



KOULUVALMENNUS- NOV- NUORTEN MAAJOUKKUERYHMÄN YHTEINEN FYSIIKKAVALMENNUS 2015-2016

Valmennusjärjestelmä

- SPV:n tavoitteena on tukea kokonaisvaltaista ja ympärivuotista fysiikkavalmennusta yhteistyössä Mäkelänrinteen lukion, Brändö gymnasiumin, Urhean, seurojen, Nuorten maajoukkueen ja NOV-ryhmien kanssa.
- SPV tarjoaa lukuvuoden aikana (2-5 jaksossa) kolme ohjattua harjoitusta viikossa, joista yksi on voimaominaisuuksia kehittävä harjoitus, yksi kehon- ja keskivartalon hallintaa kehittävä harjoitus ja yksi on koordinaatiota ja kestävyyttä kehittävä harjoitus (esim. palloveli oheisharjoitteluineen).
- Fysiikkavalmennusta ja lajivalmennusta täydennetään koulujen, seurojen ja NOV-ryhmien valmennuksella. SPV:n pyrkimyksenä on koordinoita valmennus siten, että kokonaisvaltaiseen ja tavoitteelliseen harjoitteluun sitoutuvilla on mahdollisuus laadukkaaseen ja ohjelmoituun harjoitteluun.
- SPV:n tarjoama valmennus on avoin kaikille Mäkelänrinteen lukion, Brändö gymnasiumin, Nuorten maajoukkueen ja NOV-ryhmien purjehtijoille (em. kolme ohjattua harjoitusta viikossa)
- Muu fysiikkavalmennus sovitaan erikseen SPV:n valmennuspäällikön, seurojen valmennusvastaavien ja NOV-valmentajien kanssa. NOV-valmennus on lähtökohtaisesti luokkakohtaista ja koskee ryhmiin nimettyjä urheilijoita.

Viikkoharjoitusten yleiset tavoitteet

- Oppia toimimaan ryhmässä ja arvostamaan ryhmän muita urheilijoita sekä yhteisiä pelisääntöjä
- Oppia säännölliseen ja laadukkaaseen harjoitteluun
- Terveellinen urheilija → laadukas ja ennalta ehkäisevä harjoittelu
- Perusteiden vahvistaminen → liikkuvuus ja stabiilitahti
- Kehittää työkapasiteettiä ja suorituskykyä tehokkaampaan lajisuoritukseen
- Kehittää liiketaitoja ja oppia siirtämään niitä omaan lajisuoritukseen
- Kehityksen maksimoiminen, harjoitus-ravinto-lepo

Pelissäannot

- Toimitaan kuin voittaja
 - "All in"
 - Harjoitukset 1-prioriteetti
 - Harjoituksiin lataudutaan
 - Kunnioitamme itseämme, toisiamme ja ympäristöämme
 - Ollaan aina ajoissa, esteen tullessa ilmoitamme valmentajille asap
 - Koulunkäynti, muut harjoitukset, ym. hoidetaan kuin "voittaja"

Viikkoharjoitusten vuosisuunnitelma 2015 – 2016

Harjoitus jakso	Harjoittelun painopiste
1. jakso Kestävyysjakso lokakuu-marraskuu (2-koulujakso)	<ul style="list-style-type: none"> • Voimaharjoitus, lihaskestävyys-perusvoima <ul style="list-style-type: none"> ○ Liikehallinta ○ Voimaharjoitustekniikka ○ Hapenkäyttö, hitaiden lihassolujen kasvattaminen • Liikkuvuus ja stabiliteetti <ul style="list-style-type: none"> ○ Keksivartalon voima ja hallinta ○ Hengitys ○ Liikkuvuus harjoittelu ○ Lihashuolto • Kestävyys, aerobinen työkapasiteetti-teho <ul style="list-style-type: none"> ○ Hapensaataavuus, hapenkäyttö ○ Anerobinen kynnyksen nostaminen
2 jakso Voimajakso joulukuu-tammikuu (3-koulujakso)	<ul style="list-style-type: none"> • Voimaharjoitus, perusvoima-maksimivoima <ul style="list-style-type: none"> ○ Hermoston parantaminen • Liikkuvuus ja stabiliteetti • Kestävyys, aerobinen ja lihaskestävyys-voimakestävyys <ul style="list-style-type: none"> ○ Hitaiden ja nopeiden lihassolujen voima ○ Hapenkäytön paranataminen
4 jakso Valmistavajakso helmikuu- maaliskuu (4-koulujakso)	<ul style="list-style-type: none"> • Voimaharjoitus, lajispesifi voimakestävyys <ul style="list-style-type: none"> ○ Lajiomainen voimakestävyys, laktaatinen teho ○ Lajiomainen voimakestävyys ○ Lajiomaiset liiketaidot • Liikkuvuus ja stabiliteetti • Kestävyys, lajiomainen kestävyys <ul style="list-style-type: none"> ○ Anaerobinen kynnyksen ○ Laktaatinen kapasiteetti
5 jakso Nopeusjakso Huhtikuu (5-koulujakso)	<ul style="list-style-type: none"> • Voimaharjoitus, nopeus, elastisuus, kimmoisuus <ul style="list-style-type: none"> ○ Lihas supistumiskyky ○ Loikat, hyyt • Lihashuolto, stabiliteetti • Kestävyys, nopeuskestävyys <ul style="list-style-type: none"> ○ Laktinen-alaktinen

Viikkoharjoitusten aikataulut 5.10.2015 – 29.4.2016

Päivä	Maanantai	Keskiviikko	Perjantai
Sisältö	Voima, liikekoordinaatio, liiketaidot	Liikkuvuus, lihashuolto, stabiliteetti	30min yleistaitoa, 60min kestävyystta-voima
Paikka	Mäkelärinteen lukion auditorio ja kuntosali	Mäkelärinteen lukion auditorio	Matinlahden koulu
Aika	15.30 - 17.00	15.30 – 16.30	17.30 - 19.00
Valmentajat	Janne, SPV valmentajat	Erica, SPV valmentajat	SPV valmentajat

- Koulun lomilla ohjattuja valmennustapahtumia ei järjestetä
- SPV:llä on oikeus tehdä muutoksia viikkoharjoitukseen lukuvuoden aikana