



Fyysisen kunnon kehittäminen

Jari Oksanen / Marraskuu 2024



- Ohessa ohjeistusta ja esimerkkiä fyysisen valmistautumisen ja harjoittelun jakamisesta jalkapallokaudelle. Tässä pelikauden suhteen on käytetty ajatusta sarjasta, joka kestää huhtikuusta-lokakuulle.
- Tarkoituksella tässä ei tarjota teille valmista harjoitepakettia, vaan antaa suuntaviivoja, joiden mukaan jokainen valmentaja voi itse rakentaa omalle joukkueelleen sopivan haastavia ja motivoivia fyysistä kuntoa kehittäviä harjoitteita.
- On hyvä huomioida, että varsinkin nuoremmilla lapsilla fysiikkaa kehittävät aktiiviset harjoitukset, joissa motoriikkaa haastetaan riittävästi.



Peruskuntokausi

Joulukuu-tammikuu

Joukkueharjoituksissa haastavaa seurata ja toteuttaa yksilöiden eroavaisuuksien vuoksi.

- Ohjenuorana tässä voisikin uuden kauden alkaessa pitää sitä, että ensimmäisen kuukauden aikana harjoitteiden ja pelien tempo kasvaisi tasaisesti kohti ns. normaalia pelitempoa.
- Ajatuksena loukkaantumisten ennaltaehkäisy ja välttäminen sekä kehon valmistaminen kovemman intensiteetin harjoitteluun.
- Ohjeistus omatoimiseen harjoitteluun voi olla kevyttä lenkkeilyä, kuntopiiriä tai saliharjoittelua niin, että syke olisi noin 60-70% maksimisykkeestä.
- Lihasvoimaharjoittelussa ajatuksena pitkät toistosarjat kevyellä vastuksella tai vaikka kehon painolla.
- Peruskuntoharjoittelussakin voi tulla kevyt hiki ja hengästyminen!



Kestävyysvaihe

Tammikuu-maaliskuu

Vauhdin ja rasituksen kestäminen on jalkapallossa ensiarvoisen tärkeää vammojen ennaltaehkäisyä ajatellen. Mikäli lihaksisto väsy pelissä liaksi, nousee loukkaantumisriski selvästi.

- Kestävyyttä voidaan kehittää paljon pelaamalla, mutta tällöin olisi tärkeää huolehtia siitä, että tempo niissä pysyy riittävänä. Tässä, kuten kaikessa fysiikkaharjoittelussa, progressiivisuus on tärkeää. Esimerkiksi pelien kestoa voi pidentää viikkojen edetessä.
- Harjoituksiin voi myös lisätä juoksuosuudet, joita yksi ryhmä voi tehdä kahden pelatessa tai sitten koko porukka yhtä aikaa treenien lopussa. Esimerkiksi intervalli-juoksut joissa juostava matka ja palautuminen aluksi kasvaa ja sen jälkeen lyhenee takaisin lähtötilanteeseen.
- Vaikka vauhtikestävyys harjoittelussa onkin jo nimensä mukaisesti enemmän vauhtia, tulisi juoksemisen olla silti rentoa, eikä harjoituksen päätyttyä vielä tulisi olla olo, ettei jaksakaan yhtään enempää.



Terävyyskausi

Maaliskuu-huhtikuu

Sarjakauden lähestyessä tulisi pelaajan kehon alkaa olla valmiina pelin aiheuttamiin vaatimuksiin, kuten nopeisiin suunnanmuutoksiin, täysvauhtiseen juoksuun ja myös yllättäviin ulkoisiin kontakteihin.

- Nämä tulee tietysti huomioida kaikissa palloharjoitteissa, mutta alkulämpöjen jälkeen voi myös tehdä erilaisia nopeaa koordinaatiota vaativia juoksu- ja hyppyharjoitteita.
- Näitä on hyvä pitää mukana läpi kauden ja pienissä määrissä myös pelien alkulämmittelyissä.
- Lisäksi pienen alueen lyhytkestoiset pelit, joissa intensiteetti on korkea koko ajan, ovat hyviä.
- Terävyyskauden alussa voi olla osana harjoituksia pidempiä täysivauhtisia juoksuja, joita lyhennetään viikkojen edetessä.



- Mikään edellä mainituista harjoittelukausista ei tietenkään ole osana ainoastaan pre-seasonilla, eikä minkään osa-alueen unohtaminen ole järkevää kauden aikana.
- Se on kuitenkin selvää, että mikäli pelaajan peruskunto ei ole riittävällä tasolla, räjähtävää nopeutta ja koordinaatiota vaativat harjoitteet sekä ottelut, nostavat loukkaantumisriskiä merkittävästi. Esimerkiksi viiden pelaajan loukkaannuttua alkukaudella, on myöhäistä alkaa keskellä kesää rakentamaan lopun joukkueen peruskuntaa keskellä sarjakautta, kun rasitus jo otteluiden vuoksi on korkealla.
- Kuitenkin mikäli kesällä on taukoa pelien lisäksi harjoituksista, on hyvä pelaajille ohjeistaa pitämään omatoimisesti fyysisen rasituksen viikoittain tuntimäärä vähintään puolessa siitä mitä se on ns. normaalisti. Tällöin pystytään ennaltaehkäisemään harjoituksiin paluun jälkeinen loukkaantumispiikki.



Viimeisenä todettakoon, että edes hyvin tehty harjoittelu fyysisen kunnon kehittämiseksi ei estä loukkaantumisia mikäli alkulämmittelyt ja kehonhuolto hoidetaan heikosti.

Ohessa olevasta linkistä löydät Palloliiton sivuillaan tarjoamia esimerkkiharjoitteita ja muutakin tietoa fyysisestä harjoittelusta eri ikävaiheissa.

<https://www.palloliitto.fi/valmentajien-materiaalit-jalkapallo>