

ALKULÄMMITTELY

Alkulämmittely kannattaa toteuttaa monipuolisena harjoituksena, jossa myös kehitetään yleistaitavuutta, liikkuvuutta ja kehon hallintaa. Lisäksi alkulämmittelyyn on helppo yhdistää esim. Nopeus- ja voimaominaisuuksia kehittäviä harjoitteita.

Alla on yksi esimerkki alkulämmittelyn koostamisesta:

- 1) Kehon lämpötilan nosto yleistaitavuutta kehittäväillä koordinaatioharjoitteilla
- 2) Liikkuvuusharjoitteet
- 3) Keskivartalon hallintaa kehittävät harjoitteet
- 4) Ala- ja ylävartalon voima- ja hallintaharjoitteet
- 5) Hermoston aktivointi esim. Nopeus- ja reaktioharjoitteet

YLEISTAITAVUUTTA ALKULÄMMITTELYN YHTEYTEEN

Yleistaitavuus voidaan karkeasti jaotella tasapainotaitoon, liikkumistaitoihin ja välineenkäsittelytaitoihin. Näillä kaikilla taidoilla luodaan pohjaa lajispesifimpien harjoitusten suuntaan. Yleistaitavuus luo monipuolisen pohjan nuoren urheilijan valmiuksille ja kropan kyvyllä vastaanottaa erilaisia uusia ärsykeitä kasvaa huippu-urheilijaksi.

Alla ohjeistusta yleistaitoharjoitteluun:

- Tee yleistaitavuusharjoitteita jokaisen alkulämmittelyn yhteydessä
- Valitse alkuun 6 harjoitetta valmennustaito.info sivustolta (linkki alla)
- Tee seuraavalla kerralla edelleen samat 6 harjoitetta
- Sitä seuraavalla kerralla otat taas kaksi uutta ja pidät neljä muuta harjoitetta vieläkin mukana
- Sitten seuraavalle kerralle pudotat 2 harjoitetta pois ja otat taas 2 harjoitetta lisää
- Teet siis joka kerralla 6 yleistaitavuusharjoitetta (aina kaksi uutta liikettä tilalle ja kaksi vanhaa liikettä, joita olet jo tehnyt kaksi kertaa, tippuu pois)

Vuorottele treeneissä aina tasapainotaito-, liikkumistaito- ja välineenkäsittelytaitoharjoitusten välillä. Eli yhdessä treenissä keskityt vain yhteen yleistaitoon, jonka osa-alueelta sinulla on 6 erilaista harjoitetta valittuna.

Yleistaitavuusharjoitteita löydät tästä

linkistä: <http://www.valmennustaito.info/taitokartta/tasapainotaidot.php>