



Suomen nyrkkeilyliitto ry Eteläisen alueen avoin valmentajakoulutus

Valmentajien Vuosisuunnitelma
Koulutus- ja keskustelutilaisuus
13. 2 2008 Järvenpää

Juha Saurama

Toiminnanjohtaja Järvenpään Kehäkarhut ry

Valmentajan erikoisammattitutkinto VEAT

Yliopiston valmennuspsykologian kursseja, Kasvatustieteet

Eteläisen alueen koulutus- ja valmennusvastaava

Suomen nyrkkeilyliitto ry koulutusvaliokunnan puheenjohtaja

KOULUTUKSEN TAVOITTEET

- Koulutuksen tavoitteena on systemaattisen valmennuskulttuurin esiin nostaminen koko valmennuksen perustana.
- Systemaattiseen valmennukseen kuuluvat olennaisena osana mm. urheilijan **Vuosisuunnitelma**



PERUSTAA VUOSISUUNNITELMAN LAADINTAAN

- YKSITTÄISEN HARJOITUKSEN RAKENNE
- KEHITTÄMISJÄRJESTYS
- LAJIANALYYSI VALMENNUKSEN PERUSTANA
- FYYSISET KYVYT
- ERI HARJOITUSKAUDET
- KILPAILUKALENTERI



YKSITTÄISEN HARJOITUKSEN RAKENNE

Harjoituskerta on rakennettava tiettyjen fysiologisten ja pedagogisten periaatteiden mukaan.

Tavallisesti harjoituskerta jaetaan kolmeen osaan:

1. VALMISTAVA OSA (Verryttelyosa)
2. HARJOITUKSEN PÄÄOSA (varsinainen harjoitus)
3. PÄÄTÖSOSA

1. VALMISTAVA OSA

Valmistavan osan tehtävänä on urheilijan valmistaminen harjoituksen päätehtävien suorittamiseen.

VALMISTAVAN OSAN SISÄLTÖ

- Valmentaja esittelee lyhyesti harjoituksen tavoitteet ja tehtävät
- Alkuun rauhallista juoksua, pallopelejä, leikkejä sekä monipuolisia rentouttavia ja venyttäviä voimisteluliikkeitä
- Sitten lajikohtaista voimistelua sekä lajisuorituksen tapailua ja kevyitä tunnustelevia lajisuorituksia

2. HARJOITUKSEN PÄÄOSA

PÄÄOSAN SISÄLTÖ:

1. **Pääosan alkuun on sijoitettava seuraavia harjoitteita:**
 - Tekniikka- ja koordinaatioharjoitteet
 - Nopeusharjoitteet
 - Nopeusvoimaharjoitteet
 - Maksimivoimanharjoitteet

2. HARJOITUKSEN PÄÄOSA

PÄÄOSAN SISÄLTÖ:

2. Pääosan seuraavaan vaiheeseen sijoitetaan harjoitteet, joiden teho perustuu epätäydelliseen palautumiseen:

- Nopeuskestävyys harjoitteet
- Kestovoimaharjoitteet

2. HARJOITUKSEN PÄÄOSA

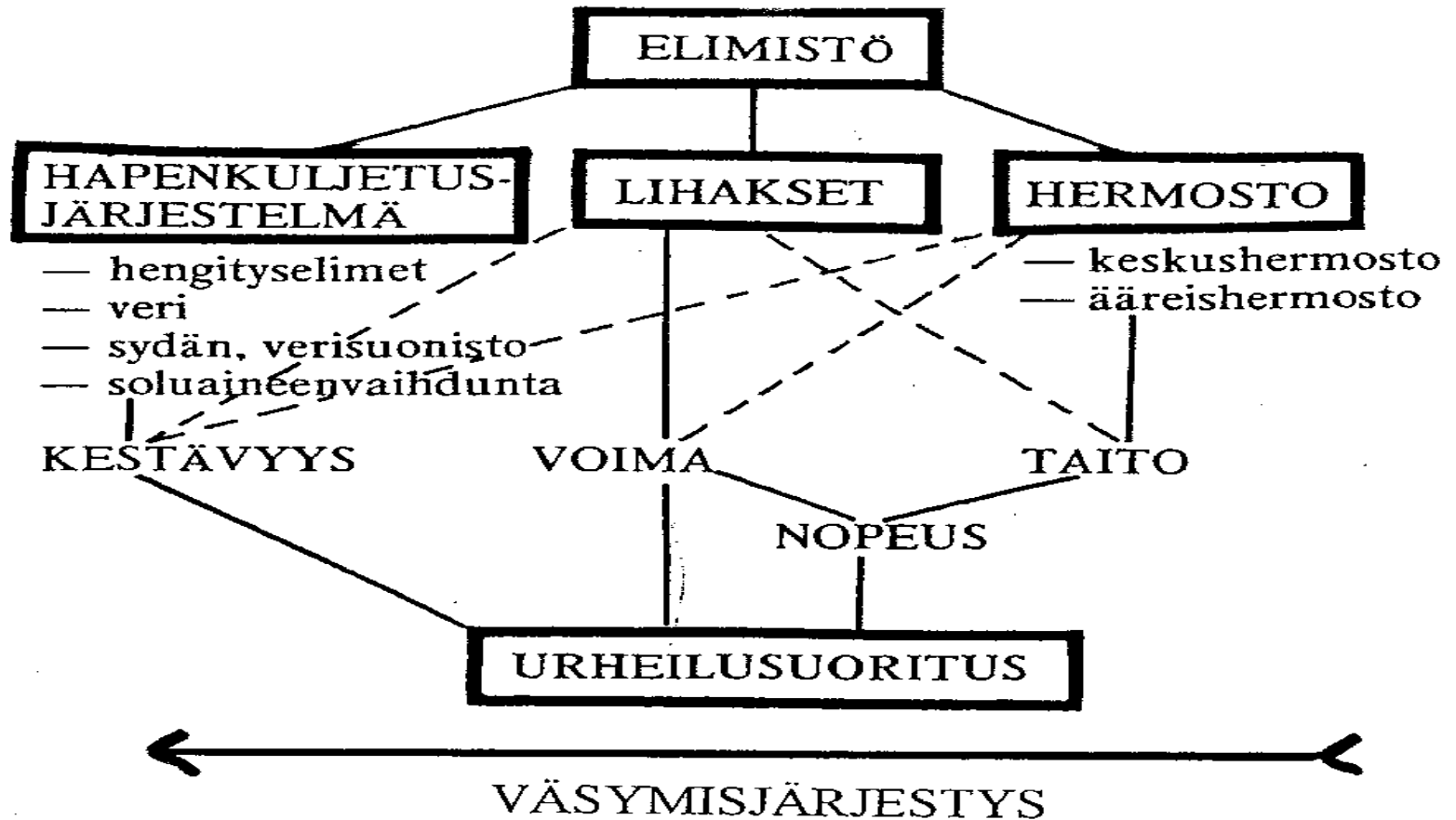
PÄÄOSAN SISÄLTÖ:

3. Lopuksi tehdään harjoitteet, jotka kehittävät kestävyyttä



4. HARJOITUKSEN PÄÄTÖSOSA

Harjoitusta ei pidä milloinkaan lopettaa äkkiä voimakkaan ponnistelun jälkeen. Kuormituksen **muutoksen tulee tapahtua aina asteittain.** Esimerkiksi korkean intensiteetin otteluharjoitus päätetään usein rauhalliseen pistehanskaharjoitteluun tai varjonyrkkeilyyn. Päätösosa voidaan toteuttaa myös pikku pelien avulla, jolloin urheilijat kokevat myös ilon ja virkistyneen elämyksiä.



KEHITTÄMISJÄRJESTYS

YKSITTÄISEN HARJOITUKSEN PERUSLAINALAISUUS

- Valmistava osa
- **PÄÄOSAN KEHITTÄMISJÄRJESTYS**
 - 1) Tekniikka (tai nopeus)
 - 2) Nopeus (tai tekniikka)
 - 3) Voima
 - 4) Kestävyys

3. Päätösosa

LAJIANALYYSI

- Systemaattisessa valmennuksessa harjoittelu perustuu lajianalyysiin. Lajianalyysissä on tutkittu mm.
 - Lajin historia
 - Lajin sosiologiset tunnuspiirteet
 - Tämän hetken kansallinen ja kansainvälinen taso
 - Säännöt
 - Kilpailutapahtuman kulku
 - Varusteet
 - **Fyysiset kyvyt**
 - Huippusuoritukselle ominaiset tekniset- ja taktiset ominaisuudet
 - **Eri harjoituskausille ominaiset fyysiset peruslainalaisuudet**
 - Testaus, energiantuotto, leiritys, eettiset asiat, jne.
 - Voittava nyrkkeilijä
 - Psyykkiset tekijät

FYYSISET KYVYT

Lajianalyysin pohjalta on tutkittu mm, että;

Nyrkkeilyn optimaalisessa huippusuorituksessa hallitsevat seuraavat fyysiset kyvyt prosentuaalisesti:

TAITO	43 %
NOPEUS	25 %
KESTÄVYYS	20 %
VOIMA	<u>12 %</u>
=	100 %

Nyrkkeily on siis taitolaji, jota nopeuskestävyys hallitsee!

KEHITTÄVÄ HARJOITTELU ERI HARJOITUSKAUSINA

Huippuvalmennuksessa harjoitusvuosi on tapana jakaa **valmistautumis-, kilpailu- ja siirtymäkauteen**, joilla jokaisella on oma erityinen tehtävänsä. Urheilija ei voi aina olla kovassa kunnossa. Sen vuoksi Urheilijan harjoitusvuosi sisältää **rakentamisen, ylläpitämisen ja laskemisen**. Urheilijan harjoituskausi (makrosykli) sisältää kolme peruspilaria:

1. Perustan luomisen (PKK)
2. Kilpailukunnon luomisen (KVK)
3. Kilpailukunnon esittämisen (KK)

Nyrkkeilijän Vuosisuunnitelmassa urheilijan harjoittelu on jaettu seuraaviin harjoituskausiin:

- | | |
|-------------------------------|------|
| 1. PERUSKUNTOKAUSI 1. | PKK1 |
| 2. PERUSKUNTOKAUSI 2. | PKK2 |
| 3. KILPAILUUN VALMISTAVAKAUSI | KVK |
| 4. KILPAILUKAUSI | KK |
| 5. YLIMENOKAUSI | YMK |

KEHITTÄVÄ HARJOITTELU ERI HARJOITUSKAUSINA

1. Peruskuntokausi PKK1

PKK kautta hallitsee **yleinen fyysinen valmistautuminen**. Tavoitteena on lajisuoritusta määräävien perusteiden kehittäminen. Niinpä yleisesti kehittävien harjoitusten määrä on tällä kaudella suurempi ja lajikohtaisten harjoitusten määrä pienempi kuin vuosisuunnitelman myöhemmissä vaiheissa.

- Kestävyyden osalta aerobinen harjoittelu
- Taidon osalta perusteiden harjoittelu
- Voiman osalta kestovoiman hallitseminen
- Nopeuden osalta perusnopeuden harjoittelu

Peruskuntokausi 1:llä taidon osalta keskitytään lähes yksinomaan urheilijan heikkojen ominaisuuksien kehittämiseen

KEHITTÄVÄ HARJOITTELU ERI HARJOITUSKAUSINA

2. Peruskuntokausi 2. PKK2

- Kestävyys osalta anaerobinen (ja aerobinen) harjoittelu
- Taidon osalta tekniikan osasuorituksien harjoittelu sekä taktisten osa-alueiden harjoittelu
- Voiman osalta maksimivoiman harjoitteet
- Nopeuden osalta monimuotoinen harjoittelu
- Ylläpidetään PKK1 harjoitusjaksolla kehitettyjä ominaisuuksia

Peruskuntokausi 2:lla taidon osalta kehitetään edelleen heikkoja ominaisuuksia vahvemiksi mutta urheilijan vahvuuksien merkitys taitoharjoittelussa kasvaa oleellisesti

KEHITTÄVÄ HARJOITTELU ERI HARJOITUSKAUSINA

3. Kilpailuun valmistava kausi KVK

- Kestävyyden osalta myös anaerobisen (ja maksimaalisen) sekä nopeuskestävyydystason nostaminen
- Taidon osalta kokonaissuorituksia sekä taktisten ominaisuuksien kehittäminen
- Voiman osalta nopeusvoimaharjoitteet
- Nopeuden osalta lajikohtaisia, räjähtävännopeuden sekä reaktionopeuden harjoittelu
- Ylläpidetään PKK kausilla kehitettyjä ominaisuuksia

Kilpailuun valmistavalla kaudella taidon osalta urheilijan vahvuuksien korostaminen kasvaa ja heikkojen ominaisuuksien kehittäminen vähenee entisestään

KEHITTÄVÄ HARJOITTELU ERI HARJOITUSKAUSINA

4. Kilpailukausi KK

- Kestävyys osalta myös anaerobinen ja maksimaalinen kestävyys harjoittelu sekä maitohapollinen harjoittelu, usein kilpailuiden kautta
- Taidon ja tekniikan osalta tehdään maksimaalisia kokonaissuorituksia sekä taktisia harjoitteita. **Huom. Kilpailukaudella harjoitteet ovat taktisia harjoitteita**
- Voiman osalta nopeusvoiman ja räjähtävän voiman harjoittelu
- Nopeuden osalta räjähtävän nopeuden ja reaktionopeuden harjoittelu

Kilpailukaudella taidon osalta kehitetään lähes yksinomaan urheilijan vahvuuksia

Painonvedot rasittavat urheilijaa KK:n aikana, joka on otettava huomioon

KEHITTÄVÄ HARJOITTELU ERI HARJOITUSKAUSINA

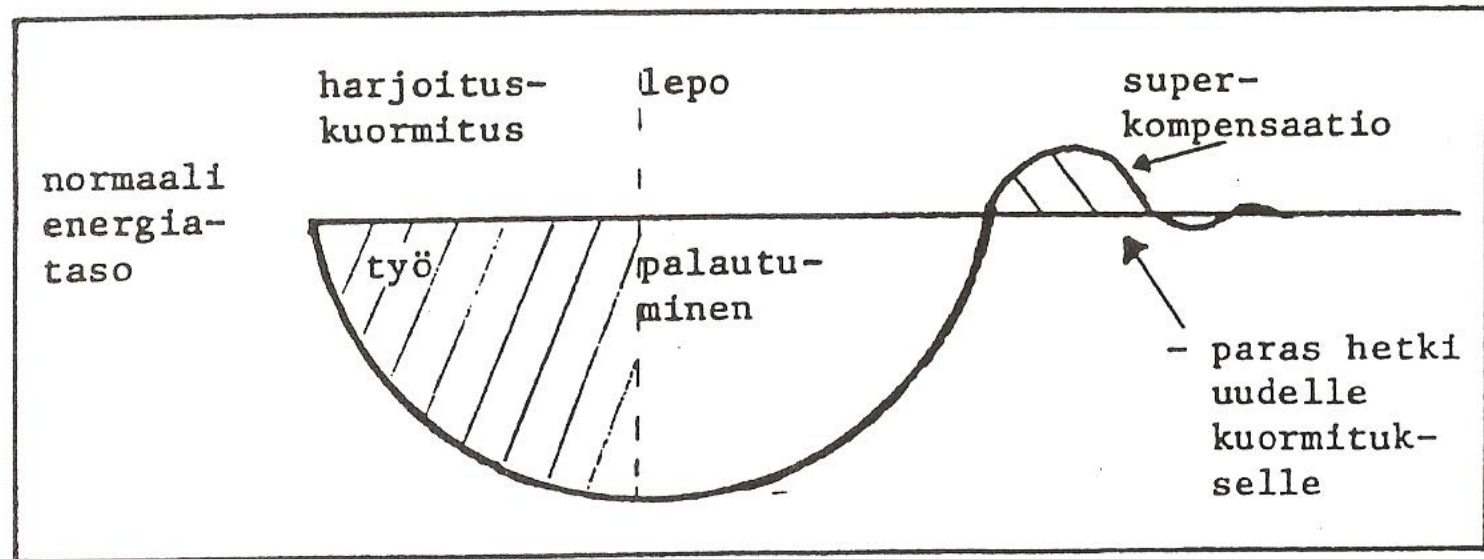
5. Ylimenokausi

Ylimenokauden tavoitteena on urheilijan **fyysinen ja psyykkinen palautuminen** kilpailukauden rasituksista. Tällöin kunto hieman laskee. Myös harjoittelun määrä ja intensiteetti laskevat. Aktiivinen lepo merkitsee sitä, että harrastetaan jotain muuta liikuntaa kuin omaa lajia.

Harjoittelua ei ole tässä vaiheessa tarpeen erityisesti ohjelmoida?

KEHITTÄVÄ HARJOITTELU ERI HARJOITUSKAUSINA

6. Super-kompensaatio – kunnon murtaminen



VUOSISUUNNITELMA

LTS 1

ESIMERKKI NYRKKEILYN KAUSIJAOSTA

Laji: Nyrkkeily

Peruskuntokausi 1. (PKK1)	7. 5 – 15. 6 2008
Peruskuntokausi 2. (PKK2)	16. 6 – 26. 8 2008
Kilpailuun valmistavakausi 1. (KVK1)	27. 8 – 30. 9 2008
Kilpailukausi 1. (KK)	1. 10 – 9. 12 2008
Ylimenokausi 1. (YMK)	10. 12 – 17. 12 2008
Peruskuntokausi 2. (PKK2)	18. 12 -08 – 30. 1 2009
Kilpailuun valmistavakausi 2. (KVK2)	1. 2 – 3. 3 2009
Kilpailukausi 2.	4. 3 – 31. 4 2009
Ylimenokausi 2. (YMK)	1. 5 – 6. 5 2009

VUOSISUUNNITELMA

PKK1 harjoitusjakso 7. 5 – 15. 6 2008

Harjoitusmäärät ovat **korkeat**

Harjoitusten intensiteetti on **matala**

- Kestävyyden osalta aerobinen harjoittelu
- Taidon ja tekniikan osalta perusteiden harjoittelu
- Voiman osalta kestovoima hallitsee
- Nopeuden osalta perusnopeuden harjoittelu

VUOSISUUNNITELMA

PKK 2 harjoitusjakso 16. 6 – 28. 8

Intensiteetti **nousee**

Harjoitusmäärät **hieman vähenevät**

Lajinomaisuus hallitsee enemmän harjoittelua, kuin PKK1 kaudella

- Kestävyyden osalta mukaan tulevat myös anaerobiset harjoitteet
- Taidon osalta osasuoritusten harjoitukset
- Voiman osalta maksimivoiman harjoitteet
- Nopeuden osalta reaktio- ja räjähtävän nopeuden harjoitteet

VUOSISUUNNITELMA

KVK 1. harjoitusjakso 27. 8 – 30. 9 2008

Kilpailuihin valmistavalla kaudella hallitsevat **lajikohtaiset erikoisharjoitteet. Harjoitusmäärä pienenee, mutta intensiteetti nousee.** Tällä kaudella siis yleisesti kehittävien harjoitusten määrä pienenee ja lajikohtaisten harjoitusten määrä nousee.

- Kestävyyden osalta anaerobinen harjoittelu ja nopeuskestävyydystason nostaminen
- Taidon osalta kokonaissuoritukset
- Voiman osalta nopeusvoiman harjoitteet
- Nopeuden osalta reaktio- ja räjähtävän nopeuden harjoitteet

VUOSISUUNNITELMA

KK 1. kauden harjoitusjakso 1. 10 – 9. 12 2008

Kilpailukaudella **kilpailuharjoitukset** ottavat johtavan aseman harjoittelussa. Yleisesti kehittäviä harjoituksia tehdään lähinnä aktiivisena palautuksena. **Erityisesti yksilölajeissa harjoitukset tehdään erittäin intensiivisesti ja määrällinen harjoitus vähenee.**

- Kestävyyden anaerobisia (jopa maksimaalisia) lyhyitä harjoituksia, usein leirien ja kilpailuiden kautta
- Taidon osalta maksimaalisia kokonaissuorituksia, taktisia ominaisuuksia
- Voiman osalta nopeus- ja räjähtävän voiman harjoitteet
- Nopeuden osalta lajikohtaisia räjähtävän- ja reaktionopeuden harjoituksia

Painon vedot vaikuttavat oleellisesti KK kauden harjoitusten suunniteluun!

VUOSISUUNNITELMA

LTS 2 V= Valmistavaa harjoittelua K= Kehittävää harjoittelua
Y= Ylläpitävää harjoittelua

Laji: Nyrkkeily

PKK kausi	KVK kausi	KK kausi
V: 30 %	V: 15 %	K: 70 %
1. Kestävyys	1. Nopeus – Kestävyys	1. Taito
2. Nopeus		2. Nopeus
3. Taito	K: 70 %	3. Kestävyys
	1. Taito	4. Voima
	2. Nopeus	
K: 70 %	3. Kestävyys	Y: 30 %
1. Kestävyys	4. Voima	1. Kestävyys
2. Voima		
3. Taito	Y: 15 %	
4. Nopeus	1. Kestävyys	
.	2. Voima	

VUOSISUUNNITELMA

LTS Vuosisuunnitelma Laji: Nyrkkeily

Kuukausi 5 6 7 8 8 9 10 11 12 12 1 2 3 3 4 5.

Kilpailutavoitteet

Harjoituskausi	PKK1/2	KVK	KK	YMK	PKK2	KVK	KK YMK
Harjoittelun määrä	Suuri	Laskeva	Pieni		Suuri	Laskeva	Pieni
Harjoittelun Intensiteetti	Matala	Nouseva	Korkea		Matala/ Nouseva	Nouseva	Korkea

VUOSISUUNNITELMA

LTS Vuosisuunnitelma Laji: Nyrkkeily

Kuukausi	5 6 7 8	8 9	10 11 12	12	1	2 3	3 4 5.
Harjoituskertoja viikossa	8 – 10	7 -8	5 – 7		10 – 15	7 -8	4 - 6
Rytmitys	3 : 1	3 : 1	Kilpailuiden mukaan		4 : 1	2 :1	Kilp. mukaan
Harjoittelun Keskeiset Tavoitteet	1. Kestävyys 2. Voima 3. Taito 4. Nopeus	1. Taito 2. Nopeus 3. Kestävyys 4. Voima	1. Taito 2. Nopeus 3. Kestävyys 4. Voima		1. Taito 2. Voima 3. Nopeus 4. Kestävyys	1. Taito 2. Nopeus 3. Kestäv 4. Voima	1. Taito 2. Nopeus 3. Kestäv 4. Voima

VUOSISUUNNITELMA

LTS Vuosisuunnitelma Laji: Nyrkkeily

<u>Kuukausi</u>	<u>5 6 7 8</u>	<u>8 9</u>	<u>10 11 12 12</u>	<u>1</u>	<u>2 3</u>	<u>3 4 5.</u>
Harjoituskeinot ja menetelmät	Juoksut, pelit. kestovoima, kuntopiiri. kiertoharj. kahvakuula perustekn. ratautuksia pelejä yleisnopeus liike-nopeus maksimi-voima	Ottelu Tehtäväott. tekniikka taktiikka reaktio-räjähtävä-nopeus nopeus-kestävyyss-tason nostaminen eräjouksut säkki nopeusvoima	Kilpaottelut Ottelut tehtäväottelut taktiikka reaktio-räjähtävä-nopeus nopeus-kestävyyss-tason nostaminen maitohapollinen nopeusvoima		Perustekn. ottelu- ja tehtävä-ottelu maksimivoima lajikohtaiset nopeusharj. anaerobinen aerobinen kestävyys huom. korkeampi intensiteetti kuin	PKK1 kaudella

RYHMÄTYÖ

Laadi jokaiselle harjoituskaudelle kolmen viikon peräkkäiset viikkoharjoitusohjelma:

Peruskuntokausi 1.PKK1

Peruskuntokausi 2. PKK2

Kilpailuun valmistavakausi KVK

Kilpailukausi KK

Ylimenokausi YMK

- yhden viikon ohjelma

(Super-kompensaatio PKK2 kaudella)

Huom. YMK kestää vain viikon tai maksimissaan kaksi viikkoa



VUOSISUUNNITELMA

LTS

kausi:

Laji:

Seura/urheilija:

Kuukausi

**Kilpailu-
tavoitteet**

**Harjoitus-
kausi**

Harjoittelun

määrä

nouseva/

laskeva/

korkea/

matala/

pieni/

suuri/



VUOSISUUNNITELMA

LTS

Kausi:

Laji:

Seura/urheilija:

Kuukausi

Harjoittelun intensiteetti

matala, nouseva,
korkea/

Harjoitus- kertoja viikossa

Rytmitys

Harjoitus- keinot ja keskeiset tavoitteet



VUOSISUUNNITELMA

LTS

Kausi:

Laji:

Seura/urheilija:

Kuukausi

Harjoitus-
keinot ja
menetelmät

PKK2 KAUDEN VIIKKO-OHJELMA

Viikko-ohjelma _____:lle . 2008

Viikonpäivä Harjoituksen sisältö Rasitusaste

Maanantai

Tiistai

Keskiviikko

Torstai

Perjantai

Lauantai

Sunnuntai

KVK KAUDEN VIIKKO-OHJELMA (ilman kisoja)

Viikko-ohjelma _____:lle2008

Viikonpäivä Harjoituksen sisältö Rasitusaste

Maanantai

Tiistai

Keskiviikko

Torstai

Perjantai

Lauantai

Sunnuntai

KK KAUDEN VIIKKO-OHJELMA (kilpailut kolmannen viikonlopun la - su)

Viikko-ohjelma _____;2008

<u>Viikonpäivä</u>	<u>Harjoituksen sisältö</u>	<u>Rasistusaste</u>
--------------------	-----------------------------	---------------------

Maanantai

Tiistai

Keskiviikko

Torstai

Perjantai

Lauantai

Sunnuntai

YMK KAUDEN VIIKKO-OHJELMA

Viikko-ohjelma _____:lle . .2008

Viikonpäivä Harjoituksen sisältö Rasitusaste

Maanantai

Tiistai

Keskiviikko

Torstai

Perjantai

Lauantai

Sunnuntai

SUPER-KOMPENSAATIO PKK2 (ilman kisoja)

Viikko-ohjelma _____:lle . .2008

Viikonpäivä _____ Harjoituksen sisältö _____ Rasitusaste _____

Maanantai

Tiistai

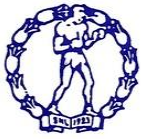
Keskiviikko

Torstai

Perjantai

Lauantai

Sunnuntai



SEURAN NYRKKEILYJAOXSEN VIIKKO-OHJELMA

Kilpailuun valmistava kausi KVK

Urheilija / ryhmä: _____ Aika: _____

Maanantai

Tiistai

Keskiviikko

Torstai

Perjantai

Lauantai

Sunnuntai



SEURAN NYRKKEILYJÄOKSEN VIIKKO-OHJELMA

Kilpailukausi KK

Urheilija / ryhmä: _____ Aika: _____

(Huom. Kilpailut kolmannen viikonlopun la – su)

Maanantai

Tiistai

Keskiviikko

Torstai

Perjantai

Lauantai

Sunnuntai



SEURAN NYRKKEILYJÄOKSEN VIKKO-OHJELMA

Ylimenokausi YMK

Urheilija / ryhmä: _____ Aika: _____

Maanantai

Tiistai

Keskiviikko

Torstai

Perjantai

Lauantai

Sunnuntai

Testimenestyjä!



VOITTAJA



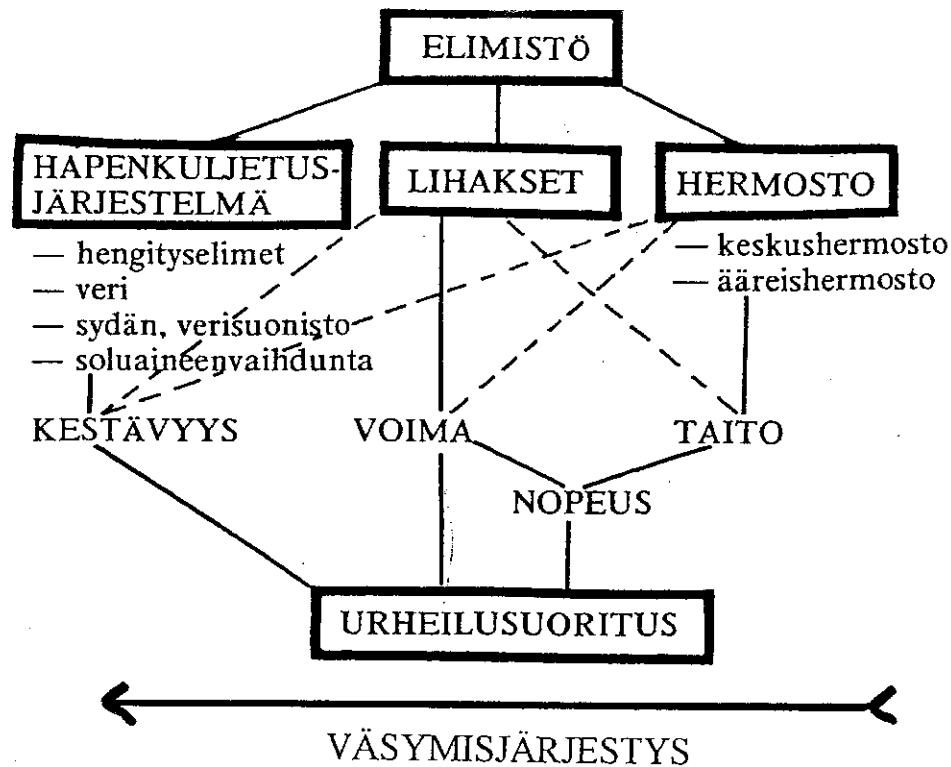
VOIMAHARJOITTELU

Voiman osa-alueet ja niiden harjoittamisen periaatteet

Voiman osa-alue	Kestovoima		Maksimivoima		Nopeusvoima	
Voima-harjoitusmuoto	Lihaskestävyys	Voimakestävyys	Perusvoima	Maksimivoima	Pikavoima	Räjähävävoima
Merkitys ohjelmoinnissa	Pohjaa luova		Rakentava		Jalostava	
Harjoitusvaikutus	Lihaskudos: <ul style="list-style-type: none"> • hitaat lihassolut • hiussuonitus ➢ energiantuotto (aer.) 	Lihaskudos: <ul style="list-style-type: none"> • hitaat ja/tai nopeat lihassolut ➢ energiantuotto (aer/anaer.) 	Lihaskudos: <ul style="list-style-type: none"> • hitaat ja nopeat lihassolut ➢ poikkipinta-ala 	Hermosto: <ul style="list-style-type: none"> • tahdon alainen, nopea hermotus ➢ hermotuksen laatu ja määrä 	Hermosto: <ul style="list-style-type: none"> • nopea hermotus ➢ esivenytys/elastisuus ➢ refleksitoiminta 	Hermosto: <ul style="list-style-type: none"> • nopea hermotus ➢ hetkellinen maksimaalinen voima
Toistot/sarja	20-50	10-20	6-10	1-5	6-10	1-5
Toistot/harjoitus	600-1000	300-600	150-200	20-60	50-100	50-150
Lisäpaino %	oma keho	20-60	60-85	90-100	30-80	40-60
Harjoitusmenetelmät	<ul style="list-style-type: none"> • kuntopiiriharjoittelu - kiertoharjoituksena • koordinaatiokestävyys - pitkät koordinaatio-sarjat • pitkät mäkihyppy-sarjat 	<ul style="list-style-type: none"> • lisäpainoharjoitteet - matalahko kuorma - lyhyet toisto palautukset - paikkaharjoitus • hyppyt eri nivelkulmilla 	<ul style="list-style-type: none"> • lisäpainoharjoitteet - vakiopainot - pyramidimenetelmä 	<ul style="list-style-type: none"> • lisäpainoharjoitteet - pyramidimenetelmä - kontrastimenetelmä 	<ul style="list-style-type: none"> • lisäpainoharjoitteet - vakiopainot - kontrastimenetelmä • aitahyppy • porrasjuoksu • mäkijuoksu • lisäpainajuoksut • vastusjuoksut 	<ul style="list-style-type: none"> • lisäpainoharjoitteet - vakiopainot • vauhdilliset loikat/kinkat • pudotushyppy • heitot, potkut, yms.

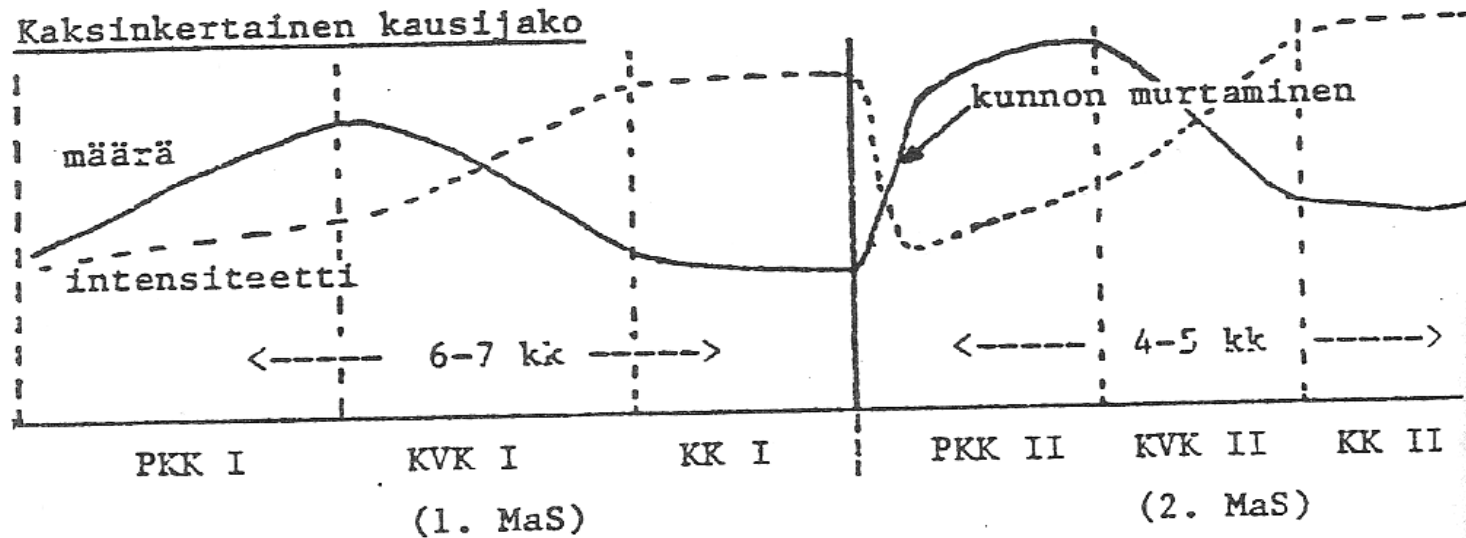
FYYSISET KYVYT

VÄSYMISJÄRJESTYS



Kaksinkertainen kausijako

KAKSINKERTAINEN KAUSIJAKO





URHEILIJAN VUOSISUUNNITELMA KOULUTUS 13. 2 2008

Forsström Mika
Kimmo Teerikoski
Harri Markus
Tomi Silvennoinen
Kalevi Moisio
Veikko Sainio
Jari Hakkarainen
Jari Närränen
Harri Tuononen
Tuija Koski
Mikko Kiviranta
Jari Kinnunen
Tiina Yläpelto
Jukka Haapakanin
Jarkko Pitkänen
Markku Neuvonen
Kari Ström
Raimo Juutilainen
Vesa Korpaes

Koulutukseen osallistuvat

Porvoon nyrkkeilyseura ry
Klaukkala
Riihimäen Kehä-Ketut ry
”
Lohjan Boxing Club ry
”
Vuorentaustan Voima
”
Nokia Boxing Club ry
”
”
”
”
”
Mikkelin Nyrkkeilijät ry
”
Kymen nyrkkeilijät ry
”
Helsingin Nyrkkeily Seura ry