

"Voimaa ja nopeutta" - valmennuskoulutus Kuortaneella 7.-8.3.2020

Kyky tuottaa voimaa nopeasti määrittää suorituskkyä ja menestystä useassa urheilulajissa aina seiväshypyistä pesäpalloon. Miten kiihdytän mahdollisimman tehokkaasti? Mitä nopeusvoimaharjoittelussa täytyy huomioida eri urheilulajien välillä? Mitä kehossa tapahtuu maksimivauhtisessa pikajuoksussa? Näihin ja muihin kysymyksiin saat vastauksen tässä koulutuksessa!

Juoksua ja ponnistusta sisältävien nopeusvoimalajien valmentajille, joista erityisesti seiväs- ja pituussuuntaisten hyppääjien valmentajille, suunnattu viikonloppuseminaari järjestetään Kuortaneen Urheiluopistolla. Seminaarin pääpainopisteenä on nopeusvoimaharjoittelu.

Lauantaipäivän aikana käydään läpi **nopeus-, nopeusvoima- ja voimaharjoittelun teoriaa tämän hetken tutkimustietoon pohjaten** ja käytännön demoharjoituksessa käydään lävitse harjoitteita, jotka palvelevat näiden ominaisuuksien kehittymistä erityisesti juoksemista ja hyppäämistä sisältävien lajien näkökulmasta

Sunnuntaiaamusta jatketaan valmennuskoulutuksen parissa. Teoriaosuudella käsitellään **harjoittelun ohjelmoinnin perusteita** ja käytännön demolla käydään läpi harjoitteita erityisesti suunnanmuutoskykyyn liittyen. Iltapäivällä järjestetään M/N sarjojen seiväskilpailut

Luennoitsijana Liikuntatieteiden maisteri Olli Koskinen, joka on toiminut vuodesta 2013 Athletican (www.athletica.fi) fysiikkavalmentajana eri lajien urheilijoille ja kuntoilijoille. Olli toimii tällä hetkellä mm. seiväshyppääjä Tomas Weckstenin fysiikkavalmentajana ja on vastuussa Seinäjoen JymyJussien Superpesisjoukkueen fysiikkavalmennuksesta kaudella 2019-2020 yhdessä kahden muun Athletican valmentajan kanssa. Näiden lisäksi Olli on tehnyt yksilöityjä harjoitusohjelmia myös muille yleisurheilijoille ja joukkuelajien yksilöurheilijoille.

Seminaarin hinta 79€ , ilmoittautuminen keskiviikkona 4.3.2020 mennessä

Majoitus Kuortaneen Urheiluopistolla täysihoidolla 2-tasossa

73 € yli 15 vuotias

63 € alle 15 vuotias

Lisälounas

10,53 € yli 15-vuotias

6 € alle 15-vuotias

Aamupala

6,58 €

Päiväkävijämaksu

16 € / päivä

Ilmoittautumiset ja tiedustelut: Mikko Latvala, 044-5614783, mikko.latvala@gmail.com

Seminaarin tuotot käytetään Someron Seiväskarnevaalien kouluttajien korvauksiin. Tällä pyritään varmistamaan vuosittainen laadukas valmennus suomalaisille nuorille seiväshyppääjille.

Lauantai 7.3.

9.00-12.30: Nopeutta tukevan voimaharjoittelun perusteet ja voima-nopeus jatkumo

Teoriaosuudessa käydään läpi tutkittuun tietoon pohjautuen voimantuoton fysiologiaa sekä perustellaan, miksi monien lajien pohjalle vaaditaan fiksusti toteutettua voimaharjoittelua. Käytännön kannalta perehdytään voima- ja nopeusvoimaharjoittelun menetelmiin: Aamupäivän teemana erityisesti **maksimivoimaharjoittelu** ja **nopeusvoiman voimapää**.

Käytännön demolla teoria siirretään käytäntöön ja esitellään harjoitteita sekä erikoistekniikoita aamupäivän teemaan sopivasti. Tämä demo tapahtuu suurilta osin punttisaliolosuhteissa.

15.00-18.00: Nopeusvoimaharjoittelun lajit ja nopeuspään harjoittaminen

Iltaapäivän luennolla painopiste siirtyy selkeästi nopeampaan voimantuottoon ja täällä käydään läpi **nopeusvoimaharjoittelun lajit: Tehoharjoittelu, Ballistinen harjoittelu, syklinen pikavoima harjoittelu, plyometrinen harjoittelu sekä liikenopeusharjoittelu**.

Käytännön demolla perehdytään teoriaosuuden harjoitusmuotoihin käytännössä. Tämä demo tapahtuu suurilta osin kenttäolosuhteissa.

Sunnuntai 8.3.

9.00-12.00: Harjoittelun ohjelmointi sekä laji/tavoiteanalyysin teko

Tällä luennolla käydään läpi tärkeimmät asiat **harjoittelun ohjelmoinnista** kausi-, mesosykli- ja mikrosyklitasolla. Ohjelmointimalleista esitellään tarkemmin **blokkiperiodisaatio**. Lisäksi käydään läpi toimivan harjoitusohjelman takaa löytyvän **tavoite/lajianalyysin teko käytännön esimerkkeineen**.

Käytännön demolla käydään läpi eri lajeihin liittyviä nopeusvoiman spesiaaliharjoitteita. Harjoitteet valitaan osallistujien lajien mukaan, mutta esimerkkejä otetaan erityisesti seiväshypyistä sekä yleisurheilun hyppylajeista. Myös joukkuelajeissa oleellista suunnanmuutoskykyä palvelevat harjoitteet käydään läpi.



ATHLETICA