

Espoon Urheilijat ry

Judojaos



Fyysisen harjoittelun

opas



Sisällysluettelo

1	KUNNON HARJOITTAMINEN.....	3
2	KESTÄVYYSHARJOITTELU	4
2.1	PERUSKESTÄVYYS.....	4
2.2	VAUHTIKESTÄVYYS	4
2.3	MAKSIMIKESTÄVYYS	4
3	VOIMAHARJOITTELU	5
3.1	KESTOVOIMA	5
3.1.1	<i>Lihaskestävyys</i>	5
3.1.2	<i>Voimakestävyys</i>	5
3.2	MAKSIMIVOIMA	5
3.2.1	<i>Perusvoima</i>	5
3.2.2	<i>Maksimivoima</i>	6
3.3	NOPEUSVOIMA	6
3.3.1	<i>Pikavoima</i>	6
3.3.2	<i>Räjätävä voima</i>	6

1 Kunnan harjoittaminen

Kunto, ja sen kasvattaminen pitää sisällään lukemattoman määrän huomioitavia asioita, mutta tässä oppaassa keskitytään muutamaan perusasiaan, jotka käydään kattavasti läpi. Kunto voidaan jakaa useaan osaan, joita ovat mm. voima, nopeus, kestävyys ja liikkuvuus. Tässä oppaassa keskitytään kestävyteen ja voimaan.

Tärkeimpänä asiana harjoiteltaessa tulee muistaa fyysisen kehityksen kolmijakoisuus. Fyysinen kehitys vaatii onnistuakseen kolmea asiaa: Harjoittelu, Ravinto ja Lepo. Nämä kolme asiaa ovat yhtä tärkeitä ja yhdenkin pois jättämällä lakkaa kehitys täysin ja kunto alkaa pahimmassa tapauksessa heiketä.

2 Kestävyysharjoittelu

Kestävyys on se ominaisuus, mistä on yleensä kysymys kun ihmiset puhuvat ”kunnosta”. Kestävyys tarkoittaa ihmisen kykyä ylläpitää jotain liikettä tai toimintaa.

Kestävyyskin jakautuu vielä moneen osaan riippuen suorituksen pituudesta:

2.1 Peruskestävyys

Peruskestävyys on pitkäkestoista ja matalatehoista liikuntaa, joka luo perustan kaikelle muulle kunnan kehittämiselle. Peruskestävyyden harjoittaminen parantaa urheilijan jaksamista ja palautumista selkeästi.

Esimerkki peruskestävyyden harjoittamisesta on kevyellä vauhdilla juostu juoksulenkki. Lenkin aikana pitää koko ajan kyetä puhumaan puuskuttamatta. Eli peruskestävyyttä harjoitellessa ei saa hengästyä.

Tällainen lenkki tulisi kestää henkilöstä riippuen puolesta tunnista kahteen tuntiin.

Peruskestävyyttä pitäisi harjoitella kaikesta harjoittelusta vähintään puolet. Eli jos käyt judoharjoituksissa kaksi kertaa viikossa, olisi hyvä ajatus käydä 2 kertaa viikossa lisäksi juoksemassa vähintään 30 minuutin lenkki.

2.2 Vauhtikestävyys

Vauhtikestävyys on kestoaltaan lyhyempää ja teholtaan kovempaa harjoittelua kuin peruskestävyys. Vauhtikestävyys auttaa urheilijaa jaksamaan kovempi tehoista toimintaa.

Esimerkki vauhtikestävyydestä on pitkä pystyrandori. Eli tehokas harjoitus, joka sisältää jatkuvaa liikettä vähintään 4 minuutin ajan.

Vauhtikestävyyttä tulisi harjoitella 1-2 kertaa viikossa, eli kahdet judoharjoitukset viikossa riittävät nuorella urheilijalla tämän ominaisuuden kehittämiseen.

2.3 Maksimikestävyys

Maksimikestävyuden tarkoitus on saada urheilija jaksamaan todella kovilla tehoilla tapahtuvaa toimintaa lyhyen aikaa. Maksimikestävyys parantaa urheilijan maitohapon sietokykyä ja myös henkistä kanttia.

Esimerkki maksimikestävysharjoitteesta on ylämäkijuoksu. Harjoituksessa tarvitaan pitkä ylämäki, jonka juoksemiseen menee mielellään vähintään minuutti. Juostaan ylös niin kovaa kuin päästään ja kävellään rauhallisesti alas. Tämä toistetaan 6 kertaa.

Maksimikestävyyttä tulisi nuoren urheilijat harjoitella enintään joka toinen viikko.

3 Voimaharjoittelu

Voima pitää sisällään monta eri osa-aluetta, eikä tarkoita pelkästään sitä, kuinka isot lihakset jollain on. Voima jaetaan kolmeen eri alueeseen, joilla on selkeästi eri vaikutuksia urheilijan ominaisuuksiin. Voiman lajit ovat kestovoima, maksimivoima ja nopeusvoima. Nämä lajit jaetaan vielä kahteen osaan.

3.1 Kestovoima

Kestovoima on nimensä mukaisesti sellaista voimaa, jota jaksetaan pitää yllä pitkän aikaa. Kestovoima jaetaan vielä lihaskestävyyteen ja voimakestävyyteen. Ne eroavat toisistaan toiminnan pituuden ja energiantuottomenetelmien osalta.

3.1.1 Lihaskestävyys

Lihaskestävyys harjoittaa lihasten aerobista energiantuottojärjestelmää ja niissä toistomäärän täytyy olla yli 50 tai vähintään 30 sekuntia.

Esimerkki lihaskestävyysharjoituksesta:

Kuntopiiri, jossa liikkeiksi valitaan esimerkiksi punnerrukset, vatsavedot, selkäliike, kyykyt. Jokaista liikettä tehdään 30 sekuntia, jonka jälkeen 30 sekunnin tauko ennen seuraavaa liikettä. Kun kaikki liikkeet on tehty, pidetään 2 minuutin tauko. Tauon jälkeen tehdään sama kierros uudestaan. Kierros voidaan tehdä viisi kertaa jos jaksaa.

3.1.2 Voimakestävyys

Voimakestävyys harjoittaa lihasten maitohapon sietokykyä ja jaksamista pitkissä sarjoissa.

Esimerkki voimakestävysharjoituksesta:

100,100,100,100:

Tehdään sata punnerrusta, sata leuanvetoa, sata kyykyä, sata vatsavetoa. Saa tehdä missä tahansa järjestyksessä ja levätä niin paljon kuin haluaa. Aika ratkaisee. Voidaan tehdä myös ilman leuanvetoja.

3.2 Maksimivoima

Kuten nimestä voi päätellä, kehittää maksimivoima kehon kykyä tuottaa mahdollisimman paljon voimaa. Maksimivoima jakautuu vielä kahteen lajiin, perusvoimaan ja maksimivoimaan.

3.2.1 Perusvoima

Perusvoima on se voiman osa-alue mitä ihmiset useimmiten kuntosaleilla harjoittelevat. Se kasvattaa lihaksia ja auttaa tuottamaan paljon voimaa noin 10 toiston ajan. Toistomäärien tulisi olla

6-12 ja taukoa pitäisi pitää sarjojen välillä n. 3 minuuttia. Tauko voi tuntua pitkältä mutta se on välttämätöntä. Painomäärät ovat sellaisia, että harjoittelu täytyy toteuttaa kuntosalilla painojen avulla. Perusvoimaa kannattaa harjoittaa kaudesta riippuen 1-2 kertaa viikossa.

Esimerkki perusvoimaharjoituksesta:

Liikkeet penkkipunnerrus, alatalja, vatsarutistus paino niskan takana, pystypunnerrus, ylätalja, maastaveto, hauiskääntö, ojentajaliike, kyykky

Kaikkiin liikkeisiin valitaan sellaiset painot joilla jaksaa tehdä 3 kertaa n.8 toistoa siten että väleissä on 3 minuutin tauot.

3.2.2 Maksimivoima

Toinen maksimivoiman lajeista on nimeltään myös maksimivoima. Sen tarkoitus on saada tuotettua kerralla suurin mahdollinen voima.

Tämä harjoitusmuoto ei yleisestä uskuksesta huolimatta kasvata lihasta, vaan tekee vain olemassa olevan lihasmassan tehokkaammaksi. Maksimivoimaa harjoitellessa täytyy taukojen olla n. 4 minuuttia pitkiä. Maksimivoimaa kannattaa harjoitella kaudesta riippuen kerran joka toinen viikko.

Esimerkki maksimivoimaharjoituksesta:

Liikkeet: penkkipunnerrus, alatalja, maastaveto, ylätalja, pystypunnerrus, kyykky,

Kaikkiin liikkeisiin valitaan sellaiset painot, joilla jaksaa tehdä 3 kertaa 2 toistoa, väleissä 4 minuutin tauot.

3.3 Nopeusvoima

Nopeusvoima on nimensä mukaisesti nopeaa voimantuottoa. Sekin jaetaan kahteen alalajiin: pikavoimaan ja räjähtävään voimaan.

3.3.1 Pikavoima

Pikavoima kehittää toistonopeutta harjoitettavaan liikkeeseen. Tarkoittaa sitä, että kyseiset toistot saadaan tehtyä niin lyhyessä ajassa kuin suinkin mahdollista. Pikavoimassa täytyy painot valita siten, että ne ovat noin puolet maksimista.

Esimerkki pikavoimaharjoituksesta:

Valitaan liikkeiksi punnerrukset, vatsavedot, lempiliike ja tokui-waza (lempiheitto). Valitaan kaikkiin liikkeisiin sopivat toistomäärät: Punnerruksia 10 (polvet maassa), vatsavetoja 10, lempiliikkeitä 5 ja tokui-wazaa 4. Tehdään yhtä liikettä aina vaadittu toistomäärä ja odotetaan 3 minuuttia. Tämä toistetaan 3 kertaa, jonka jälkeen siirrytään seuraavaan liikkeeseen.

3.3.2 Räjähävä voima

Siinä missä pikavoimassa piti tehdä tietty määrä toistoja mahdollisimman lyhyessä ajassa, pitää räjähtävässä voimassa tehdä yksi tai kaksi toistoa siten että työvaihe on mahdollisimman nopea.

Tarkoittaa siis sitä että esimerkiksi punneruksessa voidaan laskeutua rauhassa alas, mutta heti kun rintakehä osuu maahan, laitetaan kaikki voimat peliin, jotta päästään ylös mahdollisimman nopeasti. Räjähävässä voimassa täytyy painot valita siten, että ne ovat hyvin lähellä maksimia.

Esimerkki räjähtävä voima- harjoituksesta:

Valitaan liikkeiksi penkkipunnerrus, leuanveto lisäpainoin, kyykkyhyppy tangon kanssa, pystypunnerrus tangolla ja rinnalleveto

Jokaisessa liikkeessä valitaan sopivat painot niin, että ne ovat lähellä maksimia, mutta niin että jaksetaan tehdä 2 toistoa räjähtävästi.

Tehdään kutakin liikettä aina 2 toistoa, jonka jälkeen taukoa 4 minuuttia. Tämä tehdään 3 kertaa, jonka jälkeen siirrytään seuraavaan liikkeeseen.