

FYYSINEN HARJOITTELU SULKAPALLOSSA – PERUSFILOSOFIA

Mihin fyysistä harjoittelua tarvitaan?

- Sulkapallo on monipuolinen laji. Lajissa vaaditaan mm. tasapainoa, liikkuvuutta, voimaa, nopeutta, kestävyyttä, nopeuskestävyyttä
- Niitä ominaisuuksia, joita itse laji ei kehitä tulee harjoitella ”kentän ulkopuolella”
- Fyysisen harjoittelun merkitys on suuri hyvään pelikuntoon pääsemisessä
- Ei heikennä lajiosaamista vaan luo edellytykset optimaaliselle lajisuoritukselle
- Hyvä fysiikka kunto mahdollista myös itse lajin suoritushuipun saavuttamisen
- Oikeanlaisella fyysisellä harjoittelulla voidaan ennaltaehkäistä loukkaantumisia (alkuharjoitukset!)

Yleistä fyysisestä harjoittelusta

”Opetellaan harjoittelemaan kovaa ja korkealla teholla sekä kevyesti ja matalalla teholla”

- Vahva aerobinen kestävyyspohja on edellytys kaikelle tuottavalle tehoharjoittelulle
- Aerobista harjoittelua tulisi olla vähintään 3-5 h/vko – ympäri vuoden.
 - alku- ja loppuverskat suuressa roolissa
- Pitkää tasavauhtista ei välttämättä kannata juosta sen nopeutta heikentävien vaikutusten takia (palauttavat harjoitukset esim. kerran viikossa toimii)
- Viikon sisälle rakennettu päivärytmitys voidaan pitää samana (esim. kilpailukaudella)
- Viikon sisällä kuormitetaan elimistön eri järjestelmiä (hermosto/lihassolu/anaerobia/aerobia)
- Peräkkäisinä päivinä ei kuormiteta voimakkaasti samaa järjestelmää.
 - Varmistetaan levon ja harjoittelun järkevä suhde
- Harjoittelu on nousujohteista eri fyysisten osa-alueiden suhteen.
 - Aloitetaan määrä/kestopainotteisesti (lyhyet palautukset/matalat tehot)
 - Jatketaan intensiteettiä nostaen (pitkät palautukset/suuret tehot)

Päivärytmitys esimerkki

- Aerobista peruskestävyyttä joka päivä 30–60 minuuttia = 3-5 h/vko
- Aerobista vauhtikestävyyttä 2-3 h/vko
- Kisat korvaavat viikon kovimmat harjoitukset (esim. pe multi)

Painotettava ominaisuus (esim.)

Ma	Nopeus ja nopeusvoima	alaktinen anaerobia ja hermotus
Ti	Perusvoima	lihassolu, anaerobia
Ke	Laji ja lihaskestävyys (huoltava)	Aineenvaihdunta (aerobia)
To	Nopeuskestävyys ja tekniikkaa	alaktinen anaerobia ja hermotus
Pe	Hapot ja voimakestävyys	Aineenvaihdunta (anaerobia)
La	Aerobiaa	aineenvaihdunta (aerobia)
Su	Lepo	