

Mitä on fysiikkavalmennus?

Fysiikkavalmennuksella pyritään kehittämään ihmisen fyysisiä ominaisuuksia. Karkeammin ajateltuna kehitetään ihmisen fyysistä toimintakykyä eli edellytyksiä selvitä arjen tehtävistä. Salibandyn kannalta pyritään kehittämään lajissa vaadittavia fyysisiä ominaisuuksia. Fyysisen harjoittelun osa-alueita ovat kestävyys, nopeus, voima ja liikkuvuus. Yleisesti voidaan ajatella, että fyysisiä ominaisuuksia ei pystytä ”varastoimaan”, vaan niiden ylläpitäminen ja kehittäminen vaatii tietyn määrän jatkuvaa harjoittelua. Ihmisen elinjärjestelmistä harjoittelussa täytyy huomioida hermosto, lihaksisto, tukielimet ja hengitys- ja verenkiertoelimistö sekä aineenvaihdunta. Fyysisten ominaisuuksien harjoittelemisessa on tärkeä pysyä kärsivällisenä – ominaisuuksien kehittyminen vaatii pitkäjänteistä harjoittelua.

Yleisesti fyysisen harjoittelun periaatteena voidaan pitää:

1. Ärsyke – Elimistön pitää kuormittua.
2. Spesifiys – Nopeusharjoittelulla kehittyy nopeusominaisuudet, kestävyysharjoittelulla kestävyys jne.
3. Palautuvuus – Ominaisuudet palaa lähtötasoon, jos niitä ei käytetä.
4. Yksilöllisyys – Kaikki ei voi harjoitella samalla tavalla.
5. Progressiivisuus – Harjoitusärsykkeen muuttaminen ja lisääminen.

Lajianalyysi – Fysiikan osalta

Salibandy on submaksimaalinen nopeuskestävyysslaji, missä tapahtuu paljon suunnanmuutoksia ja lyhyitä kiihdytyksiä. Pelaajat tekevät yhden ottelun aikana yli 200 suunnanmuutosta. Salibandyssä maksimaalisen juoksunopeuden saavuttaminen on erittäin harvinaista. Tutkimusten mukaan pelaajat pelaavat ottelun aikana noin 20-25 vaihtoa ja yksi vaihto kestää noin 45 sekuntia. Pelaajan pelaama peliaika ja kentällä liikuttu matka vaihtelee yksilöittäin. Liikkumisen kannalta salibandyssä täytyy huomioida mailan pitäminen kädessä, mikä tuo juoksun biomekaniikkaan omat haasteensa.

Mitä tulee huomioida fysiikkaharjoittelussa

Lapsen kasvun ja kehityksen huomiointi kaikessa harjoittelussa on ehdottoman tärkeää. Liikunnan tarkoituksena on edistää lasten ja nuorten terveyttä, kasvua ja kehitystä. Kaikki ryhmät ja joukkueet eivät voi siis harjoitella samalla tavalla, vaan harjoittelussa täytyy huomioida pelaajien kehitys, ikä, sukupuoli sekä kunto- ja taitotasot. Fyysisten ominaisuuksien kannalta elimistön biologinen kypsyminen sekä niin sanotut herkkyykskaudet antavat peruspohjan harjoittelulle. Lasten ja nuorten harjoittelun tulee kuormittaa kaikkia ihmisen elinjärjestelmiä suunnitellusti. Suunnitelmat on myös hyvä luoda fyysisten ominaisuuksien kannalta kausi-, jakso- ja viikkotasolle, jolloin varmistetaan kaikkien alueiden monipuolinen kuormitus. Harjoittelun turvallisuuteen voidaan vaikuttaa huomioimalla siinä myös mm. jalkineet, alustat, välineet, ohjeistukset.

Elinjärjestelmä	Minkä tyyppisiä harjoitteita
Hermosto	Motoriset taitoharjoitukset, pelit ja leikit Nopeusharjoittelu Nopeus/maksimivoimaharjoittelu
Lihaksisto	Kesto- ja perusvoimaharjoitukset Elastisuus- ja liikkuvuusharjoitteet Kuntopiirit
Tukielimet (Luut, jänteet, nivelsiteet)	Hyppeilyt ja kuntopallon heitot tasapainoharjoitteet, peli ja leikit Liikkuvuusharjoitteet
Hengitys- ja verenkierto sekä aineenvaihdunta	Kestävyysharjoitteet Pidempi kestoisia harjoituksia missä hengästyttään Aerobinen ja anaerobinen

Monipuolisuus harjoittelussa on tärkeää, jolloin harjoittelun pitäminen mielekkäänä on helpompaa. Monipuolisen harjoittelun myötä pelaajien liikepankki kasvaa ja heidän kykynsä oppia muita asioita helpottuu. Salibandyssä monipuolista harjoittelua voidaan tehdä erityisesti oheisharjoittelussa, jolloin on mahdollisuus kuormittaa niitä osa-alueita mitkä eivät lajiosuudella kuormitu. Tärkeä on myös huomioida kehon molempien puolien, vasen ja oikea/ vatsa ja selkä, kuormittaminen tasapuolisesti.

Ennen murrosikää harjoittelun tulisi olla monipuolista ja sisältää paljon eri perusliikkumisen taitojen opettelua. Spesifiä lajiharjoittelua ei ole oleellista vielä tässä vaiheessa suorittaa. Pää-asiallisesti harjoitteet tapahtuvat omalla kehonpainolla. Kehitys huomioiden harjoitteissa on hyvä huomioida erityisesti nopeus, koordinaatio sekä lihaskestävyys. Kasvun kannalta erityistä huomiota kannattaa kiinnittää jalkaterän alueelle alle 13-vuotiailla pelaajilla, jonka myötä se on herkkä alue erilaisille rasituksille.

Murrosiässä harjoittelussa on tärkeä huomioida pelaajan kasvu, jolloin vipuvarret muuttuvat nopeallakin aikataululla. Tämän myötä harjoittelussa on hyvä kiinnittää erityistä huomiota liikkuvuusharjoitteluun. Lisäksi kuormituksen seuraaminen ja oikeanlaisten tekniikoiden opettelu on tärkeää. Elimistön kehittymisen seurauksena ihmisen energia-aineenvaihdunta tehostuu mikä mahdollistaa erilaisten maitohappoa tuottavien harjoitteiden tekemisen. Polven alueen kiputilat ovat tyypillisiä kasvupyrähdysten aikana, jolloin niihin on hyvä kiinnittää huomiota harjoittelussa.

Murrosiän jälkeen harjoittelussa voidaan siirtyä elimistön kehittymisen myötä pikkuhiljaa lajispesifimpään harjoitteluun. Maltillinen siirtyminen on kuitenkin tehtävä, jotta vältetään liiallisella kuormituksella tehdyt ongelmat. Kasvun jälkeen on tärkeä muistaa, että elimistön lujittumiseen menee vielä aikaa. Lantion seutu on tyypillisin alue kasvun lopulla mikä oireilee.

Mitä mukaan harjoituksiin:

1. Joukkue- ja ryhmäkohtaiset suunnitelmat fysiikan osalta
 - a. Huomioidaan pelaajien kehitys
2. Pidetään harjoittelu monipuolisena ja mielekkäänä
 - a. Leikin- ja pelinomaisuus
3. Huomioidaan lajin kuormitus oheisharjoittelussa

Materiaalit, joihin kannattaa perehtyä:

Suomen Valmentajat. 2015. Lasten ja nuorten hyvä harjoittelu. VK-Kustannus. Keuruu Otavan Kirjapaino.

Hokka, J. 2001. Fyysisen harjoittelun osa-alueet ja niiden harjoittamisen problematiikka salibandyssä. Pro Gradu-tutkielma. Jyväskylän yliopisto.

<https://terveurheilija.fi/>

Tutkittua tietoa valmennuksen hyväksi

<https://www.tervekoululainen.fi/>

” Hanke tuottaa nettiin tietopaketteja, käytännönläheisiä materiaaleja ja toimintamalleja, jotka tukevat terveellistä ja turvallista liikuntaa. Materiaalit ovat maksuttomia ja vapaasti käytettävissä.”