



Kehon hallinnan harjoittaminen salibandyssä

Iltaseminaari 21.4.2009
Kati Pasanen

Kehon hallintaa ja liiketaitoja tulee harjoitella jokaisessa harjoituksessa



- Hyvä kehon hallinta koostuu hyvästä nivelliikkuvuudesta sekä liikettä aikaansaavien lihasten (*suorittajalihasten*) ja liikeryhtiä ylläpitävien lihasten (*tukilihasten*) oikea-aikaisesta toiminnasta
 - Koko kehon yhtenäinen toiminta = liikevirtaus
 - Voima, nopeus, liikkuvuus, tasapaino ja koordinaatio yhdistyvät liikesuorituksessa
- Hyvä kehon hallinta ja motoriset taidot mahdollistavat paremman, taloudellisemman ja tehokkaamman suorituksen
 - Urheilija kehittyy, tulokset paranee ja loukkaantumisriski pienenee
- Kehon hallinnan ja liiketaitojen oppiminen vaatii paljon toistoja ja huolellista ohjausta - OIKEA SUORITUSTEKNIikka !!!
 - Väärällä tekniikalla tehdyt toistot vain vahvistavat virheellistä liikemallia
- Pysyvä oppiminen ja taidon soveltaminen eri tilanteissa
 - Harjoitusten vaihtelevuus - uusia ärsykeitä ja uusia ongelmanratkaisutilanteita



Kehon hallinnan merkitys äkillisten vammojen ehkäisyssä



<http://www.youtube.com/watch?v=WcG0RylJ8yE>

<http://www.youtube.com/watch?v=Le8rMnL56w8>



Viikoittaisen harjoittelun sisältö (vuoden ympäri)



- *Voima* 1-3 harjoitusta viikossa
- *Nopeus* 1-3 kertaa viikossa
- *Kimmoisuus* 1-3 harjoitusta viikossa
- *Lihaskestävyys* jokaisen harjoituksen yhteydessä
- *Aerobinen kestävyys* päivittäin 30-60min
- *Lajiharjoituksia* 2-5 kertaa viikossa

- *Pelejä (elokuusta huhtikuuhun)* 1-3 viikossa

→ ***Kehon hallinta-, liiketaito- ja liikkuvuusharjoituksia jokaisessa harjoituksessa*** (Lämmittelyissä, oheis- ja lajiharjoituksissa, jäähdyttelyissä)

Hyvä kehon hallinta rakentuu fyysisistä ominaisuuksista ja monipuolisesta liikevarastosta



- Satsaa monipuoliseen ja ympärivuotiseen harjoitteluun
 - Perusominaisuuksien harjoittelua viikoittain: kestävyys-, voima-, nopeus- ja liikkuvuus
 - Myös siirtymäkaudella!
- Useita kertoja viikossa / jokaisen harjoituksen yhteydessä:
 - Juoksutekniikka- ja lajinomaisen liikkumisen harjoitteet (juoksuketteryysradat, juoksukoordinaatiot...)
 - Kevyet hyppelyt eri suuntiin + eri tavoin (tasamaalla, portaissa, pikkuaidoilla...)
 - Heittoharjoituksia eri asennoissa (kuntopallo)
 - Tasapaino ja liikkuvuusharjoitteet (aitakävelyt, yhden jalan harjoitteet, akrobatia...)
 - Toiminnalliset voimaharjoitukset (vastuskumit, tankovoimistelu, käsipainot)
 - Suurin osa liikkeistä seisten (myös keskivartaloliikkeet)
 - Yhdellä jalalla / yhdellä kädellä / vartalon kiertoliikkeet
 - Huomioi keskivartalon lihasten osallistuminen kaikkiin liikkeisiin !!!