän harjoituksesta tuottaa negatiivisen vaikutuksen fysiologiselle kehitykselle.

Tietoisuuden lisäämiseksi erilaisten tutkimusten tuominen pelaajille on oleellista. Konkreettisesti pelaajille luotiin tietopankki, mihin kerättiin monien eri tutkimusten näkökulmia fyysisestä harjoittelusta (jälleen hienostosanavaroitus) graafisen fasilitoinnin (eli kuvien) keinoin. Tekijänoikeuksien takia en niitä voi tuoda julki, mutta sanottakoon että Yann Le Meur Sport Science on yllättävän hyvä kokonaisuus hakea googlesta.

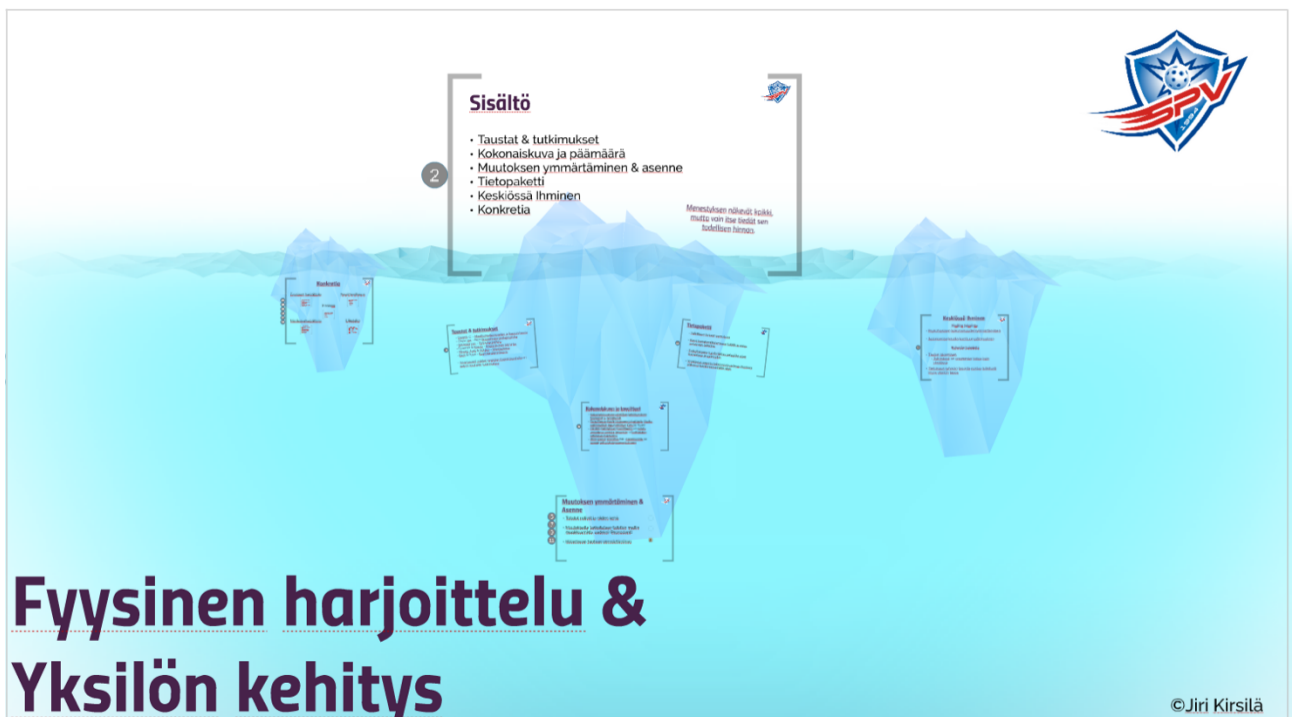
Toimintamallien rakentuessa pienistä osista kohti isompia kokonaisuuksia, alkoi myös halutun toiminnan hahmottuminen. Joukkueen toiminta halutaan perustaa sille ajatukselle, että jokainen ratkaisu minkä ihminen toteuttaa, palvelee sekä ihmistä itseään, että joukkuetta. Lisäksi valmiilla suunnitelmalla haluttiin vaikuttaa yhteen urheilijalle tärkeimpään asiaan, eli tukiverkoston. Suunnitelmallisella harjoittelulla erityisesti ajankäytön suhteen, voitiin mahdollistaa urheilijan mahdollisuus antaa enemmän aikaa läheisilleen. Haluttiin korostaa inhimillisiä tekijöitä, sillä loppujen lopuksi varsinkin perheellisten aika perheen parissa on välillä hyvin minimaalista.

Konkreettisena esimerkkinä on pelaajille teetetyt seinäkalenterit kuluvaan kauden jokaisesta runkosarjan kuukaudesta. Kalenteri on muutoin normaali seinäkalenteri, mutta joukkueen harjoitukset ja pelit ovat merkattu näihin jo valmiiksi. Myöhemmin nähtävät touko, kesä, heinä ja elokuun kuukausikalenterit ovat samalle pohjalle tehtyjä.

Tässä vaiheessa kuvaan astuu erityisesti Deci & Ryanin itsemääräämisteoria, ja sen liitettävyyden kollektiivisesta toiminnasta harjoittelua kohtaan. Jokaisella pelaajalla oli mahdollisuus rakentaa oma aikataulunsa sen mukaan, että se joustaa mahdollisimman hyvin niin perheellisten, kuin siviilisäädyltään muidenkin pelaajien suhteen. Konkreettinen esimerkki tulee siitä, että joukkueessa on pelaajia, joilla on mahdollisuus toteuttaa harjoitus jo aiemmin, ja näin ollen käyttää harjoitukselle varattu aika jollain muulla tavalla. Hyvänä esimerkkinä voidaan käyttää eri lajien mahdolliset ottelut paikanpäällä, sillä Seinäjoella pelaajien ystäväpiiriin kuuluu paljon myös muiden lajien edustajia. Haluttiin mahdollistaa tukiverkoston pelien seuraaminen myös kesällä.

3 Aloituspalaverin sisällöt ja avaukset

Tässä kappaleessa käydään yksityiskohtaisesti läpi aloituspalaverin sisältö. Tarkoituksena on yksinkertaisesti avata joukkueemme toimintamallien rakentamista sekä sitä, miksi toimintamallit ovat muokattu kyseisenlaisiksi. Joukkue oli aloittanut harjoittelun jo kuukautta aiemmin, vaikkakin puhutaan myös ylimenokaudesta jossain määrin. Tähän kappaleeseen on liitetty samat diat kuin mitä aloituspalaverissa käytiin läpi, ja ne on pyritty mahdollisimman hyvin avaamaan.



Kuvio 1. Aloituspalaverin prezi-esitys, dia 1

Visuaalisen puolen näkökulmasta haluttiin luoda mielikuva, missä kokonaisuuden kannalta ymmärretään työmäärää. Jäävuori -konsepti on tähän melkein jo kulttiasemaan noussut vertauskuva, mutta toimii edelleen. Ajatusmallina tämän taustalla on tuloksen näkyminen pinnallisesti, mutta vain itse tiedämme mitä kokonaisuus todellisuudessa on. Kyseinen aloituspalaveri pidettiin perjantaina 18.5.2018, jolloin kaikki harjoitusvahvuuteen halutut pelaajat olivat paikalla. Kauden lähestyessä ringi tottakai pieneni, mutta suurella harjoitusringillä pystyttiin takaamaan harjoittelun intensiteetin pitäminen alusta loppuun korkealla (erityisesti lajiharjoittelussa).

Sisältö

- Taustat & tutkimukset
- Kokonaiskuva ja päämäärä
- Muutoksen ymmärtäminen & asenne
- Tietopaketti
- Keskiössä Ihminen
- Konkretia

*Menestyksen näkevät kaikki,
mutta vain itse tiedät sen
todellisen hinnan.*

Kuvio 2. Aloituspalaverin prezi-esitys, dia 2

Toimintamallin kokonaisuuden kannalta oleellista oli saada ensimmäisenä käsitys kokonaisuuden sisällöistä otsikoiden muodossa. Sisällössä on esitetty kokonaisuus, minkä järjestys lähtee rakentumaan pohjarakenteista kohti huppua, eli konkretiaa. Jälleen taustalla kytee ajatus kolmesta sanasta: mitä (taustat & tutkimukset, kokonaiskuva ja päämäärä), miksi (muutoksen ymmärtäminen & asenne, tietopaketti) ja miten (keskiössä ihminen, konkretia). Vastaamalla heti alussa näihin kysymyksiin osoitettiin suuntaa sille, että kaikki toiminta ja eteneminen on ennalta suunniteltua, sekä vankkaan tietoon pohjautuvaa. Tavoitteena ainakin oli luoda kyseinen malli, ja pyrkiä mahdollisimman hyvin osoittamaan asia.

Ilman varsinaista suunnitelmaa haluttua toimintaa kohtaan, on vaarana lähteä musta tuntuu -tiedon kannalle. Tällöin tutkimuspohja on pienin mahdollinen, sillä se perustuu yhden ihmisen olettamukseen siitä, miten pitäisi toimia. Tokihan, joskus tämäkin osuu oikeaan, mikäli asialla on (hienostovaroitus!) fenomenologista eli kokemuseräistä pohjaa. Useimmiten tätä on kuitenkin vaikea myydä joukkueelle, mikäli kyseessä on autonomiaan pyrkivä toiminta. Autoritäärisessä tapauksessa mutu on yllättävänkin usein käytettyä, mutta tässä kohden meidän täytyi ymmärtää se, että haluttu toiminta oli kaukana autoritäärisestä johtamisesta. Paljon mieluummin koko joukkue kokee tehneensä paljon kokonaisuuden eteen, kuin vain yksi henkilö.

Taustat & tutkimukset

- Dweck, C. - Muuttumattomuuden ja kasvun teoria
 - Chow ym. - Non-lineaarinen pedagogiikka
 - Sommer ym. - Rytmiharjoittelu
 - Eysenck & Keane - Kognitiivinen toiminta
 - Hornig, Aust & Güllich - Monilajisuus
 - Deci & Ryan - Itsemääräämisteoria
- Arvattavasti näiden nostojen lisäksi taustalla on paljon muitakin tutkimuksia

Kuvio 3. Aloituspalaverin prezi-esitys, dia 3

Ensimmäinen asia mikä pitää ymmärtää tulevasta, on muutos ja sen ohjaaminen. Jotta voimme lähteä muuttamaan kokonaisuutta, meidän täytyy ensin ymmärtää muutoksen tuomat tulokset. Tähän keskitytään enemmän kohdassa muutoksen ymmärtäminen & asenne, mutta tuon esille merkittävimmän tekijän ymmärryksen mahdollistamisessa asian tiimoilta.

Carol Dweck on yhdysvaltalainen psykologian professori, jonka tuotoksia löytyy myös suomeksi. Kyseessä on mahtavan työn tehnyt psykologian ammattilainen, joka on keskittynyt urallaan erityisesti itseään koskevien ajatusmallien vaikutuksesta oppimiseen. Dweckin yksi menestysteoksista käsittelee ihmisen ajatusmaailmaa ongelmien kohtaamisessa, ja niistä saatavista mahdollisista opeista. Muuttumattomuuden ja kasvun teorian kokonaisuus on isoin kivijalka siinä, miten lähdemme käsittelemään tulevaa kautta ja joukkueemme uudenlaisia toimintamalleja.

Muuttumattomuuden ja kasvun teoriaan isoin ero tulee vastoinkäymisten aikana. Silloin, kun ihminen tuntee ettei onnistu jossain asiassa. Tätä tilannetta on mahdollista lähestyä kahta eri reittiä, jotka ovat muuttumattomuuden tai kasvun teoria. Muuttumattomuuden teoriaan jämähtänyt ihminen useasti lopettaa yrittämisen siinä vaiheessa, kun asiat eivät enää menekään niin helposti kuin aiemmin. Toisin sanoen,

oma osaaminen alkaa olla äärirajoilla, ja selvitäkseen seuraavasta ongelmasta meidän täytyy ensin kokeilla ja epäonnistua, ennen läpäisemistä. Muuttumattomuuden asenteen omaava henkilö epäonnistuessaan ottaa takapakkia johonkin sellaiseen asiaan, missä on jo hyvä. Eli säilyttää tasonsa sellaisessa asiassa, mikä on jo tuttua, muttei myöskään opi mitään uutta.

Sen sijaan kasvun asenteen omaava henkilö näkee epäonnistumiset toisella tavalla, enemmän haasteina. Kasvun asenteen omaava henkilö epäonnistuessaan pohtii sitä, mikä meni pieleen, ja yrittää sen jälkeen jollain muulla tavalla. Ja mikä parasta, jatkaa niin kauan, kunnes onnistuu tässä, ja näin ollen oppii jotain uutta. Tämän ideologian ymmärtäminen muutoksen vaiheessa on äärimmäisen oleellista. Ymmärretään miksei jokin asia toimi (vertaus pelitilanteeseen), mietitään toisenlaisia ratkaisuja, ja yritetään uudestaan. Viesti jota pelaajille tällä asialla lähetettiin oli seuraava: vaikka epäonnistuisit kuinka paljon, niin ensimmäisenä ajattele, miten yrität seuraavalla kerralla.

Havainnollistavana esimerkkinä voidaan käyttää 10x400m/2' harjoitusta, missä tavoiteaika jokaiselle 400:lle metrille on 1.20min. Mikäli et pääse tavoiteaikaan enää seitsemännellä toistolla, niin yritä silti kahdeksannella toistolla täysin samaan tavoitteeseen. Ei väliä, vaikka jäisit vieläkin enemmän. Sillä tavalla säästelemisen sijaan saamme paremman edellytyksen oppimiselle, kun ymmärrämme mitä kehomme tarvitsee kehittyäkseen, tai ymmärtääkseen sen hetkisen suorituskyvyn.

Non-lineaarisen pedagogiikan ajatusmallia tuotiin esille esimerkein, missä joukkueemme ymmärrys yhteisestä tekemisestä on tiedossa. Kun asetamme itsellemme tavoitteita, joissa tekninen suorittaminen ei ole määräävä tekijä (nivelkulumia kuormittavat liikkeet esimerkiksi), niin lähdemme kohti tätä haluttua tavoitetta päämäärätietoisesti, ehkä jopa jääräpäisesti. Erityisesti tätä korostettiin pienpeleissä, missä haluttiin tempon olevan niin kova, että tekninen suorittaminen kärsi huomattavasti. Konkreettisenä esimerkkinä liiketaidolliselta puolelta maalin tekeminen. Sen sijaan että harjoittelisimme teknisesti mahdollisimman oikeaa laukausta etuyläkulmaan, lähdemmekin siitä ajatuksesta, että tavalla miten lauomme tai teemme maalin, ei ole mitään väliä. Vain maalilla on väliä. Syötön suhteen käytäntö on sama. Ei ole väliä millä kohtaa lapaa syöttö lähtee, vaan vain sillä on väliä, että syöttö löytää perille.

Rytmiharjoittelun perusteet tuotiin esille puhtaasti liiketaidolliselta puolelta, neurologisen näkökannan kautta. Samalla teoriaa tukemaan hyödynnettiin Eysenck & Keanen kognitiivisen toiminnan perusteita. Ihmisen tietoinen toiminta kattaa aivojen tietojenkäsittelystä vain 25% ja loput 75% on tiedostamatonta ärsykkeiden käsittelyä ja käskyjä toimia. Liiketaidollisella puolella puhutaan siis motorisen aivokuoren ja muistin eri lohkojen yhteisestä toiminnasta (näin yksinkertaistettuna). Kun perustamme alkuverryttelyn tai kuntosaliharjoittelun ulkoiselle ärsykkeelle, mikä samalla toteuttaa tiettyä rytmiä, kykenemme vaikuttamaan tiedostamattomaan puoleen ajan saatossa paremmin. Näin ollen saamme luotua tiettyyn rytmiin liiketaidollisen rutiinin, kykenemme aktivoimaan suuremman määrän lihaksia käyttöömme, ja näin ollen myös suurempi osa lihaksistosta aktivoituu ja valmistautuu suoritukseen.

Taustana tälle on ansioituneen Taitotohtori Sami Kalajan blogista napattu mielenkiintoinen kirjoitus nimeltä: Ensimmäisestä solusta rytmiharjoitteluun. Sommerin ym. toteuttamat tutkimukset pohjautuvat metronomiharjoittelun hyötyjen löytämiseen liiketaidolliselta puolelta. Esimerkiksi metronomin avulla harjoitellut ryhmä kehittyi suoritusvarmuudessa huomattavasti paremmin sekä golfin avauslyönnissä, sekä jalkapallon yhdellä syötöllä jatkamisessa eteenpäin. Nämä kaksi tutkimusta ovat siis eri tutkimuksia, mutta tulokset ovat verraten samoja. Tästä syntyi ajatus, minkä konkretia näkyy tälläkin hetkellä joukkueen pelien alkuverryttelyn rutiinina. Jokaisessa pelissä joukkueen pallollisen lämmön aloittaa rytmiin perustettu liiketaidollinen kokonaisuus. Yksinkertaisesti sanottuna pelaajat etenevät jonossa samanaikaisesti rytmissä ja liikemallissa, mitkä ovat ennalta jo opittuja.

Monilajisuuden näkökulma tuodaan esille joukkueen viikkorakenteiden sunnuntai päivinä, jolloin joukkueen harjoituksena toimii jokin muu laji kuin salibandy. Liiketaidollisilta lainalaisuuksiltaan koripallo on liikkumisessa hyvin paljon samoja liikkeitä sisältävä laji kuin salibandy, joten suurimman osan monilajisuudesta tuo koripallo. Salibandyssä osittain on näkyvissä viitteitä koripallosta erityisesti screenin tekemisessä, joten harjoituksien punainen lanka on perustettu tälle pelin osa-alueelle. Mielenkiintoista oli huomata siirtovaikutus itse lajiin, sillä pienpeliosuuksilla screenin tekeminen alkoi näkyä myös salibandyssä. Erityisesti 3 vs. 3 päätyperi oli osio, jossa screenin tekeminen oli jopa vallitseva osa loppua kohti. Koripallon lisäksi joukkue toteutti muun muassa harjoitusottelun paikallisen jalkapallojoukkueen (SJK Apollo) kanssa, sekä pelasivat keskenään pesäpallo ottelun.

Itsemääräämisteoria oli yksi suurimpia muutoksen aiheuttajia kesän harjoittelussa. Normaalisti joukkueen yhteiset harjoitukset ovat olleet määräävä tekijä harjoittelulle, mutta nyt kyseistä konseptia muokattiin siten, että pelaajan itsemääräämisteoria otettiin mukaan. Käytännössä tämä tarkoitti sitä, että ohjelmat lähetettiin pelaajille, minkä jälkeen pelaajien kanssa pyrittiin käymään kahden keskeinen palaveri. Palaverin tarkoituksena oli yhdessä rakentaa pelaajan henkilökohtainen kesän harjoittelusuunnitelma. Pelaajan tehtävänä oli suunnitella oma viikkorytminsä siten, että tavoitteena oli yksilöstä riippuen yhteensä kymmenen harjoituksen viikko.

Näistä kuusi on joukkueen yhteisiä (ei kuitenkaan aikatauluun sidottuja), mutta neljä muuta harjoitusta pelaaja määrittelee itse, missä vaiheessa viikkoa suorittaa nämä neljä harjoitusta. Yhteisesti katsotaan läpi se optimaalinen puoli, missä kohtaa kannattaa mitäkin elinjärjestelmää harjoitella. Joukkueen yhteiset ohjelmat on liitetty liitteiksi kirjoituksen loppuun. Lajiharjoitteiden sisällöt on jätetty pois siitä lähtien, kun tavoitteena on ollut joukkueen pelitavan sisällyttäminen vallitsevaksi tekijäksi lajiharjoituksia. Harjoitusten sisällöt on avattu myöhemmässä osiossa.

Kokonaiskuva ja tavoitteet



- Kokonaiskuvassa urheilijan kehittyminen fyysisesti ja henkisesti
- Tavoitteena kyetä luomaan urheilijalle itselle optimaalisin tapa kehittyä (Deci & Ryan)
- Yksilön kehityksen tavoitteena on luoda ymmärrys omista tarpeista -> linkitetään pelitapaa tukevaksi
- Oma panos korostaa Me -henkeä jolla on suoria vaikutuksia menestykseen

Kuvio 4. Aloituspalaverin prezi-esitys, dia 4

Kokonaiskuvan ja tavoitteiden suhteen pyrkimyksenä on tuoda periaatteessa samoja asioita esille kuin aiemmin, mutta eri tavalla. Tässä pyrkimyksenä oli sisällyttää jo kerrottua tietoa eri tavalla siksi, että jokainen yksilö ymmärtää kerrotun informaation eri tavalla. Näin toimimalla pyrittiin yhdistämään joukkuetta lähemmäksi sitä yhteistä ymmärrystä toiminnasta, mihin tähtääminen aloitettiin. Erityisesti yksilöiden tarpeet fyysisen harjoittelun kehittämisessä pyrittiin huomioimaan täysin yksilökeskeisesti. Tämän taustalla on jälleen ajatus siitä, kuinka jokaisen yksilön panos on tärkeä kokonaisuuden kannalta. Joukkue on juuri niin laadukas, kuin sen heikoin suorittaja.

Samalla saatiin ensimmäinen kosketus sille vaatimustasolle, mikä joukkueeseen haluttiin luoda. Haluttiin luoda ajatusmalli siitä, miten yksilön itse tekemät ratkaisut ovat ensisijaisesti tärkeitä hänelle itselleen, mutta sivuvaikutuksena yksilön toiminta edesauttaa myös joukkuetta paremmaksi. Mitä paremmaksi koen itseni ja harjoitteluni, sitä parempi on samalla myös joukkueemme. Vaatimustasosta on erikseen vielä toteutettu pienryhmäjaottelu, mistä kerrotaan tarkemmin myöhemmässä vaiheessa. Yksinkertaistettuna vaatimustasosta ajatellaan mallilla: Tavoite + suunnitelma = vaatimustaso. Hyvin yksinkertainen yhtälö, minkä ensimmäisenä esitteli Santos Unitedissakin vaikuttava Joona Vazana (kunnia hänelle kelle kunnia kuuluu).

Me -hengen suhteen on olemassa mielenkiintoinen tutkimus, mikä haluttiin tuoda myös julki. Tutkimuksessa perehdyttiin yksilön kokemaan ympäristön vaikutuksesta, sekä sen vaikutuksesta yksilön suorituksen laatuun. Kävi ilmi, että yksilön kokiessa ryhmän olevan omaa taitotasoaan korkeampi, myös yksilön oma suorittaminen oli laadultaan parempaa. Vastaavasti mikäli ympäristö ja ryhmä missä yksilö toimi, koettiin omaa taitotasoa alhaisemmaksi, myös suorittaminen oli tavallista tasoa alhaisempaa. Tässä piilee iso mahdollisuus. Mikäli yksilön ympärillä olevan ryhmän toimintakulttuuri ja tavat toimia saadaan mahdollisimman perusteellisesti rakennettua ammattimaisesti, myös yksilön kokemus ympärillä olevasta toiminnasta saa yksilön suorittamisen tason nousemaan. Tähän oleellisena asiana liitettiin myös tutkittuun tietoon perustuva tutkimus, minkä mukaan tunne tarttuu ympärillä oleviin ihmisiin. Mikäli yksilö kokee osansa joukkueessa arvostetuksi, siitä seuraavat tunteet ovat hyvin suurella todennäköisyydellä positiivisia. Näin ollen mahdollisuus lumipallo-efektiin on aidosti olemassa.

Muutoksen ymmärtäminen & Asenne

- Totutut rutiinit ja niiden kehä
- Muutoksella tarkoitetaan totutun mallin muokkaamista uudeksi
- Hidastavan tunteen ymmärtäminen

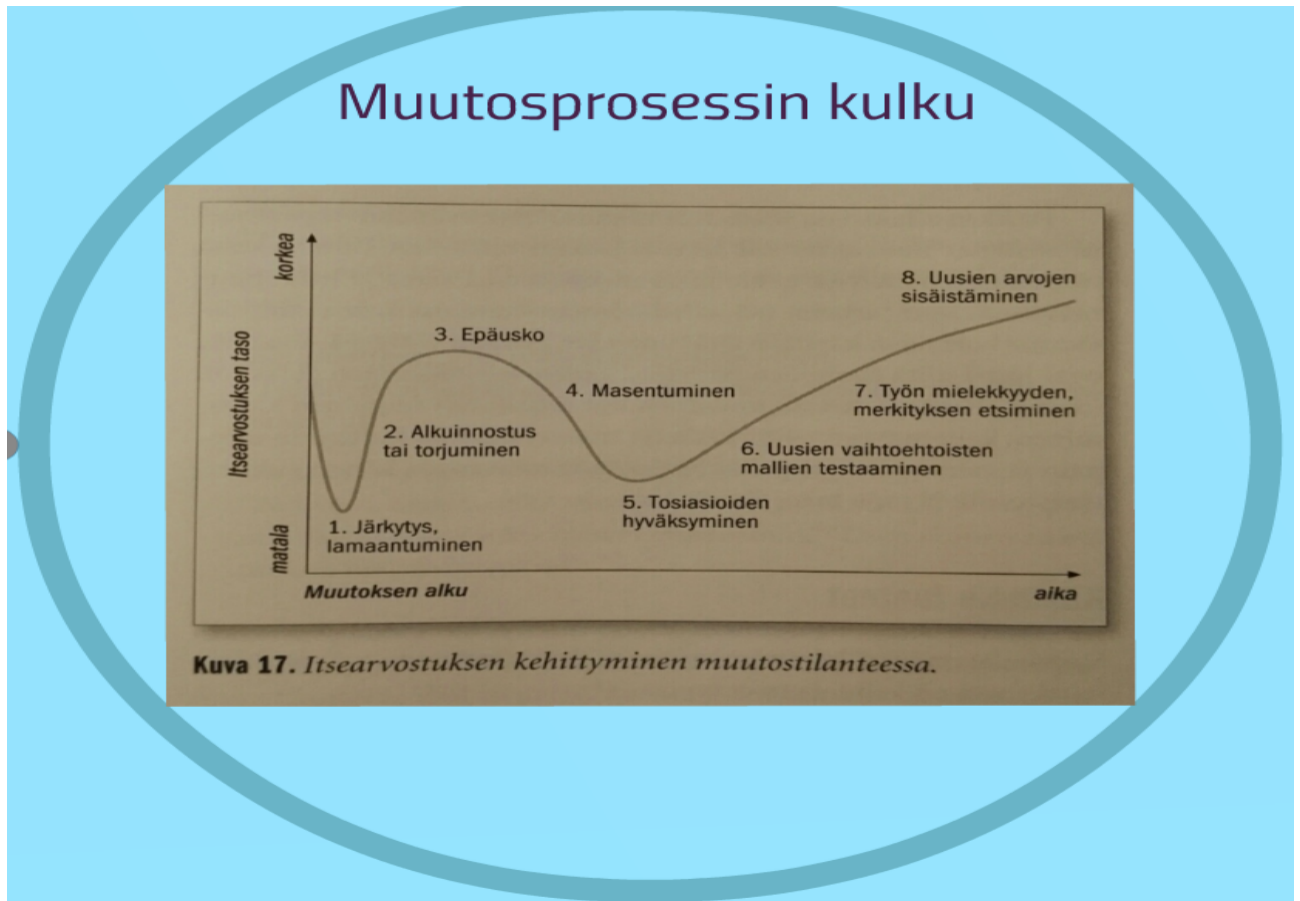


Kuvio 5. Aloituspalaverin prezi-esitys, dia 5

Tapahtuvien muutosten osalta yhteinen ymmärrys kokonaisuudesta on tärkeässä asemassa. Asioiden yhteensovittaminen joukkueen yhteisessä toiminnassa vaatii yksilöiltä paljon, erityisesti oman ajan priorisoimisessa. Lisäksi syvälle juurtuneet rutiinit toimintatavoissa ovat usein sellaisia, mihin on totuttu. Jotta kykenemme tavoittelemaan yhteisesti parempaa suoritusta, tulee meidän tarkastella aiemmin toteutettua, ja tehdä tarvittaessa rohkeasti muutoksia mikäli tarvetta ilmenee. Tässä tapauksessa joukkueen toimintaa yhteisesti pyritään viemään kohti entistäkin yhtenäisempää ja määrätietoisempaa kokonaisuutta. Pelitavan muuttaminen radikaalisti on yksi konkreettinen esimerkki tästä.

Muutoksen ymmärtämisellä pyrittiin ymmärtämään erityisesti tunnetilojen vaihteluita, kun jostain vanhasta tavasta pyrittiin muokkaamaan uusi. Lähtökohtaisesti ajatus oli kuitenkin rakennettu sen pohjalle, että liikaa muuttamalla tulokset voivat olla negatiivisia. Siitä syystä muutokset olivat ennemminkin viilauksia, kuin kokonaan uusia. Taustalla on suuresti ajatus siitä, miten joukkue ymmärtää oman tavoitteensa, ja millä keinoin siihen pyritään pääsemään. Päämäärä on aina hyvä olla olemassa, mutta keinot siihen pääsemiseen on oleellisemmassa asemassa.

loukkaantumisriskiä, mitä ei tietenkään toivota. Näin ollen riskin mahdollisuutta pyritään minimoimaan uudella rutiinilla, missä itse pelaaminen on silti vielä keskiössä. Lisäksi myös pelejä ennen tehtävä rytmiin perustuva liikesuorittaminen on tuotu osaksi valmistamaan lihaksistoa kohti suoritusta, kuten aiemmin on jo kerrottu.



Kuvio 7. Aloituspalaverin prezi-esitys, dia 7

Uudenlaisiin toteutustapoihin totuttelemisen on aina prosessi, mikä aiheuttaa tunteita. Erityisesti siinä vaiheessa, kun puhumme uudenlaisen rutiinin tuottamasta reaktiosta alkuinnostuksen tai torjumisen vaiheessa. Muutosvastarinnasta puhuttaessa tarkoitettiin nimenomaan negatiivisten tunteiden tuottamaa vaihetta, missä pelaajan toteamus saattoi mennä alueelle: eihän tässä ole mitään järkeä. Tässä kohtaa piilee yksi suurimmista syistä suunnitelmallisuudelle ja perusteellisuudelle. Mikäli jotain totuttua tapaa pyritään muuttamaan, täytyy sillä olla perustelupohja. Helpoin tapa osoittaa uudenlainen tapa hyödylliseksi on tutkittuun tietoon perustuva informaatio, mikä pelaajille kerrotaan ennen uuden rutiinin aloittamista.

Kertomalla perusteet uudentavalle toimialle, voimme vaikuttaa pelaajan tunteiden aiheuttamaan muutostavastarintaan, ja parhaassa tapauksessa jopa kääntää se torjumisesta innostumiseksi. Näin ollen esimerkiksi hormonijärjestelmän toiminta kääntyy harjoittelua edistäväksi nopeammin (näin karkeasti ilmaistuna). Jakamalla tietoa ja perusteita toteutettavasta asiasta, vähennämme epätietoisuutta. Tällöin mahdollisuus nopeampaan hyväksyntään ja sitä kautta hyvään suoritukseen on mahdollista aiemmin. Jälleen kerran, ymmärtämällä prosessin tarkoituksen ja siitä tapahtuvat muutokset ja niiden seuraukset, luomme parempaa yhteistä ymmärrystä halutusta toiminnasta. Mitä useamman yksilön saamme osaksi kokonaisuutta, sitä vahvempi joukkue on.

Tietopaketti



- Tutkittuun tietoon perustuva
- Kuvat havainnollistamassa tutkittua asiaa, selvennys tekstinä
- Tarkoituksena tuoda tietoa pelaajille arjen toimintaan ja valintoihin
- Ymmärrys omasta toiminnasta edesauttamaan yhteisen toiminnan kehittämistä

Kuvio 8. Aloituspäalaverin prezi-esitys, dia 8

Kyseisen dian sisältöjä en tämän paremmin oikein voi avata ilman havainnollistavia esimerkkejä. Konkreettinen toteutus tapahtui siten, että pelaajille oltiin kerätty tutkittuun tietoon perustuva tietopaketti, missä pyrittiin mahdollisimman selkeästi tuomaan pelaajien tietoon arjessa olevien ratkaisujen tärkeyttä. Samalla myös pelaajille pyrittiin osoittamaan sitä, että heidän toimintansa arjessa on oikeanlaista. Eli pelaajien ei tarvinnut arvuutella sitä, toteuttavatko he asian oikein vai eivät, ja mikäli he soveltavat sitä itselleen sopivaksi, on tämä täysin oikeutettua ja jopa suotavaa.

Keskiössä Ihminen

Yksilön toiminta

- Psykofyysisen kokonaisuuden ymmärtäminen
- Autonomian kautta koettuun pätevyyteen

Ryhmän toiminta

- Tiedon jakaminen
 - Ryhmässä on enemmän tietoa kuin yksilössä
- Tietoisuus ryhmän tasosta nostaa tutkitusti myös yksilön tasoa

Kuvio 9. Aloituspalaverin prezi-esitys, dia 9

Tässä vaiheessa tapahtuu yhteenveto käydystä. Kahden kokonaisuuden sisällä esille nostettiin kaksi tärkeintä pointtia. Weineck on jo 1980-luvulla todennut ihmisen olevan psykofyysinen kokonaisuus, missä mieli ja kroppa keskustelevat keskenään, ja ilman toista toinen ei pärjää. Avattuna tämä tarkoittaa sitä, että saadaksemme itsestämme kaiken mahdollisen irti, on meidän kyettävä luomaan ymmärrys tarpeistamme, sekä pyrkiä kehittämään niitä sekä fyysisestä, että psyykkisestä näkökulmasta. Konkreettisesti tähän pyritään siten, että yksilön tarpeiden kehittämiseen käytettävä aika luodaan yksilön ehdoilla. Joukkueen yhteinen harjoittelu on non-lineaariseen ohjelmointiin perustuvaa elinjärjestelmien kehittämiseen painottuvaa harjoittelua, jossa peli on vallitseva tekijä kuormituksen suhteen. Lajiharjoittelua on siis kahdesti viikossa, ja ne ovat määrittäviä tekijöitä raskaalle harjoittelulle.

Sen sijaan ihmisen psykofyysistä kokonaisuutta ajatellessa, tarkoituksenamme on kyetä ymmärtämään pelitavan vaatimukset, ja pyrkiä niihin peilaten rakentamaan yksilön tarpeita vastaava harjoitusohjelma yksilöllisellä tasolla. Jotta tähän voidaan linkittää myös psyykkinen puoli mukaan, otetaan pelaajan kanssa kahdestaan käytävä palaveri, jossa pelaajan arjen aikataulujen mukaan rakennetaan optimaaliset ajankohdat harjoittelulle. Isoin määräävä tekijä on siis pelaajan tukiverkosto. Enemmän

kuin tärkeänä asiana tällä kaudella korostetaan sitä, miten tärkeä pelaajan on antaa aikaansa myös läheisilleen. Läheisten ihmisten merkitys arjen ratkaisuihin on äärimmäisen isossa osassa pelaajan kehitystä, ja liian usein tuota merkitystä pidetään joko itsestäänselvyytenä, tai sille ei anneta tarpeeksi arvostusta. Joukkueen isona teemana pelaajan psyykkisen kehityksen kannalta onkin tällä kaudella se, että pelaajia kannustetaan antamaan tukiverkostolleen se aika, jonka he varmasti ansaitsevat. Kun pelaajan stressiä tukiverkostoa kohtaan lasketaan, annetaan näin ollen keholle samalla paremmat eväät palautua ja kehittyä harjoituksista.

Joukkueen näkökulmasta ajateltuna tästä saatava hyöty voi olla joko olematonta, tai vastaavasti kauas kantavaa. Tarkoituksena on taata pelaajan saapuminen harjoituksiin niin sanotusti hyvällä fiiliksellä, jossa arjen stressaavat asiat ovat minimissään. On toki asioita joihin pelaaja ei itse kykene vaikuttamaan, mutta näiden asioiden tiedostaminen ja niiden hyväksyminen luovat pohjaa asioihin asennoitumiselle (kasvun teoria). Mikäli pelaaja saapuu harjoituksiin positiivisella tunteella, on tällöin mahdollista, että muutkin pelaajat saavat tästä tartunnan. Suunnitelmallisella toteutuksella pelaajien on helpompi järjestää oma aikansa siten, että missä hän onkaan, pystyy hän samalla olemaan myös läsnä. Tässä on jälleen iso merkitys, sillä stressaantunut ihminen voi olla paikalla, muttei välttämättä läsnä. Tähän pohjautuu erityisesti tiivistys autonomian kautta koettuun pätevyyteen, millä pyritään takaamaan se, että ihmisen on hyvä olla sekä arjessa perheen tai ystävien kanssa että joukkueen kanssa.

Konkretia

Fyysinen harjoittelu

- Käsiä harjoittelu
 - Harjoitus ohjattavana kettäntäntä
- Vuorovaikutus
 - Vuorovaikutus harjoituksen ohjella harjoituksen mahdollisuus ohjattavana harjoituksella
- Asentojen harjoittelu
 - Fyysisen harjoituksen ohjella harjoituksen ohjella harjoituksen ohjella

Tavoitteellisuus

- Harjoitus harjoituksen tavoitteellisuus harjoituksen ohjella
 - Keskittämällä
 - Keskittämällä
 - Keskittämällä

Ihminen

- Henkilökohtainen keskustelu keskinäisen ohjattavuudesta
 - Tavoitteet
 - Aikataulu

Mielikuvaharjoittelu

- Vuorovaikutus harjoituksen ohjella harjoituksen ohjella
 - Vuorovaikutus harjoituksen ohjella harjoituksen ohjella harjoituksen ohjella
- Asentojen harjoittelu
 - Asentojen harjoittelu harjoituksen ohjella harjoituksen ohjella harjoituksen ohjella
- Harjoituksen ohjella harjoituksen ohjella harjoituksen ohjella
 - Harjoituksen ohjella harjoituksen ohjella harjoituksen ohjella harjoituksen ohjella

Liiketaito

- Harjoituksen ohjella harjoituksen ohjella harjoituksen ohjella
 - Harjoituksen ohjella harjoituksen ohjella harjoituksen ohjella harjoituksen ohjella
- Harjoituksen ohjella harjoituksen ohjella harjoituksen ohjella
 - Harjoituksen ohjella harjoituksen ohjella harjoituksen ohjella harjoituksen ohjella
- Harjoituksen ohjella harjoituksen ohjella harjoituksen ohjella
 - Harjoituksen ohjella harjoituksen ohjella harjoituksen ohjella harjoituksen ohjella

Viimeisenä kokonaisuutena tulee esiin konkretia. Konkreettiset esimerkit siitä, miten toiminta lähtee muuttumaan, ja mikä toiminnan tavoite on. Mitä se tarkoittaa meidän arjen toiminnoissa. Pelaajille tuotavan muutoksen helpottamiseksi puheiden sijaan toiminta ja esimerkit ovat niitä asioita, joista pelaaja on eniten kiinnostunut, joten siihen haluttiin pureutua myös kiinni. Liian usein aloituspalaverit ovat kaunista sanahelinää, jonka jälkeen mikään ei muutu, vaan kaikki lähtee hetken päästä rullaamaan jälleen samoilla raiteilla.

Fyysinen harjoittelu

Kaikki harjoittelu

- Perustuu elinjärjestelmien kehittämiseen

Yksilöharjoittelu

- Yksilökeskeisempää harjoituksen sisällä, harjoitusrunko mahdollistaa pienryhmäharjoittelun

Joukkueharjoittelu

- Fyysisen harjoittelun rakenne pohjautuu haluttuun pelitapaan

Kuvio 11. Aloituspalaverin prezi-esitys, dia 11

Fyysisen harjoittelun suhteen lopetimme puhumisen käsitteistä, mitkä eivät ole tosia. Näitä ovat yksinkertaisesti nopeus, voima ja kestävyys. Siirryimme puhumaan elinjärjestelmien kehittämisestä, jolloin totuuspohja harjoitettavalle asialle on lähtökohtaisesti täysin erilainen. Mikäli haluamme olla reaktiivisempia pelaajia, tulee meidän silloin harjoitella hermo-lihasjärjestelmän ja tuki- ja liikuntaelimistön yhteistoimintaa. Isona tekijänä tässä kokonaisuudessa on pelitavan asettamat vaatimukset, joten elinjärjestelmiä pyrittiin kehittämään sille tasolle, minkä pelitapa määrittää. Mikäli pelaajan suorituskyky ei vastaa täyden 60 minuutin peliä, tulee tällöin miettiä mikä elinjärjestelmä vaatii vielä kehittymistä. Yksilökeskeisempi harjoittelu mahdollistaa paremmin myös samalla pienryhmäharjoittelun.

Tässä vaiheessa huomioidaan kuitenkin myös toisenlainen reaktiivisuus. Kun asiaan liitetään kognitiivinen toiminta, harjoituksien sisällöt muuttuvat oleellisesti. Esimerkiksi maanantaisin olevat hermo-lihasjärjestelmän harjoitukset keskittyivät tosiasiaassa kognitiivisen puolen kehittämiseen.

Tavoitteellisuus

Pelaajan henkilökohtaiset tavoitteet kesäharjoitteluun

- Kausitasolla
- Kuukausitasolla
- Viikkotasolla

Kuvio 12. Aloituspalaverin prezi-esitys, dia 12

Tavoitteellisuus tuodaan esiin pelaajien kanssa käytävissä henkilökohtaisissa keskusteluissa. Jokaisen keskusteluun tulevan pelaajan tehtävä on SMART-työkalua hyväksikäyttäen osoittaa tavoitteet niin yksilö, kuin joukkueetasolla. Tämä tarkoittaa sitä, että pelaajan on etukäteen suunniteltava oma aikataulunsa kesäharjoittelulle, ja asetettava arjen kokonaisuuksiin keskittyvät yksilölliset tavoitteet. Esimerkkinä kerroin hylättävän tavoitteen, mikä oli pistetavoite. Kyseessä ei ole yksilöstä itsestään riippuva tavoite, vaan tähän voi olla vaikuttamassa monta erilaista tekijää. Näin ollen tavoite ei ole yksilöllinen. Hyväksyttävänä tavoitteena tuotiin esille esimerkiksi unen määrän, ja nukkumaanmeno aika. Mitattavuuden osalta helpoin tapa seurata tavoitteen etenemistä on merkitä punaisella epäonnistunut nukkumaanmeno aika, ja vihreällä vastaavasti onnistunut. Yksilölliset tavoitteet ovat edesauttamassa myös koko joukkueen kehittymistä, vertaus jälleen kollektiiviseen ajattelutapaan joukkueen suorittamisesta. Tavoitteellisuuden suhteen pelaajille lähetettiin yhtenä osana materiaalia materiaalipankkia tavoitteenasettelua käsittelevä tiedosto, mikä on nähtävissä seuraavalla sivulla.

"Things turn out best for the people who make the best of the way things turn out"
-John Wooden-



Tavoitteenasettelu fysiikkaharjoittelussa

Ennen yhteistä juttutuokiota, tutustu tähän malliin ja pyri mahdollisimman hyvin pohtimaan alla olevaa asiaa. Tee valmiiksi kolme erilaista tavoitetta alla oleviin kysymyksiin.

SMART-mallin hyödyntäminen:

S (Specific) = Tarkka (määrittele tavoite)

M (Measurable) = Mitattavissa (miten tiedostat tavoitteen etenemisen)

A (Attainable) = Saavutettavissa (ei liian helppo, muttei liian vaikeakaan)

R (Relevant) = Oleellinen / palkitseva (minkälaisen tunnetilan se luo, mistä huomaat onnistuneesi)

T (Time-bound) = Aikaan sidottu / aikataulutettu (miten jaat ajankäyttösi)

Tavoitteenasettelussa on mahdollista asettaa monia erilaisia tavoitteita. Esimerkiksi unelmista voidaan puhua tavoitteina yhtäläillä kuin yhdestä onnistuneesta suorituksesta. Oleellisempaa on tavoitteen asettumisen jälkeen sitä kohti toteutettu systemaattinen työ. Kun rakennat tavoitetta, pyri olemaan realistinen. Tutkimukset ovat osoittaneet, että kaikkein tärkein tavoitteen saavuttamiseksi edellyttänyt toiminta on ollut uskominen omaan tekemiseen, vaikka tunnetilat olisivat vaihdelleet. Näin ollen tehtävänäsi on asettaa itsellesi kolme tavoitetta, jotka ovat aikamääreeltään erilaisia, mutta toisiinsa sidoksissa. Kaikki tavoitteet näin ollen tukevat toisiaan, ja kykenet itse vaikuttamaan parhaiten omaan toimintaasi.

Mikä on Sinun tavoitteesi tälle kaudelle?

Mikä on Sinun tavoitteesi tulevalle kuukaudelle?

Mikä on Sinun tavoitteesi tulevalle viikolle?

Tavoitteenasettelulla on tutkittu olevan merkittäviä vaikutuksia urheilusuorituksissa sekä pitkällä että lyhyellä aikavälillä. Tavoitteenasettelu edesauttaa ihmisen kykyä toimia määrätietoisesti, mutta mikä kaikkein oleellisinta, tämä ei keskity vain urheiluun. Tiedostamalla tulevan päivän, viikon tai kuukaudenkin tapahtumat kykenet luomaan ajatuksen siitä, mitä on tulossa. Näin ollen saat jo etukäteen tietoa siitä, mihin voit vaikuttaa. Tällä toiminnalla on myös suora yhteys tunnetiloihin, jotka tuottavat muun muassa hyvää oloa ja pätevyyden tunnetta, sillä toimit juuri sillä tavalla, joka Sinulle on paras. Samalla pystyt vaikuttamaan myös muiden hyvän olon mahdollistamiseen esimerkiksi yllätyksin tai muilla tavoin.

Tämän kokonaisuuden tarkoitus ei siis suoranaisesti ole päättömästi puskea kohti fyysisiä tavoitteita, vaan ennen kaikkea lähteä rakentamaan ymmärrystä siitä, miten niihin voitaisiin päästä.

Mielikuvaharjoittelu

- Valmistautumisessa harjoituksiin ja peleihin
- Apukysymykset tietopankin "mielikuvaharjoittelun hyödyt ja valmistautuminen" -osiossa
- Pienryhmä joka vastaa vieraspelimatkoista

Kuvio 13. Aloituspalaverin prezi-esitys, dia 13

Mielikuvaharjoittelusta on olemassa tutkittua tietoa. Esimerkiksi Yann Le Meur Sport Science sivustolta on mahdollista löytää tutkimus, mikä osoittaa ennalta ajatellun toteutuksen olevan suoritusvarmuudeltaan parempi. Kyseinen kohta on valitettavasti jätettävä jälleen tekijänoikeuksien takia pois, mutta mainitusta pienryhmän toiminnan ohjeistusta voi tarkastella paremmin elokuun kalenterin alta.

Pienryhmien kokoaminen ja vastuuttaminen on osa joukkueen yhteisen vaatimustason ylläpitämistä. Autonomian suhteen tämä tarkoittaa sitä, että pelaajat itse määrittelevät pienryhmät. Lisäksi pelaajat laativat oman näkemyksensä mukaan ohjeistukset pienryhmien suhteen sekä suullisesti että kirjallisesti. Ohjeistuksien suhteen kyseessä on pelaajien rakentama kokonaisuus, joten jätämme sen tässä avaamatta.

Liiketaito

- Oman kehon liiketoiminnan kehittäminen joukkueharjoituksissa
- Rytminen harjoittelu -> alkulämmön rutiini
- Vammojen ennaltaehkäisy
- Konkreettisin esimerkki maanantain harjoitukset

Kuvio 14. Aloituspalaverin prezi-esitys, dia 14

Liiketaidon keskiössä on halutun pelitavan tuottamat haasteet. Erityisesti lonkan, polven ja nilkan seudun haasteet on hyvä tiedostaa, sillä liikkuvuutta ja liikkeeseen opettelemista lisäämällä ennaltaehkäisemme vammojen syntymistä (viime kausi opetti muutaman asian tämän tiimoilta lisää..). Maanantain harjoitus on kognitiivisen puolen harjoitus pääasiassa, mutta myös fyysinen puoli on tässä ajateltu siten, että kuormittuvat elinjärjestelmät ovat hermo-lihasjärjestelmä, sekä tuki- ja liikuntaelimistö. Tuki- ja liikuntaelimistön osalta tarkennettuna erityisesti jalkojen toiminta, sillä suunnanmuutoksien määrä on tavoitteellisesti korkea. Tällä pyrittiin tuomaan siirtovaikutusta myös peliin itseensä, sillä pelitapa on paljon reagoivaa ja aktiivista suunnanmuutospeleä.

Ihminen

- Henkilökohtainen keskustelu kesän oheisharjoittelusta
- Tavoitteet
- Aikataulutus

Kuvio 15. Aloituspalaverin prezi-esitys, dia 15

Tavoitteiden ja aikataulutuksen osalta oleelliset asiat ovat tulleet jo kohdassa tavoitteellisuus. Tällä dialla haluttiin lyödä ympyrä kiinni sillä ajatuksella, että yksilölle jää viimeisenä tunne siitä, että juuri minun panokseni ratkaisee sen, miten vahva joukkue tulee olemaan.

3 Fyysisen harjoittelun tavoitteet ja -ohjelmointi

Tässä kappaleessa on tuotu esille fyysisen harjoittelun tavoitteet ja ohjelmoinnin perustelut. Kesän osalta kuukausittainen elinjärjestelmien kuormittaminen on jaoteltu alla olevaan taulukkoon. Lisäksi kuviossa on esitetty perusteluita ja avauksia sille, miksi kyseisellä tavalla toimitaan. Hormonijärjestelmän suhteen kuormitus on pyritty mukailemaan uusien toimintamallien sisäistämistä, sekä niiden hyväksymistä. Kyseiset asiat on pyritty tekemään mahdollisimman yksinkertaisesti selitettynä, jotta jokainen pystyisi saamaan puhuttavista asioista selkoa.



*For who can ask more of a man
Than giving all within his span
Giving all, it seems to me
Is not so far from victory. ~John Wooden-*

Elinjärjestelmien kuormituskaavio kausi 2018-2019 (kesä)

Elinjärjestelmä	Toukokuu	Kesäkuu	Heinäkuu	Elokuu
Hengitys- ja verenkiertoelimistö	Raskas	Raskas	Raskas	Keskiraskas
Tuki- ja liikuntaelimistö	Keskiraskas	Keskiraskas	Raskas	Keskiraskas
Hermolihasjärjestelmä	Keskiraskas	Keskiraskas	Raskas	Keskiraskas
Hormonijärjestelmä	Raskas	Keskiraskas	Keskiraskas	Kevyt
Energia-aineenvaihdunta	Raskas	Raskas	Keskiraskas	Keskiraskas

Huomiot:

Vallitsevat elinjärjestelmäkuormitukset kohdistuvat hengitys- ja verenkiertoelimistöön, sekä tuki- ja liikuntaelimistöön. Näiden kautta energia-aineenvaihdunnan merkitys korostuu, jolloin muun muassa laktaatin poistoa elimistöstä pyritään nopeuttamaan. Samalla mukana kulkee hermolihasjärjestelmän säännöllinen kuormitus lihasaktivaation ylläpitämisenä (=sopivan tasainen ärsyke nopeusominaisuudelle =ylläpitävä).

Erityishuomio hormonijärjestelmän vaikutuksessa. Suurin tavoite on pyrkiä vaikuttamaan dopamiinin, serotoniinin ja noradrenaliinin tuotantoon. Kyseessä on mielihyvähormoneja, jotka vaikuttavat kehossa stressihormonin eli kortisolin tuottoon. Kortisolin tuotanto saa aikaan insuliinituotannon laskemisen, joka vastaavasti vaikuttaa merkittävästi somatotropiinin tuotantoon, joka on tärkein tekijä lihasten kasvuhormonina. Rasituksessa kortisolin tuotanto nousee, jolloin vastaavasti insuliinin tuotanto laskee. Rasituksen loputtua keho pyrkii palauttamaan takaisin homeostaasin eli tasapainotilan, jolloin insuliinin tuotanto hetkellisesti nousee tavallista korkeammalle → somatotropiinin eli kasvuhormonin tuotanto samoin!

Kun keho tottuu harjoitusvasteeseen, jota tuotetaan eri elinjärjestelmille, voidaan hormonituotantoon vaikuttaa positiivisesti. Hetkellisesti tämä on hyvä asia, mutta harjoitusvastetta tullaan tämän jälkeen muuttamaan siinä määrin, että hormonituotantoon kyetään jälleen vaikuttamaan.

Selkokielellä:

Kehittyessä keho oppii toimimaan taloudellisemmin (kiitos energia-aineenvaihdunnan), jolloin kehon tasapainotilaa ei enää kyetä horjuttamaan samalla tavalla. Tämä tarkoittaa yksinkertaisesti sitä, että harjoitusta on muutettava, koska ihminen on kehittynyt!

ELINJÄRJESTELMIEN KUORMITUSKAAVIO (KESÄ)
© JIRI KIRSILÄ



Fyysisen harjoittelun teemat ja tavoitteet kausi 2018-2019

Makrosyklin teema:

Elinjärjestelmäpohjainen pyrkimys kehittymiseen. Käsitteiden sijaan keskittyminen tosiasioihin. Pikkutarkan biomekaanisen toimintaketjun sijaan liiketaidollinen puoli isona osana motorista kehittymistä. Neurologian linkittäminen fyysisen toiminnan ymmärtämiseen → harjoittelun suunnitelman ymmärtäminen vaikuttajana koettuun pätevyyteen → motivoituminen kohti haluttua toimintaa. Koetun pätevyyden avulla pyritään vaikuttamaan hormoni tuotantoon, jossa dopamiini, serotoniini ja noradrenaliini tuotanto on keskeinen tekijä kehittymiselle.

Selkokielellä:

Voiman, nopeuden ja kestävyys sijaan kehitetään ihmiskehossa olevia elinjärjestelmiä, joiden yhteistoimintaa kuvataan voimana, nopeutena ja kestävyys. Ongelmakeskeinen toiminta, jossa tavoite on tiedossa, mutta toteutuksessa pelaaja saa vapautta valita miten harjoituksen suorittaa. Tekniikka ei niin tärkeä kuin saavutettava tavoite (kehon yksilölliset erot). Kun pelaaja tietää koska ja miten harjoitus suoritetaan, motivoi se tekemään parhaansa. Pyrkimyksenä luoda usko toteutettavaa asiaa kohtaan, tämä kehittää parhaiten juuri minua.

Makrosyklin tavoitteet:

Pelaajan itsemääräämisen herättäminen ja ymmärrys omista tarpeistaan fyysisten ominaisuuksien suhteen. Tavoitteena saada pelaaja ymmärtämään omat kehitettävät ominaisuutensa, sekä edesauttamaan toiminnassa kehittää itseään kohti kokonaisvaltaisempaa urheilijaa. Kollektiivisen toiminnan hyödyntäminen osana joukkueen yhteistä vuorovaikutusta.

Selkokielellä:

Pelaajan itse esille tuotujen tarpeiden huomiointi ja kehittymisen mahdollistaminen. Itsemääräämisteoriat tarkoittaa ymmärrystä omista tarpeistaan, jolloin epätietoisuuden tapahtuessa ymmärretään kysyä tietoa muualta. Yhtenäisessä toiminnassa tiedon määrä kasvaa, jolloin jokainen tulee huomioiduksi, joka kykenee ajattelemaan harjoituksen siten, että toteuttaessani harjoituksen näin, kehittää tämä juuri minua.

© JIRI KIRSILÄ

Viikkorytmi jaettiin myös elinjärjestelmäpainotteisesti, sekä pyrittiin non-lineaariseen jaksottamiseen. Tällöin siis ei keskitytty yhteen tiettyyn pelkästään, vaan painotus pyrittiin jakamaan tasaisesti useammalle eri alueelle viikon sisällä.

Taulukko 1. Non-lineaarinen kuormitus, elinjärjestelmäpohjaisesti

Maanantai	Hermo-lihasjärjestelmä (liiketaito, havainnointi)
Tiistai	Hengitys- ja verenkiertoelimistö, energia-aineenvaihdunta, hermo-lihasjärjestelmä (Laji)
Keskiviikko	Hengitys- ja verenkiertoelimistö, tuki- ja liikuntaelimistö (intervalli, toiminnallinen lihaskunto)
Torstai	Hormonijärjestelmä (aktiivinen palautuminen)
Perjantai	Hengitys- ja verenkiertoelimistö, energia-aineenvaihdunta, hermo-lihasjärjestelmä (Laji)
Lauantai	Hormonijärjestelmä (aktiivinen palautuminen)
Sunnuntai	Hermo-lihasjärjestelmä (monilajisuus)

4 Toukokuun kalenteri ja harjoitusten sisällöt

MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIikko	TORSTAI	PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI
	X ¹	X ²	18.30 – 20.30 SYK ³	X ⁴	X ⁵	X ⁶
X ⁷	18.30–20.30 Urheilutalo ⁸	X ⁹	18.30 – 20.30 SYK ¹⁰	X ¹¹	X ¹²	X ¹³
X ¹⁴	X ¹⁵	X ¹⁶	X ¹⁷	16.00 rakentaminen & Kauden aloitus palaveri ¹⁸	Kohonen Cup ¹⁹	Kohonen Cup ²⁰
X ²¹	PP Ergo Kuortaneen UO (erittainen aikataulu) ²²	SYK 18.00 – 20.00 ²³	Fressi 18.00 – 19.45 ²⁴	Urheilutalo 18.15 – 20.30 (LAJI) ²⁵	Itsenäinen ²⁶	Pelipäivä! SYK 18.00 – 19.30 ²⁷
SYK 18.00 – 19.30 ²⁸	Urheilutalo 18.15 – 20.30 (LAJI) ²⁹	Kauden päätösjuhla Urheilutalo ³⁰	Paikka avoin 18.00 – 19.00 ³¹	Urheilutalo 18.15 – 20.30 (LAJI) ¹	Itsenäinen ²	Pelipäivä! Avoin 18.00 – 19.30 ³

Viikkorakenne (ei ylimenokausi)

Ma Hermo-lihasjärjestelmä (liiketalto, havainnointi)

Ti Hengitys- ja verenkiertoelimistö, energia-aineenvaihdunta, hermo-lihasjärjestelmä (Laji)

Ke Hengitys- ja verenkiertoelimistö, tuki- ja liikuntaelimistö (intervalli, toiminnallinen lihaskunto)

To Hormonijärjestelmä (Aktiivinen palautuminen)

Pe Hengitys- ja verenkiertoelimistö, energia-aineenvaihdunta, hermo-lihasjärjestelmä (Laji)

La Hormonijärjestelmä (Aktiivinen palautuminen)

Su Pelipäivä!

TOUKOKUUN HUOMAUTUKSET:

Kauden aloitus 18.5 Aika ja paikka myöhemmin

PP Ergo testaus 22.5

Totuttelu jälleen kehitykseen: laadukas lepo, ravinto ja harjoittelu kaiken perusta

2/3 ryhmistä tutkimuksen lisäohjelmat

Make each day your masterpiece. -John Wooden-

Toukokuun harjoitukset ja ajat ja paikat

Tiistai 22.5 17.00 → (Kuortaneen urheilukoulu)

PP Ergo

- Ennen alkulämmittelyä kognitiivinen testi.

Keskiviikko 23.5 18.00 - 20.00 (SYK)

Hengitys- ja verenkiertoelimistö & Tuki- ja liikuntaelimistö

Warm-up + piyo (30')

- Nousevatehoinen juoksu 10'
- Kävely kantapäällä: 10m (etuperin + takaperin + sivuttain)
- Nään pyöritys: nivelten käyttö lairipäällä: 10s, molemmat suunnat
- Kävely päkiällä, kädet kohi katkoa: 10m (etuperin + takaperin + sivuttain)
- Askellus eteen → takajalan nosto x2: 6+6
- Sivuskelu, takajalka etukautta yllä + rintarangan kierto: 6+6
- Takareisurilla: 10x10
- Parikyky (selät vastakkain, lavat kiinni kaverissa): x10
- Parityöntö (toinen antaa vastuksen, ja toinen työntää eteenpäin): 10m
- Parityöntö sivuttain (vastus oikapäältä): 10m
- Parityöntö juoksuna (etuvälissä, reilu pohmennosto): 10m

Piyo

- Tasajalkaponnistukset 2x6
- Luisteluhoikat 2x4+4
- Tasajalka takaperin 2x6
- Tasajalka 180 käännöksellä

Harjoitus (75')

HV: 4x4/80%/4/5

TL: 3 kierrosta/1' per paikka/tauko liikkeiden välissä 15'/tauko kierrosten välissä 3'

1. Burpee sivuponnistuksella
2. Luisteluhoikka pysähtymällä
3. Lankku hartiapyörityksellä
4. Breakdance
5. Tjuoksu
6. Linkkari ristin

Cooldown (15')

- Laskevatehoinen juoksu 5'
- Aktiiviset venytykset →
 - o pohje
 - o etu- ja takareisi

HARJOITUSOHJELMA (TOUKOKUU)

© JIRI KIRSILÄ

Make each day your masterpiece. -John Wooden-

- o loitonajat (pakara)
- o lähentäjät (sela)
- o rautaristi (diagonaalikefju)
- o skorpion (diagonaalikefju)
- o rintarangan kierto
- o etukefju
- o takakefju

Torstai 24.5 18.00 – 19.45 (Fressi)

Hermo-lihasjärjestelmä & Tuki- ja liikuntaelimistö

Warm-up 20'

- Nousevatehoinen juoksu/pyöräily 10'
- Pääkiä ja kantapää kävely, keppi suorilla käsillä yhäältä
- Kapilla valakyky x10
- Kapilla hartioiden pyöritys (oma määrä)
- Kapilla takareisien venytykset
- Kapilla leveä haara-asento → ylävartalon taivutus eteen → selkärangan kierto
- Kapilla lapakierto (yhtäaikainen)
- Kapilla askelkyky + rangen kierto (keppi suorilla käsillä yhäältä)
- Aktiivinen lankkuriesto + lähi
- Spiderman (etu- ja takaperin)

Piyo ja kuntosali 60'

1. Boksponnistus 2x6/1'
2. Boksponnistus välitypyllä 2x6/1'
3. Boksponnistus 180° ponnistus sivulle yhdelle jalkalle 2x4+4/1'
4. Parkourponnistus seinästä mahdollisimman pitkälle 2x4+4/1'

- HipThrust (smth/levytank) 4x20/40%/1/3-5'
- Rinnalehto 4x20/40%/1/3-5'
- Yhden jalan rinnalehto + ylöstyöntö (käsipaino) 4x10+10/50%/1/3'
- Voimanaru punnerrusasento (vuorokäsi) 4x1/1/3-5'

Cooldown 15'

- Laskevatehoinen juoksu/pyöräily 5'
- Aktiiviset venytykset
 - o pohje
 - o etu- ja takareisi
 - o loitonajat (pakara)
 - o lähentäjät (sela)
 - o rautaristi (diagonaalikefju)
 - o skorpion (diagonaalikefju)
 - o rintarangan kierto (+lavat)
 - o etukefju
 - o takakefju

HARJOITUSOHJELMA (TOUKOKUU)

© JIRI KIRSILÄ

Make each day your masterpiece. -John Wooden-



Perjantai 25.5 18.00 – 20.30 (Urheilutalo)

Laji! Energia-aineenvaihdunta & Hengitys- ja verenkiertoelimistö & Hermo- lihaskäytännöt

Warm-up + rytmikoordinaatio + peli (50')

Aktivointi (10')

- Polvenhalaus + päkiänousu
- Pakarahalaus + päkiänousu
- Takareisrullaus
- Lonkan ulkokierro
- Lonkan sisäkierro
- Sivuaskellus + ylävartalon kiertä
- 8-juoksu (kaos)
- 8-juoksu rintamasuunta eteenpäin (kaos)
- 8-juoksu oikea jalka etukautta (kaos)
- 8-juoksu vasen jalka etukautta (kaos)
- 8-juoksu oikea jalka takakautta (kaos)
- 8-juoksu vasen jalka takakautta (kaos)

Rytmikoordinaatio (25')

- Pakarajuoksu x2
- Takareisrullaus x2
- Käsien pyörittäminen x2
- Polvennosto välilyhyillä x4 (eteen, oikea, vasen, taakse)
- Lonkakierro sisään x2
- Lonkakierro ulos x2
- Laukka väliponnistuksella x2
- X-hyppy x4 (eteen, oikea, vasen, taakse)

Vapaamuotoinen peli/juoksu (15')

Laji (60')

Pallolämpö 10' (liiketalto)

- Laukaukset erilaisista asennoista (=tasapainopisteen horjuttaminen)

Pienpel 2vs2(pakit) & 3vs3 (hyökkääjät) molemmat päädyt 4x6/30"/2' (Energia-aineenvaihdunta, hermo- lihaskäytännöt)

- Pelitapaa mukailleva

5vs5 peli loppuun, jaettuina kahteen tai kolmeen osioon (Hengitys- ja verenkiertoelimistö, havaintomotoriikka)

- Säännöt (pallollinen joukkue):
 - o Jos huomaa olevasi paikallaan, lähde liikkeelle
 - o Löydä tyhjä tila → liiku sinne mahdollisimman nopeasti

Cooldown (15')

FoamRoller

HARJOITUSOHJELMA (TOUKOKUUKU)

© JIRI KIRSILÄ

Make each day your masterpiece. -John Wooden-



Lauantai 26.5

Hormonijärjestelmä (Istenäinen)

Tavoitteena aktiivinen palautuminen, tarkoittaa ulkoilua tai mitä tahansa matalan tehon liikettä. Suurin tavoite on saada mieli rauhalliseksi siten, että koet mukavuuden tunnetta. Tarkoituksena on saada aikaan mielihormonin vaikutusta, joka vaikuttaa kasvu-hormonin tuotantoon.

Sunnuntai 27.5 18.00 – 19.30 (SYK)

Pelipäivä!

Laji: Koripallo (screenin tekeminen)

Maanantai 28.5 18.00 – 19.30 (SYK)

Hermo-lihaskäytännöt (havainnointi, päätöksenteko, liiketalto)

Warm-up

Vapaamuotoinen juoksu 10' (parkour)

Aktivointi (10')

- Polvenhalaus + päkiänousu
- Pakarahalaus + päkiänousu
- Takareisrullaus
- Lonkan ulkokierro
- Lonkan sisäkierro
- Sivuaskellus + ylävartalon kiertä
- 8-juoksu (kaos)
- 8-juoksu rintamasuunta eteenpäin (kaos)
- 8-juoksu oikea jalka etukautta (kaos)
- 8-juoksu vasen jalka etukautta (kaos)
- 8-juoksu oikea jalka takakautta (kaos)
- 8-juoksu vasen jalka takakautta (kaos)
- Lanttopaini (horjua tasapainoa lantista (liikkeessä))

Havainnointi, päätöksenteko, liiketalto (60')

1. Reaktiivisuus (kolmikot, pyrkimys koskettaa sivulta olevaa kaveria ennen palloa)
2. Y-juoksu (haarakeissa pelaajat, toisen liikkuvassa juoksu kohti paikallaan olevaa)
3. NHL (kaveri heittää pallon → yrittää saada kiinni vastaanottajan. Vastaanottaja yrittää ehtiä portista)
4. Vartaloherätyksen havainnointi (pyrkimys estää vastustajan läike oh → keskity seuraaviin asioihin vuorotellen: ylävartalon linjat, kätjien asento, vastustajan liikkeenopeuden muunnos.

Cooldown (10')

- Laskevathehojen juoksu 5'
- Aktiviset venytykset
 - o pohja
 - o etu- ja takareisi
 - o lantiotatjat (pakara)

HARJOITUSOHJELMA (TOUKOKUUKU)

© JIRI KIRSILÄ

Make each day your masterpiece. -John Wooden-



- o lähentäjät (slavi)
- o rautaristi (diagonaalikeho)
- o skorpion (diagonaalikeho)
- o rintarangan kiertä (Havet)
- o etukeho
- o takakeho

Tiistai 29.5 18.00 – 20.30 (Urheilutalo)

Laji! Energia-aineenvaihdunta & Hengitys- ja verenkiertoelimistö & Hermo- lihaskäytännöt

Warm-up + rytmikoordinaatio + peli (50')

Aktivointi (10')

- Polvenhalaus + päkiänousu
- Pakarahalaus + päkiänousu
- Takareisrullaus
- Lonkan ulkokierro
- Lonkan sisäkierro
- Sivuaskellus + ylävartalon kiertä
- 8-juoksu (kaos)
- 8-juoksu rintamasuunta eteenpäin (kaos)
- 8-juoksu oikea jalka etukautta (kaos)
- 8-juoksu vasen jalka etukautta (kaos)
- 8-juoksu oikea jalka takakautta (kaos)
- 8-juoksu vasen jalka takakautta (kaos)

Rytmikoordinaatio (25')

- Pakarajuoksu x2
- Takareisrullaus x2
- Käsien pyörittäminen x2
- Polvennosto välilyhyillä x4 (eteen, oikea, vasen, taakse)
- Lonkakierro sisään x2
- Lonkakierro ulos x2
- Laukka väliponnistuksella x2
- X-hyppy x4 (eteen, oikea, vasen, taakse)

Vapaamuotoinen peli/juoksu (15')

Laji (60')

Pallolämpö 10' (liiketalto)

- Laukaukset erilaisista asennoista (=tasapainopisteen horjuttaminen)

Pienpel 2vs2(pakit) & 3vs3 (hyökkääjät) molemmat päädyt 4x6/30"/2' (Energia-aineenvaihdunta, hermo- lihaskäytännöt)

- Pelitapaa mukailleva

5vs5 peli loppuun, jaettuina kahteen tai kolmeen osioon (Hengitys- ja verenkiertoelimistö, havaintomotoriikka)

- Säännöt (pallollinen joukkue):

HARJOITUSOHJELMA (TOUKOKUUKU)

© JIRI KIRSILÄ

Make each day your masterpiece. -John Wooden-



- o Jos huomaa olevasi paikallaan, lähde liikkeelle
- o Löydä tyhjä tila → liiku sinne mahdollisimman nopeasti

Keskiviikko 30.5 (Urheilutalo)

Kauden päätösjuhla

Torstai 31.5 18.00 – 19.00 (SYK)

Hormonijärjestelmä (aktiivinen palautuminen)

Mielikuvaharjoitukset, rentoutuminen, oman rauhoittumisen löytäminen.

HARJOITUSOHJELMA (TOUKOKUUKU)

© JIRI KIRSILÄ

5 Kesäkuun kalenteri ja harjoitusten sisältö

MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIikko	TORSTAI	PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI
				Urheilutalo 18.15 – 20.30 (LAJI) 1	Itsenäinen 2	Pelipäivät Avoin 18.00 – 19.30 3
SYK 18.00 – 19.30 4	Urheilutalo 18.15 – 20.30 (LAJI) 5	SYK 18.00 – 20.00 6	SYK 18.00 – 19.00 7	Urheilutalo 18.15 – 20.30 (LAJI) 8	Itsenäinen 9	Pelipäivät Avoin 18.00 – 19.30 10
SYK 18.00 – 19.30 11	Paikka avoin 18.15 – 20.30 (LAJI) 12	SYK 18.00 – 20.00 13	Itsenäinen 14	Hankasalmi (muu ohjelma) 15	Hankasalmi (muu ohjelma) 16	Hankasalmi (muu ohjelma) 17
Itsenäinen 18	Itsenäinen 19	PP Ergo 20	Itsenäinen 21	Juhannus 22	Juhannus 23	Itsenäinen 24
SYK 18.00 – 19.30 25	Fressi 18.00 – 20.00 26	Joupiska 18.00 – 20.00 27	Fressi 18.00 – 20.00 28	Itsenäinen 29	Itsenäinen 30	Itsenäinen 1

Viikkorakenne

Ma Hermo-lihasjärjestelmä (liiketoito, havainnointi)

Ti Hengitys- ja verenkiertoelimistö, energia-aineenvaihdunta, hermo-lihasjärjestelmä (Laji)

Ke Hengitys- ja verenkiertoelimistö, tuki- ja liikuntaelimistö (intervallit, toiminnallinen lihas kunto)

To Hormonijärjestelmä (Aktiivinen palautuminen)

Pe Hengitys- ja verenkiertoelimistö, energia-aineenvaihdunta, hermo-lihasjärjestelmä (Laji)

La Hormonijärjestelmä (Aktiivinen palautuminen)

Su Pelipäivät

KESÄKUUN HUOMAUTUKSET:

Non-lineaarinen jakottaminen

Valikka useita eri elinjärjestelmiä harjoitetaan, on silti pääpaino hengitys- ja verenkiertoelimistöissä, sekä energia-aineenvaihdunnalla. Lisäksi hormonijärjestelmän huomiointi arjen tekemisessä.

Tavoiteltakin tärkeämpää on matkia kohti tavoitetta!

HOK! Juhannusviikko palautumisen viikko

Make each day your masterpiece. -John Wooden-

Kesäkuun harjoitukset & ajat & paikat

Perjantai 1.6 18.15 – 20.30 (Urheilutalo)

Laji Energia-aineenvaihdunta & Hengitys- ja verenkiertoelimistö & Tuki- ja liikuntaelimistö

Warm-up + rytmikoodinasto + tikkaat + peli (45)

Aktivointi (10)

- Pukentelu + päällysoitu
- Pakentelu + päällysoitu
- Takarintelu
- Lonkan ulkierto
- Lonkan sisäkierto
- Sivuskelu + ylävartalon kierto
- S-joksu (kaas)
- S-joksu rintamassuunta eteenpäin (kaas)
- S-joksu oikea jalka etukautta (kaas)
- S-joksu vasen jalka etukautta (kaas)
- S-joksu oikea jalka takakautta (kaas)
- S-joksu vasen jalka takakautta (kaas)

Rytmikoodinasto (10)

- Pakarajoksu x2
- Takarintelu x2
- Käsien pyörittäminen x2
- Pukentelu välilyhyillä v (eteen, oikea, vasen, taakse)
- Lonkakierto sisään x2
- Lonkakierto ulos x2
- Laukka väliponnituksella x2
- X-hyppy v (eteen, oikea, vasen, taakse)

Tikkaat 10 (Metronomiharjoitus)

Vapaamuotoinen pelijoksu (15)

Laji (60)

Päätöspeli 10 (liiketoito)

- Laukukset erilaisista asennista (=tasapainoisten harjoittaminen)

Pierot 2x2 (pelit) & 3x3 (hyökkäykset) molemmat päädyt 4x4x2/2 (Energia-aineenvaihdunta, hermo-lihasjärjestelmä)

- Peltapasa mukalava

5x5 peli loppuun, jastuna kahteen tai kolmeen osioon (Hengitys- ja verenkiertoelimistö, havainnointi)

- Sääntö (peliohje)
- Jos huomaa olevan peliohje, lähtö lähtee
- Löydä tyhjä tila -> lähtö siinä mahdollisimman nopeasti

HARJOITUSOHJELMA (KESÄKUUN)

© JIRI KIRSILÄ

Make each day your masterpiece. -John Wooden-

Cooldown (15)

FoamRoller

Lauantai 2.6

Hormonijärjestelmä (Itsenäinen)

Tavoitteena aktiivinen palautuminen, tarkoitetaan ulkoilua tai mitä tahansa matalan leikin tyyliä. Suurin tavoite on saada mieli rauhalliseksi siten, että koet mukavuuden tunteita. Tarkoituksena on saada aikaan mielihyvähormonin vaikutusta, joka vaikuttaa kasvuhormonin tuotantoon.

Sunnuntai 3.6 18.00 – 19.30 SYK

Pelipäivät

Laji: Koripallo (screenin tekeminen)

Maanantai 4.6

Hermostusjärjestelmä (havainnointi, päätöksenteko, liiketoito)

Warm-up

Vapaamuotoinen joksu 10' (parkour)

Aktivointi (10)

- Pukentelu + päällysoitu
- Pakentelu + päällysoitu
- Takarintelu
- Lonkan ulkierto
- Lonkan sisäkierto
- Sivuskelu + ylävartalon kierto
- S-joksu (kaas)
- S-joksu rintamassuunta eteenpäin (kaas)
- S-joksu oikea jalka etukautta (kaas)
- S-joksu vasen jalka etukautta (kaas)
- S-joksu oikea jalka takakautta (kaas)
- S-joksu vasen jalka takakautta (kaas)
- Lantopaini (harjoitus tasapainon harjoitus)

Havainnointi, päätöksenteko, liiketoito (60)

1. Reaktiovoima (liiketoito, pyöritys koskettaa sivusta olevaa kaveria ennen palloa)
2. Y-joksu (haarakeitteen pelaajat, toisen liikkeessä joksu kohti paikallaan olevaa)
3. N4 (kaveri heittää pallo -> yrittää saada kiinni vastustajan. Vastustajaa yrittää ehtiä portista)
4. Vastustajan heittäminen havainnointi (pyöritys etäällä kaverilla vastustajan tila on -> laukku seuraavien asioiden vuorotellen: ylävartalon linja, kädjen asento, vastustajan liikenopeuden munaus)

Cooldown (10)

HARJOITUSOHJELMA (KESÄKUUN)

© JIRI KIRSILÄ

Make each day your masterpiece. -John Wooden-



- Laskevaltehoihin juoksu 5'
- Aktiiviset venytykset
 - o pohje
 - o etu- ja takareisi
 - o loitonajat (pakara)
 - o lähentäjät (selaavi)
 - o rautaristi (diagonaalikeiju)
 - o skorpionit (diagonaalikeiju)
 - o rintarangan kierto (Havel)
 - o etukeiju
 - o takakeiju

Tiistai 5.6.18.15 – 20.30 (Urheilutalo)

Laji! Energia-aineenvaihdunta & Hengitys- ja verenkiertoelämästä & Tuki- ja liikuntaelämästä

Warm-up + rytmi- ja koordinaatio (30')

Aktiiviset (10')

- Polvenhalaukset + päkiänousu
- Pakarahalaus + päkiänousu
- Takareisirullaus
- Lonkan ulkokierro
- Lonkan sisäkierro
- Sivusuunnistus + ylävartalon kierto
- 8-juoksu (kaos)
- 8-juoksu rintamasuunta eteenpäin (kaos)
- 8-juoksu oikea jalka etukautta (kaos)
- 8-juoksu vasen jalka etukautta (kaos)
- 8-juoksu oikea jalka takakautta (kaos)
- 8-juoksu vasen jalka takakautta (kaos)

Rytmi- ja koordinaatio (10')

- Pakarahalaus x2
- Takareisirullaus x2
- Käsi- ja polvenpyörittäminen x2
- Polvennosto välilyönnillä x4 (eteen, oikea, vasen, taakse)
- Lonkka- ja polvenkierto x2
- Lonkka- ja polvenkierto ulos x2
- Laukka välilyönnillä x2
- X-hyppy x4 (eteen, oikea, vasen, taakse)

Tähtäät (10' metronomiharjoittelu)

Vapaamuotoinen peli/juoksu (15')

Laji (60')

Pallolämpö 10' (liiketalto)

- Laukaukset erilaisista asennoista (=tasapainopisteen horjuttaminen)

HARJOITUSOHJELMA (KESÄKUU)

@ JIRI KIRSILÄ

Make each day your masterpiece. -John Wooden-



Pienpelit 2vs2(paketti) & 3vs3 (hyökkääjät) molemmat päädyt 4x6/30"/2' (Energia-aineenvaihdunta, hermolihasjärjestelmä)

- Pelitapaa mukaileva

5vs5 peli loppuaukko, jaettuna kahteen tai kolmeen osioon (Hengitys- ja verenkiertoelämästä, havaintomotoriikka)

- Säännöt (pallollinen joukkue):
 - o Jos huomaa olevasi paikoillaan, lähde liikkeelle
 - o Löydä tyhjä tila → liiku sinne mahdollisimman nopeasti

Cooldown (15')

FoamRoller

Keskiviikko 6.6.18.00 – 20.00 (SYK)

Hengitys- ja verenkiertoelämästä & Tuki- ja liikuntaelämästä

Warm-up + plyo (30')

- Nousevaltehoihin juoksu 10'
- Kävely kantapäällä: 10m (etuperin + takaperin + sivuttain)
- Nikan pyörittäminen, nivelten käyttö äänirajoilla: 10x molemmat suunnat
- Kävely päkiöillä, kädet kohti kattoa: 10m (etuperin + takaperin + sivuttain)
- Askeleen eteen → takajalan nosto x2: 6+6
- Sivusuunnistus, takajalka etukautta ylä + rintarangan kierto: 6+6
- Takareisirullaus: 10x10
- Parityttö (vastaanvastaan, lauat kiinni kaverissa): x10
- Parityttö (toinen antaa vastuksen, ja toinen työntää eteenpäin): 10m
- Parityttö sivuttain (vastus okapäästä): 10m
- Parityttö juoksuna (etuvälissä, reilu polvennosto): 10m

Plyo

- Tasajalkaponnistukset 2x6
- Luisteluhoikat 2x4+4
- Tasajalka takaperin 2x6
- Tasajalka 180 käännöksellä

Harjoitus (75')

HV: 4x6/2/All-out/3/5'

TL: 3 kierrosta/1' per paikka/tauko liikkeiden välissä 15"/tauko kierrosten välissä 3'

1. Burpee sivuponnistuksella
2. Luisteluhoikat pysähdyksellä
3. Breakdance
4. T-juoksu
5. Linkkari ristin

HARJOITUSOHJELMA (KESÄKUU)

@ JIRI KIRSILÄ

Make each day your masterpiece. -John Wooden-



Cooldown (15')

- Laskevaltehoihin juoksu 5'
- Aktiiviset venytykset →
 - o pohje
 - o etu- ja takareisi
 - o loitonajat (pakara)
 - o lähentäjät (selaavi)
 - o rautaristi (diagonaalikeiju)
 - o skorpionit (diagonaalikeiju)
 - o rintarangan kierto
 - o etukeiju
 - o takakeiju

Torstai 7.6

Hormonijärjestelmä

Perjantai 8.6.18.15 – 20.30 (Urheilutalo)

Laji! Energia-aineenvaihdunta & Hengitys- ja verenkiertoelämästä & Tuki- ja liikuntaelämästä

Warm-up + rytmi- ja koordinaatio + tikkaat + peli (45')

Aktiiviset (10')

- Polvenhalaukset + päkiänousu
- Pakarahalaus + päkiänousu
- Takareisirullaus
- Lonkan ulkokierro
- Lonkan sisäkierro
- Sivusuunnistus + ylävartalon kierto
- 8-juoksu (kaos)
- 8-juoksu rintamasuunta eteenpäin (kaos)
- 8-juoksu oikea jalka etukautta (kaos)
- 8-juoksu vasen jalka etukautta (kaos)
- 8-juoksu oikea jalka takakautta (kaos)
- 8-juoksu vasen jalka takakautta (kaos)

Rytmi- ja koordinaatio (10')

- Pakarahalaus x2
- Takareisirullaus x2
- Käsi- ja polvenpyörittäminen x2
- Polvennosto välilyönnillä x4 (eteen, oikea, vasen, taakse)
- Lonkka- ja polvenkierto x2
- Lonkka- ja polvenkierto ulos x2
- Laukka välilyönnillä x2
- X-hyppy x4 (eteen, oikea, vasen, taakse)

Tähtäät (10' metronomiharjoittelu)

Vapaamuotoinen peli/juoksu (15')

HARJOITUSOHJELMA (KESÄKUU)

@ JIRI KIRSILÄ

Make each day your masterpiece. -John Wooden-



Laji (60')

Pallolämpö 10' (liiketalto)

- Laukaukset erilaisista asennoista (=tasapainopisteen horjuttaminen)

Pienpelit 2vs2(paketti) & 3vs3 (hyökkääjät) molemmat päädyt 4x6/30"/2' (Energia-aineenvaihdunta, hermolihasjärjestelmä)

- Pelitapaa mukaileva

5vs5 peli loppuaukko, jaettuna kahteen tai kolmeen osioon (Hengitys- ja verenkiertoelämästä, havaintomotoriikka)

- Säännöt (pallollinen joukkue):
 - o Jos huomaa olevasi paikoillaan, lähde liikkeelle
 - o Löydä tyhjä tila → liiku sinne mahdollisimman nopeasti

Cooldown (15')

FoamRoller

Lauantai 9.6

Hormonijärjestelmä (itsenäinen)

- Aktiivinen lepo

Sunnuntai 10.6.18.00 – 19.30

Pelipäivä!

Laji: Koripallo (screenin tekeminen)

Maanantai 11.6.18.00 – 19.30 (SYK)

Hermolihasjärjestelmä (havainto, päättökenttä, liiketalto)

Warm-up

Vapaamuotoinen juoksu 10' (parkour)

Aktiiviset (10')

- Polvenhalaukset + päkiänousu
- Pakarahalaus + päkiänousu
- Takareisirullaus
- Lonkan ulkokierro
- Lonkan sisäkierro
- Sivusuunnistus + ylävartalon kierto
- 8-juoksu (kaos)
- 8-juoksu rintamasuunta eteenpäin (kaos)
- 8-juoksu oikea jalka etukautta (kaos)
- 8-juoksu vasen jalka etukautta (kaos)
- 8-juoksu oikea jalka takakautta (kaos)
- 8-juoksu vasen jalka takakautta (kaos)
- Lanttopaini (horjota tasapainoa lantista (liikkeessä))

HARJOITUSOHJELMA (KESÄKUU)

@ JIRI KIRSILÄ

Make each day your masterpiece. -John Wooden-



Havainnointi, päätöksenteko, liiketalto (80')

- Reaktionelö (kolmiot, pyrkimys koskettaa sivulla olevaa kaveria ennen palloa)
- Y-juoksu (haarakeissa pelaajat, toisen liikkeessä juoksu kohti paikallaan olevaa)
- NHL (kaveri heittää pallon → yrittää saada kiinni vastaanottajan. Vastaanottaja yrittää ehti portista)
- Vartaloahautuksen havainnointi (pyrkimys estää kiilaamalla vastustajan liike ohi → keskity seuraavien asioiden vuorotellen: ylävartalon linja, tukijalan asento, vastustajan liikkeenopeuden muunnos.

Cooldown (10')

- Laskevattehoihin juoksu 5'
- Aktiiviset venytykset
 - o pohje
 - o etu- ja takareisi
 - o loiventajat (pakara)
 - o lähentäjät (silaavi)
 - o rautaristi (diagonaalikeju)
 - o skorpion (diagonaalikeju)
 - o rintarangan kierto (+Havet)
 - o etukeju
 - o takakeju

Tiistai 12.6 18.00 – 20.30 (Paikka avoin)

Laji Energia-aineenvaihdunta & Hengitys- ja verenkiertoelämästä & Tuki- ja liikuntaelämästä

Warm-up + rytmikoordinaatio (30')

Aktiiviset (10')

- Pohvenhalus + päkiänousu
- Pakarahalus + päkiänousu
- Takareisinhallus
- Lonkan ulkokierto
- Lonkan sisäkierto
- Sivuskelus + ylävartalon kierto
- 8-juoksu (kaos)
- 8-juoksu rintamasuunta eteenpäin (kaos)
- 8-juoksu oikea jalka etukautta (kaos)
- 8-juoksu vasen jalka etukautta (kaos)
- 8-juoksu oikea jalka takakautta (kaos)
- 8-juoksu vasen jalka takakautta (kaos)

Rytmikoordinaatio (10')

- Pakarahajoksu x2
- Takareisinhallus x2
- Käsiin pyöritys x2
- Pohvennosto välilyhyillä x4 (eteen, oikea, vasen, taakse)
- Lonkakierto sisään x2
- Lonkakierto ulos x2
- Laukka väliponnistuksella x2

HARJOITUSOHJELMA (KESÄKUU)

© JIRI KIRSILÄ

Make each day your masterpiece. -John Wooden-



- X-hyppy x4 (eteen, oikea, vasen, taakse)

Vapaamuotoinen peli/juoksu (10')

Laji (80')

Palloliikenne 8-10' (liiketalto)

- Laukaukset erilaisista asennoista (=tasapainopisteen horjuttaminen)

5vs5 peli 3x10/5' (Hengitys- ja verenkiertoelämästä, havaintomotoriikka)

- Säännöt (pallollinen joukkue):
 - o Jos huomaa olevasi paikoillaan, lähde liikkeelle
 - o Vain vastalätkäessä olevalla pelaajalla voi syöttää

Kenttäpelaajat: Viivet (rystysyöttö taakse & vastaanotto juoksuun) 2x5/10'/10'/2'

Maalivahdit: pallo molemmilla, toinen heittää pallon ylös, ottaa kiinni kaverin pallon, palauttaa ja ottaa ylös heitetyn pallon kiinni. Molempien takana maalit, tavoite saada heitettyä kaverin maaliin.

Keskivartalopatteri: 8 liikettä, 2x15 toiston sarjatiili

Cooldown (15')

FoamRoller

Keskiviikko 13.6 18.00 – 20.00 (5YK)

Hengitys- ja verenkiertoelämästä & Tuki- ja liikuntaelämästä

Warm-up + plyo (30')

- Nousevattehoihin juoksu 10'
- Kävely kantapäällä: 10m (etuperin + takaperin + sivuttain)
- Näkö pyöritys, nivelsiteiden käyttö sääräjoilla: 10m, molemmat suunnat
- Kävely päkiöillä, kadet kohti kattoa: 10m (etuperin + takaperin + sivuttain)
- Askelus eteen → takajalan nosto x2: 6+6
- Sivuskelus, takajalka etukautta yllä + rintarangan kierto: 6+6
- Takareisinhallus: 10x10
- Parityttö (selät vastakkain, lavat kiinni kaverissa): x10
- Parityttö (toinen antaa vastuksen, ja toinen työntää eteenpäin): 10m
- Parityttö sivuttain (vastus okapäästä): 10m
- Parityttö juoksu (etuvistassa, reilu pohvennosto): 10m

Plyo

- Tasajalkaponnistukset 2x6
- Luisteluaitat 2x4+4
- Tasajalka takaperin 2x6
- Tasajalka 150 käännoisellä

HARJOITUSOHJELMA (KESÄKUU)

© JIRI KIRSILÄ

Make each day your masterpiece. -John Wooden-



Harjoitus (75')

HV: 4x5/2'/All-out/3'(akt.)5'

TL: 3 kierrosta/1' per paikka/tauko liikkeiden välissä 15'/tauko kierrosten välissä 3'

- Burpee sivuponnistuksella
- Luisteluaita pysähdyksellä
- Breakdance
- T-juoksu
- Linkkari ristiin

Cooldown (15')

- Laskevattehoihin juoksu 5'
- Aktiiviset venytykset →
 - o pohje
 - o etu- ja takareisi
 - o loiventajat (pakara)
 - o lähentäjät (silaavi)
 - o rautaristi (diagonaalikeju)
 - o skorpion (diagonaalikeju)
 - o rintarangan kierto
 - o etukeju
 - o takakeju

Torstai 14.6

Hormonijärjestelmä (itsenäinen)

- Aktiivinen lepo

Perjantai 15.6

Joroinen (muu ohjelma)

Lauantai 16.6

Joroinen (muu ohjelma)

Sunnuntai 17.6

Joroinen (muu ohjelma)

Maanantai 18.6

Hormonijärjestelmä

- Aktiivinen lepo

Tiistai 19.6

Hormonijärjestelmä

- Aktiivinen lepo

Keskiviikko 20.6 17.00 → (Kuortaneen urheilukopista)

PP Ergo

- Ennen alkumittelyä kognitiivinen testi.

HARJOITUSOHJELMA (KESÄKUU)

© JIRI KIRSILÄ

Make each day your masterpiece. -John Wooden-



Torstai 21.6

Aktiivinen Palautuminen

Perjantai 22.6

Juhannusaatto

Lauantai 23.6

Juhannuspäivä

Sunnuntai 24.6

Matalatehoisen aerobia (80')

Maanantai 25.6 18.00 – 19.30 (5YK)

Hermo-lhasjärjestelmä (havainnointi, päätöksenteko, liiketalto)

Warm-up

Vapaamuotoinen juoksu 10' (parkour)

Aktiiviset (10')

- Pohvenhalus + päkiänousu
- Pakarahalus + päkiänousu
- Takareisinhallus
- Lonkan ulkokierto
- Lonkan sisäkierto
- Sivuskelus + ylävartalon kierto
- 8-juoksu (kaos)
- 8-juoksu rintamasuunta eteenpäin (kaos)
- 8-juoksu oikea jalka etukautta (kaos)
- 8-juoksu vasen jalka etukautta (kaos)
- 8-juoksu oikea jalka takakautta (kaos)
- 8-juoksu vasen jalka takakautta (kaos)
- Lähtöpaini (horjuta tasapainoa lähtöstä (liikkeessä))

Havainnointi, päätöksenteko, liiketalto (80')

- Reaktionelö (kolmiot, pyrkimys koskettaa sivulla olevaa kaveria ennen palloa)
- Y-juoksu (haarakeissa pelaajat, toisen liikkeessä juoksu kohti paikallaan olevaa)
- NHL (kaveri heittää pallon → yrittää saada kiinni vastaanottajan. Vastaanottaja yrittää ehti portista)
- Vartaloahautuksen havainnointi (pyrkimys estää kiilaamalla vastustajan liike ohi → keskity seuraavien asioiden vuorotellen: ylävartalon linja, tukijalan asento, vastustajan liikkeenopeuden muunnos.

Cooldown (10')

- Laskevattehoihin juoksu 5'
- Aktiiviset venytykset
 - o pohje

HARJOITUSOHJELMA (KESÄKUU)

© JIRI KIRSILÄ

Make each day your masterpiece. -John Wooden-



- o etu- ja takareisi
- o loitonajat (pakara)
- o lähentäjät (sääveli)
- o rautaristi (diagonaalikehju)
- o skorpionit (diagonaalikehju)
- o rintarangan kierto (+lavat)
- o etukehju
- o takakehju

Tiistai 26.6 18.00 – 20.00 (Fressi)

Liikkuvuus & Tuki- ja liikuntaelämä

Rinnalevetoklinikka

(4 hengen ryhmät → yksi suorittaa, kolme muuta seuraa tekniikkaa ja opastaa)

Keskiviikko 27.6

Hengitys- ja verenkiertoelämä & Tuki- ja liikuntaelämä

Warm-up + plyo (30')

- Nousevavetohainen juoksu 10'
- Kävely kantapäällä: 10m (etuperin + takaperin + sivuttain)
- Nilkan pyörittäminen, niveltöiden käyttö äänitajalla: 10x molemmat suunnat
- Kävely pöydällä, kädet kohi katsoa: 10m (etuperin + takaperin + sivuttain)
- Askelus eteen → takajalan nosto x2: 6+6
- Sivustuksella, takajalka etukautta yllä + rintarangan kierto: 6+6
- Takareisinrullaus: 10+10
- Parikkyky (selät vastakkain, lavat kiinni kaverissa): x10
- Parityöntö (toinen antaa vastuksen, ja toinen työntää eteenpäin): 10m
- Parityöntö sivuttain (vastus okapäästä): 10m
- Parityöntö juoksuna (etuvälissä, reilu polvennosto): 10m

Plyo

- Tasajalkaponnistukset 2x6
- Luntekuloikat 2x4+4
- Tasajalka takaperin 2x6
- Tasajalka 180 käännöksellä

Harjoitus (75')

HV: 4x10x1/80%/30' (akt.) 1/5'

Torstai 28.6 18.00 – 20.00 (Fressi)

Liikkuvuus & Tuki- ja liikuntaelämä

Tempausklinikka

(4 hengen ryhmät → yksi suorittaa, kolme muuta seuraa tekniikkaa ja opastaa)

HARJOITUSOHJELMA (KESÄKÄSI) © JIRI KIRSILÄ

Make each day your masterpiece. -John Wooden-



Perjantai 29.6

Aktiivinen palautuminen

Lauantai 30.6

Aktiivinen palautuminen

Sunnuntai 1.7

Aktiivinen palautuminen

HARJOITUSOHJELMA (KESÄKÄSI) © JIRI KIRSILÄ

Kesäkuun aikana toteutettiin myös perinteinen Hankasalmen reissu, missä joukkue asetettiin myös toisenlaiseen tehtävään. Viikonloppu oli suunniteltu teemalla, mikä kantoi nimeä ”Ihminen on psykofyysinen kokonaisuus”. Konkreettisesti viikonloppu eteni seuraavasti.

Pelaajat saapuivat Hankasalmen majoitustiloihin viimeistään perjantaina 21.00. Lauantai aamusta sovittiin pelkästään se, että aamupalalla täytyi olla viimeistään 08.00. Todellisuudessa pelaajat herätettiin jo 05.45, ja 06.00 aloitettiin puutalkoot. Talkoiden kesto oli reilun tunnin mittainen, minkä jälkeen aamupalan nautittua oli siirtyminen Joroisten katusählyä pitämään. Päivän päätteeksi oli saunomiset ja uinnit, minkä jälkeen siirtyminen 20 kilometrin päässä olevalle majoituspaikalle tapahtui noin 23.30. Pelaajien alkaessa asettautua nukkumaan annettiin ohjeistus. Ohjeistuksen mukaan kaikki älylaitteet plus muut mahdolliset ylimääräiset vempheet kerättiin pois, ja varsinainen yöpaikka oli siellä, missä oli tapahtunut saunominen. Liikkuminen tapahtui kävellen. Näin ollen pelaajat lähtivät yötä vasten patikoimaan, ja viimeiset olivat perillä noin 05.00 aikoihin.

Seuraavana aamuna, tai oikeastaan päivänä, minimissään kuuden tunnin yöunien (tämä oli tavoite, mikä ei kaikkien osalta edes täyttynyt) jälkeen pelaajien oli määrä suorittaa viimeinen tehtävä. Tehtävän tarkoituksena oli pyrkiä pidättämään hengitystään veden alla yhden minuutin verran yhtäjaksoisesti. Taustalla on teeman mukainen suoritus, missä pyrittiin mielen rauhoittumiseen silloin, kun fyysinen puoli osoittaa toista. Yksinkertaisesti selitettynä pyrittiin löytämään rauhallisuus, vaikka hypotalamus lähettää aivoista käskyä hippokampukselle, että elimistö tarvitsee happea. Tosiasiassa kyseessä on reaktio, minkä käsittelemisellä kykenemme rauhoittumaan silloin, kun hypotalamus alkaa lähettää ”drama queen” viestiänsä. Hippokampuksen tehtävä aivoissa on käsitellä saadut viestit, ja sen mukaan toimia, mikäli tarvetta oikeasti on. Minuutin hengityksen pidättämisessä ei vaaraa oikeasti ole, vaikka hypotalamus niin väittääkin.

Viikonlopun tavoitteet olivat joukkueen osalta hyvin yksinkertaiset. Aikainen herätys ja viimeinen patikointi olivat osa kokonaisuutta, missä joukkue haluttiin asettaa vuorokauden mittaiseen rasitukseen, missä varsinaista lepoaika tai hiljaista rauhoittumista ei missään vaiheessa päässyt tapahtumaan. Taustalla oli pyrkimys siihen, että pelaajat ammentaisivat väsymyksen hetkellä toisiltaan energiaa tehtävien toteuttamiseen. Tämä tavoite täyttyi, sillä näkyvissä ei ollut henkistä tai fyysistä väsymistä oikeastaan missään vaiheessa. Tai oikeastaan oli, mutta negatiivisten tunteidenpurkautumisten sijaan väsymys näkyi huumorina ja yhtenäisenä, vahvana joukkueena.

Sunnuntain tehtävässä tavoite oli erilainen, sillä pyrkimyksenä oli enemmän kohdistaa tehtävä yksilöön. Toisin sanoen, yksilöltä vietiin joukkueen tuki pois, ja tehtävä laadittiin sellaiseksi, missä yksilön suorittaminen oli riippuvaista vain hänestä itsestään. Normaalin hengennostattamisen sijaan haluttiin kääntää asia pääläelleen, ja pyrkiä ohjaamaan yksilö löytämään keinoja rauhoittua silloinkin, kun jopa oma keho väittää toista. Tehtävän osalta epäonnistumisia koettiin paljon, mutta silti vain noin yksi neljäsosa joukkueesta ei kyennyt suorittamaan tehtävää. Kaksi pelaajaa onnistui ensimmäisellä yrittämällä tehtävässä, ja yhdellä pelaajalla kokonaiskesto useiden yritysten jälkeen oli tunnin luokkaa, minkä jälkeen onnistuminen tapahtui.

Tästä löytyi myös iso oppiminen muullekin joukkueelle, mikä heijastuu aiemmin esitettyyn kasvun teoriaan. Useiden epäonnistumisten jälkeen pelaaja oppi, miten hän pystyy ylittämään tämän esteen. Sen sijaan että hanskat olisi lyöty tiskiin, jatkoi hän määrätietoisesti yrittämistä, lopulta onnistuen. Alla on osoitettu pelaajille lähetetty ennako-ohjeistus viikonlopun osalta.

"Mentaalista lujuutta on selviytynyt vastustajia sekä muita kilpakumppaneita paremmin urheilun asettamista haasteista harjoittelun, kilpailamisen sekä elämänhallinnan suhteen ja olla yhteneväisempi ja vastustajia parempi päättävyydessä, keskittymisessä, luottavaisuudessa, sekä hallita itsensä paineen alla."
-Graham Jones-



Yhteisöllisyys & Henkinen vahvuus

Retken perimmäinen tarkoitus ja tavoite on tuoda yhteisöllisyys osaksi toimintaa. Joukkueen tukipilarina on toiminut jo monen vuoden ajan pieni vaihtuvuus pelaajistossa, joka on edesauttanut toiminnan käynnistämistä kauden jälkeen. Näiden kahden harjoituksen kokonaisuuden tarkoituksena on tuoda pelaajien ymmärrys yhteisöllisyyden ja henkisen lujuuden (Mental toughness) näkökulmasta esille ympäristössä, jossa kaikki ovat samalla viivalla.

Ensimmäisen harjoituksen suurin mahdollistaja tulee olemaan ympäristö jossa pelaaja toimii. Kun ympäristöstä riisutaan lähes kaikki mahdolliset ärsykkeet häiriöille, altistaa tämä pelaajan herkemmin ottamaan kontaktia ympäristönsä kanssa. Huomioitavaa on kuitenkin jokaisen omakohtainen tapa toimia, sillä kaikki eivät välttämättä ilmaise asioitaan siten, että muut sen huomaisivat. Ympäristön "riisumisella" pyritään myös tuomaan esille ne asiat, joissa kollektiivinen toiminta pääsee herkemmin oikeuksiinsa. Oleellista pelaajan käyttäytymisessä tulee olemaan oman toimintansa havainnointi harjoituksen aikana;

- Miten käsittelen saadun tiedon harjoituksesta?
- Miten luulen selviytyväni?
- Mihin voin vaikuttaa?
- Miltä minusta tuntuu tämän harjoituksen alussa?
- Miltä minusta tuntuu harjoituksen lopussa?

Toisen harjoituksen tarkoituksena on tuoda pelaajan yksilöllinen tapa rauhoittaa itsensä esille siten, että vain Sinä itse voit asiaan vaikuttaa. Ihmisen keho koostuu psykofyysisestä kokonaisuudesta, jossa psyyken merkitys on isompi kuin usein arvaammekaan. Usein väsymyksessä tai muussa vastaavassa kehon homeostaasia eli tasapainotilaa horjuttaessamme fyysinen puoli eli kehomme antaa viestiä omista tarpeistaan. Useimmiten tämä tarkoittaa jotain tiettyä tarvetta, kuten esimerkiksi eri lämpötilaa (kylmä/kuuma) tai vaikkapa happea.

Aivoissa sijaitseva hypothalamus on tässä avaintekijä. Hypotalamus lähettää signaalia hippokampukselle tarpeista, ja tekee sen tyylillä "drama queen". Hippokampus vastaavasti voidaan aktivoida vastaamaan tyylillä "poika poika, sole ku tehä vaan". Tämä tarkoittaa siis sitä, että meillä on mahdollisuus rauhoittaa hypothalamus eli itsemme siten, että kykenemme suorittamaan tehtävää kauemmin, kuin mitä elimistö kertoisi. Täysin sama mielen tila pätee myös urheilusuorituksiin, ja toisen harjoituksen syvin tarkoitusperä piilee tämän asian oppimisessa osaksi toimintaamme. Henkisellä lujuudella ei siis aina tarkoiteta aggressiivisuuden kautta tulevaa vahvuutta, vaan niin kutsuttu kylmänviileys on lähempänä totuutta. Vaaran uhatessa voimme antaa paniikille vallan, mutta kyetäksemme ajattelemaan selkeästi kyseisessä tilanteessa, tarvitsemme taidon rauhoittaa itsemme, vaikka tilanne olisi kuinka paha.

6 Heinäkuun kalenteri ja harjoitusten sisällöt

Heinäkuun osalta tavoitteena oli erityisesti laktaatinpoistojärjestelmään keskittyminen. Harjoituksien määrä ei niinkään noussut, mutta sisällöt ja kuormitukset erityisesti laktaatin määrässä kasvoivat. Harjoitusten rytmittämisen suhteen jatkettiin non-lineaarilla mallilla, mutta erityisesti keskiviikkojen osalta harjoituksien kuormitus pyrittiin viemään tarkoituksella kovalle tasolle. Tämä mahdollistettiin siten, että lajiharjoittelussa lähdettiin keskittymään enemmän pelitavallisiin asioihin, milloin harjoituksien sisällöt ovat pää- ja kakkosvalmentajan käsialaa. Heinäkuun kokonaisuuden osalta pelaajia valmistettiin ohjeistuksella, mikä on nähtävissä alla.



*It's not how good you are.
It's how good you want to be. -Paul Arden-*

Fyysisen harjoittelun tavoitteet ja taustat (Heinäkuu)

Pääpainopisteet Tuki- ja liikuntaelimestön sekä hengitys- ja verenkiertoelimestön elinjärjestelmissä. Erityisenä kehitettävänä asiana laktaatinpoisto, jonka tarkoituksena on edesauttaa vaihtojen välissä tapahtuvaa palautumista. Laktaattien korkea määrä elimistössä pyritään takaamaan erityisesti lihaksistoa kuormittavilla harjoitteilla, jossa liike on määräävä tekijä.

Selkokielellä:

Konkreettisesti tämä tarkoittaa hengitys- ja verenkiertoelimestön kohdalla mäkiharjoittelua, sekä tuki- ja liikuntaelimestön kohdalla toiminnallisia ja pitkiä sarjoista muodostuvia kuntosaliharjoituksia. Näiden asioiden kehittäminen vaikuttaa samalla myös henkisen vahvuuden kehittymiseen. Ei ole väliä kuinka hyvä olet, vaan kuinka hyvä haluat olla. Arjen ratkaisusi tulee vaikuttamaan näiden asioiden kehittämisessä suuresti.

Huomioitavat asiat:

Kuormituksen määrä nousee verrattuna kesäkuuhun. Oheisharjoittelun määrä on merkittävin tekijä kuormituksen kasvussa, mutta hyvä on ymmärtää myös harjoitustapojen fyysisempi ja henkisesti kuormittavuus. Tämä tarkoittaa siis sitä, että kehon tasapainotilaa horjutetaan erityisesti fyysisesti enemmän, mikä johtaa samalla myös henkisen puolen ajatukseen raskaammasta jaksosta. Niin ei välttämättä kuitenkaan ole, mikäli urheilija valmistautuu harjoitukseen jo aiemmin. Näin ollen urheilijan valmius harjoitukselle on korkeammalla tasolla, mikä tarkoittaa samalla sitä, että urheilija tulee kehittymään paremmin. Tietoisuus harjoituksesta edesauttaa valmistautumaan harjoitukseen. Tätä kautta kortisolitaso elimistössä pysyy kurissa, sillä urheilijan pyrkiessä valmistautumaan harjoitukseen, luo hän itse itselleen mahdollisuuden kehittyä paremmin.

Selkokielellä:

Perehdy mitä on harjoituksissa tiedossa, ja valmistaudu sen mukaan. Kun tiedät miten sinun täytyy harjoitukseen valmistautua, jotta olisit parhaassa mahdollisessa valmiudessa harjoitukseen, takaat itsellesi parhaan kehittymisen mahdollisuuden. Huomio kannattaa kiinnittää unen määrään, sekä ravintoon ja sen rytmittämiseen.

FYYSISEN HARJOITTELUN TAVOITTEET (HEINÄKUU)

© JIRI KIRSILÄ

Heinäkuun kuukausikalenteri ja harjoitusten sisällöt

MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIikko	TORSTAI	PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI
						Itsenäinen 1
Fressi 18.00 – 20.00 2	18.15 – 20.30 (LAJI) 3	Joupiska 18.00 – 20.00 4	SYK 18.00 – 19.30 5	18.15 – 20.30 (LAJI) 6	Itsenäinen 7	Pöytäpäivä! Avoin 18.00 – 19.30 8
Fressi 18.00 – 20.00 9	18.15 – 20.30 (LAJI) 10	Joupiska 18.00 – 20.00 11	SYK 18.00 – 19.30 12	18.15 – 20.30 (LAJI) 13	Itsenäinen 14	Pöytäpäivä! Avoin 18.00 – 19.30 15
Fressi 18.00 – 20.00 16	18.15 – 20.30 (LAJI) 17	Joupiska 18.00 – 20.00 18	Vauhtiajot + oma ohjelma 19	Vauhtiajot + katusähly 20	Vauhtiajot + katusähly 21	Vauhtiajot + oma ohjelma 22
Itsenäinen 23	18.15 – 20.30 (LAJI) 24	Fressi 18.00 – 20.00 25	SYK 18.00 – 20.00 26	18.15 – 20.30 (LAJI) 27	Itsenäinen 28	Itsenäinen 29
Omatoini jakso 30	Omatoini jakso 31					

Minun tavoitteeni tälle kuukaudelle

Yksilöns:

Joukkueensa:

HEINÄKUUN HUOMAUTUKSET:

Omatoiniharjoittelun aloitus

Vauhtiajot

Ajien ratkaisut korostuvat → miten saat tasapainotettua itsellesi parhaan mahdollisuuden kehityä?

Huomioi erityisesti UNI ja RAVINTO. Unenmäärä

vaikuttaa eniten kehitykseen. Laadukkailla

ravintovalinnoilla voit mahdollistaa kehon kehittymisen

(Ravinto = rakennusaine)

Heinäkuun harjoitukset & ajat & paikat

Sunnuntai 1.7 Itsenäisen

Maanantai 2.7 18.00 – 20.00 (Fressi)

Hermolihakärjestelmä, alakinnaslihasaktiivisuus (Hof) Palautus sen verran mitä keho vaatii)

Warm-up 25'

- Nousevatehoinen juoksu/pyöräily 10'
- Pakia ja kantapää kävely, keppi suorilla käsillä yhäältä
- Keppiä välikytkö x10
- Keppiä hartioiden pyörittäminen (oma määrä)
- Keppiä takareisien venytykset
- Keppiä leveä haara-asento → ylävartalon taivutus eteen → selkärangan kiertot
- Keppiä lapakierro (yhtäaikaan)
- Keppiä askelkytkö + rangon kiertot (keppi suorilla käsillä yhäältä)
- Aktiivinen lenkkierro + tähti
- Spiderman (etu- ja takaperin)

- Boksiponnistus 2x6/1'
- Boksiponnistus välytyksellä 2x6/1'
- Boksipudotus 180° ponnistus sivulle yhdelle jalalle 2x3+3/1'
- Parkourpönnistus seinästä mahdollisimman pitkälle 2x3+3/1'

Rinnalleto 9x3/75-80%/1/3-5'

120 asteen takakytkö 9x3/75-80%/1/3-5'

Hyvä huomenta 9x3/75-80%/1/3-5'

HipThrust 9x3/75-80%/1/3-5'

+ Vapaaehtoinen ylävartalon liike

Cooldown (15')

- Laskevatehoinen juoksu 5'
- Aktiiviset venytykset →
 - o pohja
 - o etu- ja takareisi
 - o loittorajat (pakara)
 - o lähentäjä (säävi)
 - o rautaristi (diagonaalikeho)
 - o skorpionin (diagonaalikeho)
 - o rintarangan kiertot
 - o etukeho
 - o takakeho

HEINÄKUUN HARJOITUKSET & AJAT & PAIKAT

© JIRI KIRSILÄ

Tiistai 3.7 18.15 – 20.30 Laji (Urheilutalo)

Warm-up (35-40')

15' Rytmiaikavaio + vastusvedot

- Kantapää pakaraan x2
- Polvennosto x2
- Takareisihellitus x2
- Lonkan sisäkierto x2
- Lonkan ulkokierto x2
- Luistelupönnistus x2
- 2 leivä – 1 keskelle x2

Parin kanssa:

- Työntö + aava x2
- Työntö sivuttain x1+1
- Veto (pari jarruttaa) x2

Pyo 10'

- Tasajakapönnistukset 2x6
- Luistelutoukat 2x4+4
- Tasajakä takaperin 2x6
- Tasajakä 180° käännöksellä

Peli 10-15'

Laji (n. 75')

Cooldown 20-25'

- Liike1 → Juoksu → Liike2 → Juoksu etc.

Keskiviikko 4.7 18.00 – 20.00 (Joupiska)

Warm-up (20')

Nousevatehoinen juoksu 10'

(10') Rytmiaikavaio (lataustinpoistojärjestelmän herättäminen (hengitys- ja verenkiertoelimiä tukeksi))

- Kantapää pakaraan x2
- Polvennosto x2
- Takareisihellitus x2
- Lonkan sisäkierto x2
- Lonkan ulkokierto x2
- Luistelupönnistus x2
- 2 leivä – 1 keskelle x3
- Työntö + aava x3
- Työntö sivuttain x2+2
- Veto (pari jarruttaa) x3

4x10x1/80%/30-60'(aktiiv)

Cooldown, sisältäen myös dynaamiset venytykset (20-25')

HEINÄKUUN HARJOITUKSET & AJAT & PAIKAT

© JIRI KIRSILÄ

Torstai 5.7.18.00 – 19.30 (SYK)
Palauttava harjoittelu

Perjantai 6.7.18.00 – 20.30 Laji (Urheilutalo)

Warm-up (35-40')

15' Rytmiaikavaatio + vastusvedot

- Kantapää pakaraan x2
- Polvennosto x2
- Takareisheilutus x2
- Lonkan sisäkierto x2
- Lonkan ulkokierto x2
- Luisteluponnistus x2
- 2 leveä – 1 keskelle x2

Parin kanssa:

- Työntö + avava x2
- Työntö sivuttain x1+1
- Veto (pari jarruttaa) x2

Plyo 10'

- Tasajalkaponnistukset 2x6
- Luisteluloikat 2x4+4
- Tasajalka takaperin 2x6
- Tasajalka 180 käännöksellä

Peli 10-15'

Laji (n. 75')

Cooldown 20-25'

Lauantai 7.7. (Itsenäinen)

Sunnuntai 8.7.18.00 – 19.30 (PELIPÄIVÄ)

HEINÄKUUN HARJOITUKSET & AJAT & PAIKAT

© JIRI KIRSILÄ

Maanantai 9.7.18.00 – 20.00 (Fressi)

Hermolhasjärjestelmä, alakinninen ihassaatio (Hot! Palautus sen verran mitä keho vaatii)

Warm-up 25'

- Nousevatehoinen juoksu/pyöräily 10'
- Pää ja kantapää kävely, keppi suorilla käsillä ylhäällä
- Kepillä valakykyä x10
- Kepillä hartoiden pyörittäminen (oma määrä)
- Kepillä takareisien venytykset
- Kepillä leveä haara-asento → ylävartalon taivutus eteen → selkärangan kiertot
- Kepillä lapakierto (yhtäaikainen)
- Kepillä asialkikyky + rangan kierto (keppi suorilla käsillä ylhäällä)
- Aktiivinen lenkkikierto + lähtö
- Spiderman (etu- ja takaperin)

- Bokaponnistus 2x6/1'
- Bokaponnistus välihyppäilyä 2x6/1'
- Bokapudotus 180 + ponnistus sivulle yhdelle jalalle 2x3+3/1'
- Parkourponnistus seinästä mahdollisimman pitkälle 2x3+3/1'

Rinnaleveto 9x3/75-80%/1/3-5'

120 asteen takakyky 6x3/75-80%/1/3-5'

Hyvä huomautus 9x3/75-80%/1/3-5'

HipThrust 6x3/75-80%/1/3-5'

+Vapaavalintainen ylävartalon liike

Cooldown (15')

- Laskevatehoinen juoksu 5'
- Aktiiviset venytykset →
 - o polje
 - o etu- ja takareisi
 - o loittontajit (pakara)
 - o lähtöajit (lääv)
 - o rauteritit (diagonaalikeju)
 - o skorpionit (diagonaalikeju)
 - o rintarangan kierto
 - o etukeju
 - o takakeju

HEINÄKUUN HARJOITUKSET & AJAT & PAIKAT

© JIRI KIRSILÄ

Tiistai 10.7.18.15 – 20.30 Laji (Urheilutalo)

Warm-up (35-40')

15' Rytmiaikavaatio + vastusvedot

- Kantapää pakaraan x2
- Polvennosto x2
- Takareisheilutus x2
- Lonkan sisäkierto x2
- Lonkan ulkokierto x2
- Luisteluponnistus x2
- 2 leveä – 1 keskelle x2

Parin kanssa:

- Työntö + avava x2
- Työntö sivuttain x1+1
- Veto (pari jarruttaa) x2

Plyo 10'

- Tasajalkaponnistukset 2x6
- Luisteluloikat 2x4+4
- Tasajalka takaperin 2x6
- Tasajalka 180 käännöksellä

Peli 10-15'

Laji (n. 75')

Cooldown 20-25'

- Liike1 → Juoksu → Liike2 → Juoksu etc.

Keskiviikko 11.7.18.00 - 20.00 (Jouppiska)

Warm-up (20')

Nousevatehoinen juoksu 10'

(10') Rytmiaikavaatio (laktatipolitoijärjestelmän herättäminen (hengitys- ja verenkiertoelimiä tukee))

- Kantapää pakaraan x2
- Polvennosto x2
- Takareisheilutus x2
- Lonkan sisäkierto x2
- Lonkan ulkokierto x2
- Luisteluponnistus x2
- 2 leveä – 1 keskelle x3
- Työntö + avava x3
- Työntö sivuttain x2+2
- Veto (pari jarruttaa) x3

4x10x1'/AllOut/30-90' (aktiivinen)

Cooldown, sisältäen myös dynaamiset venytykset (20-25')

HEINÄKUUN HARJOITUKSET & AJAT & PAIKAT

© JIRI KIRSILÄ

Torstai 12.7.18.00 – 19.30 (SYK)

Palauttava harjoittelu

Perjantai 13.7.18.15 – 20.30 Laji (Urheilutalo)

Warm-up (35-40')

15' Rytmiaikavaatio + vastusvedot

- Kantapää pakaraan x2
- Polvennosto x2
- Takareisheilutus x2
- Lonkan sisäkierto x2
- Lonkan ulkokierto x2
- Luisteluponnistus x2
- 2 leveä – 1 keskelle x2

Parin kanssa:

- Työntö + avava x2
- Työntö sivuttain x1+1
- Veto (pari jarruttaa) x2

Plyo 10'

- Tasajalkaponnistukset 2x6
- Luisteluloikat 2x4+4
- Tasajalka takaperin 2x6
- Tasajalka 180 käännöksellä

Peli 10-15'

Laji (n. 75')

Cooldown 20-25'

- Liike1 → Juoksu → Liike2 → Juoksu etc.

Lauantai 14.7. (Itsenäinen)

Sunnuntai 15.7.18.00 – 19.30 (PELIPÄIVÄ)

HEINÄKUUN HARJOITUKSET & AJAT & PAIKAT

© JIRI KIRSILÄ

Maanantai 16.7 18.00 – 20.00 (Fressi)

Hermolhasjärjestelmä, alkeellinen lihaskäyttö (Hof) Palautus sen verran mitä keho vaatii)

Warm-up 25'

- Nousevatehoinen juoksu/pyöräily 10'
- Pääkiä ja kantapää kävely, keppi suorilla käsillä yhäältä
- Keppiä vääntäminen x10
- Keppiä harjoitteen pyörittäminen (oma määrä)
- Keppiä takareisien venytykset
- Keppiä leveä haara-asento → ylävartalon taivutus eteen → selkärangan kierrot
- Keppiä lapa-kierro (yhtäaikaan)
- Keppiä askelekyky + rangan kierto (keppi suorilla käsillä yhäältä)
- Aktiivinen lankukierro + lähtö
- Spiderman (etu- ja takaperin)

- Boksiponnistus 2x5/1'
- Boksiponnistus vähyypillä 2x5/1'
- Boksipudotus 180 + ponnistus sivulle yhdelle jalalle 2x3+3/1'
- Parkourponnistus seinästä mahdollisimman pitkälle 2x3+3/1'

Rinnalleveito 9x3/75-80%/1/3-5'

120 asteen takakyky 9x3/75-80%/1/3-5'

Hyvä huomenta 9x3/75-80%/1/3-5'

HipThrust 9x3/75-80%/1/3-5'

+ Vapaavaltainen ylävartalon liike

Cooldown (15')

- Laskevatehoinen juoksu 5'
- Aktiiviset venytykset →
 - o pohja
 - o etu- ja takareisi
 - o loiventajet (pakara)
 - o lähentäjä (silaava)
 - o rautarist (diagonaalikeu)
 - o skorpion (diagonaalikeu)
 - o rintarangan kierto
 - o etukeu
 - o takakeu

HEINÄKUUN HARJOITUKSET & AJAT & PAIKAT

© JIRI KIRSILÄ

Tiistai 17.7 18.15 – 20.30 Laji (Urheilutalo)

Warm-up (35-40')

15' Rytmikäyttö + vastusvedot

- Kantapää pakaraan x2
- Polvennosto x2
- Takareisihelautus x2
- Lonkan sisäkierto x2
- Lonkan ulkoikierto x2
- Luisteluponnistus x2
- 2 leveä – 1 keskelle x2

Parin kanssa:

- Työntö + avaus x2
- Työntö sivuttain x1+1
- Veto (pari jarruttaa) x2

Plyo 10'

- Tasajalkaponnistukset 2x6
- Luistelulokit 2x4+4
- Tasajalka takaperin 2x6
- Tasajalka 180 käännöksellä

Peli 10-15'

Laji (n. 75')

Cooldown 20-25'

- Liike1 → Juoksu → Liike2 → Juoksu etc.

Keskiviikko 18.7 18.00 – 20.00 (Jouppiska)

Warm-up (20')

Nousevatehoinen juoksu 10'

(10') Rytmikäyttö (laktasiinipitojärjestelmän herättäminen (hengitys- ja verenkiertoelimiä tukeak))

- Kantapää pakaraan x2
- Polvennosto x2
- Takareisihelautus x2
- Lonkan sisäkierto x2
- Lonkan ulkoikierto x2
- Luisteluponnistus x2
- 2 leveä – 1 keskelle x3
- Työntö + avaus x3
- Työntö sivuttain x2+2
- Veto (pari jarruttaa) x3

4x10x1/80%/30-40''(aktiiv)

Cooldown, sisältäen myös dynaamiset venytykset (20-25')

HEINÄKUUN HARJOITUKSET & AJAT & PAIKAT

© JIRI KIRSILÄ

Torstai 19.7 (Vauhtiajat + Oma ohjelma)

Perjantai 20.7 (Vauhtiajat + katusähly)

Lauantai 21.7 (Vauhtiajat + katusähly)

Sunnuntai 22.7 (Vauhtiajat + Oma ohjelma)

Maanantai 23.7 (Itsenäinen)

Tiistai 24.7 18.15 – 20.30 Laji (Urheilutalo)

Warm-up (35-40')

15' Rytmikäyttö + vastusvedot

- Kantapää pakaraan x2
- Polvennosto x2
- Takareisihelautus x2
- Lonkan sisäkierto x2
- Lonkan ulkoikierto x2
- Luisteluponnistus x2
- 2 leveä – 1 keskelle x2

Parin kanssa:

- Työntö + avaus x2
- Työntö sivuttain x1+1
- Veto (pari jarruttaa) x2

Plyo 10'

- Tasajalkaponnistukset 2x6
- Luistelulokit 2x4+4
- Tasajalka takaperin 2x6
- Tasajalka 180 käännöksellä

Peli 10-15'

Laji (n. 75')

Cooldown 20-25'

- Liike1 → Juoksu → Liike2 → Juoksu etc.

HEINÄKUUN HARJOITUKSET & AJAT & PAIKAT

© JIRI KIRSILÄ

Keskiviikko 25.7 18.00 – 20.00 (Jouppiska)

Warm-up (20')

Nousevatehoinen juoksu 10'

(10') Rytmikäyttö (laktasiinipitojärjestelmän herättäminen (hengitys- ja verenkiertoelimiä tukeak))

- Kantapää pakaraan x2
- Polvennosto x2
- Takareisihelautus x2
- Lonkan sisäkierto x2
- Lonkan ulkoikierto x2
- Luisteluponnistus x2
- 2 leveä – 1 keskelle x3
- Työntö + avaus x3
- Työntö sivuttain x2+2
- Veto (pari jarruttaa) x3

4x10x1/80%/30-40''(aktiiv)

Cooldown, sisältäen myös dynaamiset venytykset (20-25')

Torstai 26.7 18.00 – 19.30 (Fressi)

Palauttava harjoitus

Perjantai 27.7 18.15 – 20.30 Laji (Urheilutalo)

Warm-up (35-40')

15' Rytmikäyttö + vastusvedot

- Kantapää pakaraan x2
- Polvennosto x2
- Takareisihelautus x2
- Lonkan sisäkierto x2
- Lonkan ulkoikierto x2
- Luisteluponnistus x2
- 2 leveä – 1 keskelle x2

Parin kanssa:

- Työntö + avaus x2
- Työntö sivuttain x1+1
- Veto (pari jarruttaa) x2

Plyo 10'

- Tasajalkaponnistukset 2x6
- Luistelulokit 2x4+4
- Tasajalka takaperin 2x6
- Tasajalka 180 käännöksellä

Peli 10-15'

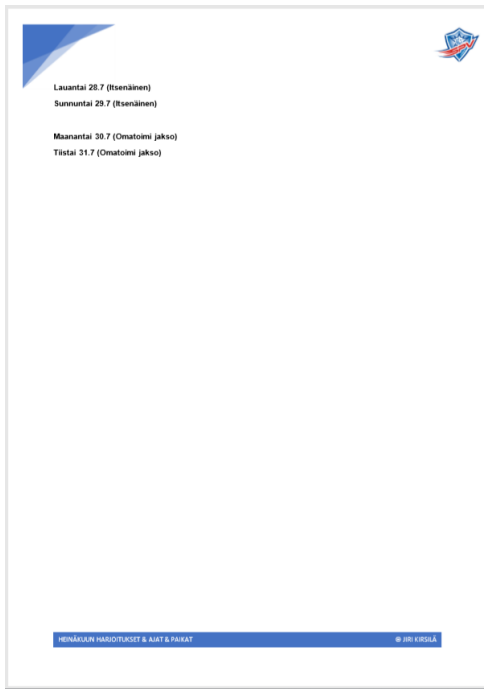
Laji (n. 75')

Cooldown 20-25'

- Liike1 → Juoksu → Liike2 → Juoksu etc.

HEINÄKUUN HARJOITUKSET & AJAT & PAIKAT

© JIRI KIRSILÄ



Konkreettisena mainintana kerrottakoon heinäkuusta vielä se, että pelaajien valmistamiseen heinäkuun harjoittelussa keskityttiin erityisen paljon. Syy tähän löytyy korkean intensiteetin tasosta mikä haluttiin säilyttää. Pelitavan tuottama kuormitus vastasi myös fyysisen puolen kuormitusasteikolla jo suhteellisen korkeaa tasoa, joten huoltavaan harjoitteluun kiinnitettiin paljon huomiota. Samalla pelaajia on kuitenkin ohjeistettu jo kesän alusta lähtien omatoimisen palauttavan harjoittelun tärkeyteen, sillä pelkällä tekemättömyydellä on hitaampia hyötyjä seuraavaa harjoituskertaa ajatellen (toki tämäkin on yksilöllistä).

Levon ja ravinnon merkitystä myös korostettiin huomattavasti. Erityisesti kahden kesken käydyt keskustelut olivat suurelta osin vaikuttamassa tavoitteenasetteluun, missä pyrittiin etsimään yksilön kannalta parhaita lähtökohtia intensiivisen harjoittelun mahdollistamiselle. Näin ollen tavoitteissa kannustettiin erityisesti joko ravinnon tai levon puolelle, sillä varsinaisen kehittymisen rakennusvaihetta haluttiin optimoida mahdollisimman hyväksi. Mikäli levosta, ravinnosta ja harjoittelusta jokin kokonaisuus suoritetaan heikosti, kaikki kolme kärsivät. Suurin merkittävä tekijä oli kuitenkin yksilön itsensä kokema konsepti, mihin halusi keskittyä.

7 Elokuun kalenteri

MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIikko	TORSTAI	PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI
		Omatoini jakso 1	Omatoini jakso 2	Leiritys 3	Leiritys 4	Leiritys 5
Omatoini jakso 6	Omatoini jakso 7	Omatoini jakso 8	Omatoini jakso 9	Omatoini jakso (mahdollisuus lajiharjoitukseen) 10	Omatoini jakso 11	Omatoini jakso 12
SYK 19.00 – 20.30 13	18.15 – 20.30 (LAJI) 14	17.30 – 19.30 (LAJI) 15	SYK 18.00 – 19.30 16	Leiritys 17	Leiritys 18	Leiritys 19
Itsenäinen 20	18.15 – 20.30 (LAJI) 21	17.30 – 19.30 (LAJI) 22	SYK 18.00 – 19.30 23	18.15 – 20.30 (LAJI) 24	Harj.peli SPV - OLS 25	Väli-suomen vääntö SPV - Happee 26
SYK 18.00 – 19.30 27	18.15 – 20.30 (LAJI) 28	18.15 – 20.30 (LAJI) 29	Itsenäinen 30	Harj.peli Nokian Krp - SPV 31	Harj.peli SPV – Nokian Krp 1	

Minun tavoitteeni tälle kuukaudelle

Yksilönä:

Joukkueena:

HUOMAUTUKSET:

- Leiritys viikontoput
- Harjoituspelit
- Oman arjen ja aikataulujen rakentaminen
- Tarkastele omaa toimintaa, miten tavoitteeni etenee?

Elokuun osalta harjoittelu pyrittiin vakioimaan kauden rytmiin. Lisäksi joukkueen omatoimijakso sijoittui suuremmalta osin tälle ajankohdalle, joskin omatoimijakson aikana kokoonnuimme kolmen harjoituksen osalta lajiharjoittelun suhteen. Osaksi tulivat myös harjoituspelit, missä keskittyminen oli puhtaasti pelitavan kehittämisessä. Lisäksi Väli-Suomen väännön jälkeen joukkue muodosti sisäiset pienryhmät, mitkä ovat osaltaan vastaamassa yleisen toiminnan sujuvuudesta. Tarkemmat perustelut

löytyvät alla olevasta tiedostosta, mikä pelaajille myös lähetettiin ennen varsinaista toteutusta.



*"Talent wins games,
but Teamwork and Intelligence wins Championships."
- Michael Jordan -*

Pienryhmien vastuuttaminen ja -vastuualueet

Pienryhmien tarkoituksena on joukkueen yhteisten toimintamallien ohjaaminen, sekä tarvittaessa vaatimustason ylläpitäminen. Käytännössä tämä tarkoittaa sitä, että pienryhmän tulee luoda yhteinen toimintamalli (esimerkiksi vieraspelien valmistautuminen tai varustus), ja joiden toimintaa pienryhmä samalla ohjaa yhteisesti sovittuun suuntaan. Merkittävin tekijä tällä toiminnalla on toimintamallin sisällön luominen pelaajalähtöisesti, jolloin toimintamalli on lähimpänä tekijöitään. Tarkoituksena on ohjata kollektiiviseen itseohjautuvuuteen, jossa pelaajien yhteiset pelisäännöt muokkaavat peliin ja harjoituksiin valmistautumisen vaatimustasoa laadukkaaseen toimintaan.

Pienryhmien muodostaminen tapahtuu pelaajien keskuudessa. Pöydälle tai taululle asetetaan neljä eri vastuualuetta, joiden otsikot tulevat antamaan suunnan ryhmän vastuualueelle (esimerkiksi alkulämmittely). Joukkueen tehtävänä on etsiä nämä neljä vastuualuetta siten, että jokainen kokonaisuus on konkreettisesti toteutettavissa. Kun otsikot on saatu asetettua, on joukkueen aika lähteä sijoittamaan pelaajia tasaisesti näille vastuualueille, joista pelaaja vastaa. Ensimmäisellä kierroksella jokainen asettaa yhden pelaajan vastuualueelle, jonka mieltää sopivaksi otsikolle. Kukaan ei siis vielä voi asettaa itseään mihinkään vastuualueelle. Tämän jälkeen käydään kierros läpi siten, että jokainen katsoo oman nimensä sijainnin, ja saa mahdollisuuden vaihtaa paikkaansa johonkin toiseen vastuualueeseen, jonka kokee vastaavan paremmin omaa toimintaa. Mikäli epätasaisuuksia ilmenee, tulee ryhmän päättää, miten jako saadaan tasaiseksi.

Vastuualueiden selvittyä ryhmien tehtävänä on luoda tarkemmat toimintamallit otsikoiden alle. Tämä tarkoittaa käytännössä sitä, että pienryhmät luovat joukkueelle yhteiset pelisäännöt sen otsikon alle. Tämä ei kuitenkaan ole täysin pienryhmän päätettävissä, vaan pienryhmän tehtävänä on esitellä muulle joukkueelle toimintamalli, jonka ovat rakentaneet. Tämän jälkeen joukkue päättää yhteisesti siitä, hyväksytäänkö toimintamalli sellaisenaan, vai halutaanko siihen tarkennuksia. Ryhmäpaineen välttämiseksi myös erilainen äänestysmalli on mahdollinen (tulitikki -äänestys).

Tehtävän tavoitteena on yhteisen ymmärryksen löytäminen joukkueen yhteisen toiminnan kuvassa, sillä kun asetamme tietyt tavoitteet peleihin ja harjoituksiin valmistaviin asioihin, luomme samalla oman toimintakulttuurimme vaatimustason. Jotta voimme luoda uudenlaisen rutiinin yhteiselle toiminnallemme, meillä tulee olla ensin tavoite johon pyrkiä. Kun tavoite on selvillä, kuvaan astuu suunnitelma siitä, miten siihen päästään. Tästä syystä toimintamallien sisällöt ovat erityisen tärkeitä. Kun lasketaan yhteen tavoite + suunnitelma, saamme luotua joukkueellemme vaatimustason, jonka hyödyt heijastuvat päämäärätietoiseen toimintaan. Arkipäiväisen suorittamisen vaatimustason ollessa korkealla, myös muu toiminta nostaa laatuaan. Tällä taas on suora vaikutus joukkue toiminnan laatuun ja siihen, kuinka kilpailukykyisiä voimme olla muiden kanssa.

Mitä?	+	Miten?	=	Miksi?
Tavoite	+	Suunnitelma	=	Vaatimustaso

PIENRYHMIEN VASTUUTTAMINEN © JIRI KIRSILÄ

Ai niin, elokuussa juostiin tottakai myös Cooperin testi. Joukkueen keskiarvo testissä oli 3145 metriä (maalivahdit ei mukana). Kärkitulos tänä kesänä oli 3610 metriä. Suorittajia yhteensä 18.

8 Loppusanat

Seinäjoen Peliveljien kuluva kausi on pyritty rakentamaan periaatteella, missä kaikki mahdolliset kivet käännetään. Käytännössä se ei kuitenkaan tarkoita pelkästään valmennuksen osuutta, vaan suurena tekijänä on pelin keskiössä olevat henkilöt, eli pelaajat. Valmennuksen tehtävä on tottakai pyrkiä omalla taktisella tai muulla osaamisellaan mahdollistamaan tiettyjä lainalaisuuksia, mutta lopulliset hienosäädöt ja muokkaukset tapahtuvat usein pelaajien toimesta. Kun pyrimme minimoimaan sattuman, voimme valmistautua parhaalla mahdollisella tavalla tulevaan asiaan. Mikäli asetamme joukkuettamme vastaavat tavoitteet, on tällöin helpompi lähteä rakentamaan polkua kohti sitä tavoitetta. Oleellista on kuitenkin se, että kollektiivisuus ei rajoitu kuitenkaan vain peliin itseensä, vaan isoin merkitys löytyy toiminnasta pelin ulkopuolella. Miten hyvin saamme valmistettua itsemme itse peliin, ja miten hyvät mahdollisuudet luomme toisillemme itse suoritukseen.

Tämän kokonaisuuden luominen on osa prosessia, mistä pyrimme oppimaan. Kokonaisuuden laittaminen yleisesti näkyville on asia, mitä ei pidä tarkastella seurakeskeisesti, vaan laajemmalla näkökannalla. Mikäli tällä kokonaisuudella on mahdollista saada aikaan oivalluksia siitä, miten kannattaa tai ei kannata tehdä, on tämän tavoite täyttynyt. Joukkueemme kannalta hyödyt kohdistuvat heille, jotka pyrkivät löytämään kokonaisuutta edesauttavia toimintoja. Näemme sen, mitä olemme tehneet, vertaamme sitä menestykseen, ja luomme johtopäätökset tarvitseeko tämän hetken suunnitelmia muuttaa.

Avoimuus mihin tällä pyritään, on puhtaasti lajin vieminen eteenpäin, mutta ei pelkän tiedon, vaan erityisesti oivalluksien kautta. Tällä tarkoitetaan sitä, että tästä tiedostosta on nähtävissä asioita, mitä joko kannattaa tai ei kannata tehdä, tai päättää tehdä jokin asia paremmin. Lopputulos on kuitenkin sama, sillä joku tai jokin taho oppii jotakin. Pienetkin asiat joukkueen toiminnassa (valmentajat ja taustahenkilöt), yksilön valinnoissa (pelaajat) tai tukiverkoston (vanhemmat, perhe ja ystävät) tuessa ovat niitä arvokkaita rippeitä sille, että laji itsessään kehittyy. Kun luomme toimintamalleja, joilla

pyrimme kehittämään omaa toimintaamme, kehittyä samalla myös itse laji. Jälleen kerran, kollektiivinen ajattelu. Avoimuus mitä tällä haluamme mahdollistaa on samaa, kuin mitä toteutamme omassa toiminnassamme. Epätietoisuus hidastaa kehitystä, ymmärrys ja tieto tukevat kehittymisen halua.