

Perttu Ronkanen

Ohjeita harjoittelun suunnitteluun jousiammunnassa

Alkusanat

Tämä teksti on laadittu herättämään ajatuksia ja esittelemään perusteita harjoittelun suunnittelusta jousiammuntavalmentajille, koska liiton ensimmäisissä valmentajakoulutuksissa ei asiaan ehditty käsittelemään. Teksti on varsin nopeasti kirjoitettu. Pyrin päivittämään sitä edelleen, kun löydän siihen aikaa. Otan vastaan kommentteja tekstiin liittyen mielelläni.

Harjoitussuunnitelman tekeminen

Kun urheilija tähtää koviin tuloksiin ja menestymiseen, on harjoittelu suunniteltava ja harjoittelua on myös seurattava. Yksilöurheilijan harjoittelussa kannattaa käyttää alla olevaa rakennetta.

Harjoittelun suunnittelun tasot:

- Pitkätäh täimensuunnitelma
- Vuosisuunnitelma
- Kausisuunnitelma
- Jaksosuunnitelma
- Viikkosuunnitelma
- Päiväsuunnitelma
- Harjoitussuunnitelma

Pitkätäh täimensuunnitelma pitää sisällään uran päätavoitteet, suunnitelmat urheilun asemasta urheilijan elämässä eri vaiheissa sekä valmennukselliset tavoitteet pitkällä tähtäimellä (esim. vuosittaisia painopisteitä harjoittelussa lähivuosille)

Vuosisuunnitelma tehdään pitkän tähtäimen tavoitteiden mukaisesti. Huippu-urheilijalla jousiammunnassa (ja muissa yhden kilpailukauden lajeissa) vuosi tavallisesti huipentuu yhteen päätavoitteeseen (Olympialaiset, MM, EM). Nuorella urheilijalla pääpaino tulee olla pitkätäh täimensuunnitelman mukaisissa harjoittelun painopisteissä (esim. tekniikan kehittäminen tai tiettyjen fyysisten ominaisuuksien kehittäminen). Tämä siis tarkoittaa, että esim. aiheellisia tekniikkamuutoksia voi nuoren urheilijan tapauksessa tehdä kauden kaikissa vaiheissa koska kansainvälistä menestystä haetaan vasta vuosien päästä. Nuorella urheilijallakin on luonnollisesti kauden kilpailulliset päätavoitteet (esim. nuorten arvokilpailut tai SM-kilpailut), mutta tavoitteet tulee arvottaa verrattuna pitkätäh täimen tavoitteisiin.

Yhden kilpailukauden lajeissa (kuten jousiammunta) vuosi jaetaan usein seuraaviin kausiin:

- Peruskuntokausi
- Lajiharjoittelukausi (Kilpailuun valmistava kausi)
- Kilpailukausi
- Siirtymäkausi

Peruskuntokaudella pyritään kehittämään fyysisiä ominaisuuksia (voima, kestävyys) ja se on myös aika jolloin muutokset jousenjärkekkyyteen tai suuret tekniikka muutokset paras tehdä (tosin nuorten

kohdalla niitä voi olla järkevää tehdä muulloinkin) Peruskuntokaudella laukaussuoritukset ovat kohtuullisia, mutta suuria määriä ei ammuta millään viikolla.

Peruskuntokausi vaihdetaan lajiharjoittelukauteen joustavasti, eli vähitellen kevään kuluessa ammutaan lisätään ja fyysiset harjoitteet jäävät ylläpitävälle tasolle. Kovimmat laukaussuoritukset ammutaan huhtikuussa ja toukokuussa. Tosin Suomessa lämpötila tulee ottaa huomioon keväällä, kylmässä ampuminen kuormittaa lihaksistoa huomattavasti normaalia enemmän. Keväällä kannattaa siis pitää järki mukana ulkoammuntaan siirtymisessä. Lajiharjoittelukaudella urheilijalle tekniikasta annettava palaute on syytä olla suurimmaksi osaksi positiivista, jotta urheilijan itsetunto ja usko omaan tekemiseen kasvavat.

Kilpailukaudella fyysinen harjoittelu on edelleen ylläpitävällä tasolla. Laukaussuoritukset kannattaa pitää kohtuullisen korkeina, kuitenkin siten että ampuja ei ole ylläkirjautunut kilpailuissa. Viikoilla joilla ei ole kilpailuja voi ampua suuriakin määriä. Pieniin kilpailuihin ei kannata keventää harjoittelua liikaa. Kilpailuviikon ammuttamäärät ja rytmitys ovat hyvin henkilökohtaisia.

Syksyllä kauden jälkeen voi pitää muutaman viikon siirtymäkauden, jolloin ammunta on vähäistä ja muu harjoittelu mahdollisimman monipuolista (voi olla myös määrältään vähäistä). Siirtymäkausi voi lisätä motivaatiota lähteä uuteen kauteen, mutta se ei ole pakollinen.

Käytännön suunnittelussa kauden alussa tehdään karkeat suunnitelmat harjoitusmääristä eri kausille, mutta tarkkoja viikkokohtaisia ohjelmia on turha yrittää tehdä siinä yhteydessä. Suunnitelman seuraava porras on 4 – 8 viikon mittainen jakso, jolle tehdään suunnitelmat hieman ennen sen alkua. Elimistö tottuu harjoitukseen 4 -8 viikossa ja ominaisuuksien kehitys hidastuu tai tasaantuu lähes kokonaan. Siitä syystä harjoittelua on syytä rytmittää jaksoihin eri kausien sisällä. Varsinkin peruskuntokaudella ja lajiharjoittelukaudella jaksotus on tärkeää, kilpailukaudella kilpailukalenteri luo tavallisesti luonnollisen jaksotuksen.

Esimerkiksi voimaharjoittelua vaihdetaan joka jakson jälkeen jonkin verran (liikkeitä, toistoja ja vastuksia vaihdetaan). Näin keho ei totu vaan saa uusia ärsykeitä ja kehitystä tapahtuu. Sama pätee peruskuntoharjoitteluun: lenkkien, pallopelien yms. jakoa harjoittelussa kannattaa vaihdella ja lenkkien reittiä ja kestoja vaihdella. Myös ammuttuharjoittelussa tulee olla viikoittaista vaihtelua, samasta syystä. Siis jos esimerkiksi peruskuntokaudella on suunniteltu ammuttavaksi keskimäärin 600 nuolta viikossa, voi viikoittainen nuolimäärä vaihdella esimerkiksi 400 ja 800 välillä.

Viikkosuunnitelmassa lyödään loppuun harjoitusten määrät ja järjestykset. Päiväsuunnitelmassa on harjoitusten ajankohtien lisäksi otettu huomioon päivän muu ohjelma sekä harjoitusten järjestys on suunniteltava. Ammuttuharjoitus tulee sijoittaa yleensä päivän ensimmäiseksi harjoitukseksi, jotta se pystytään tekemään elimistö riittävän hyvässä vireystilassa. Poikkeuksena voi olla esimerkiksi lyhyt aamulenkki tai muu kevyt harjoitus, josta jää riittävä palautumisaika ammuttuharjoitukseen.

Jokaisella ammuttuharjoituksella on oltava tavoite ja suunnitelma! Esimerkiksi 200 nuolen ampuminen ei yksin voi olla harjoituksen tavoite. Tavoite voi olla esimerkiksi jokin tekniikan osa-alue johon keskitytään, tulosammunta tai välineiden viritys. Tavoitteen mukaan sitten suunnitellaan ammuttavat matkat. Myös muut harjoitukset on oltava ennakkoon suunniteltuja (kesto, ohjelma yms.). Eli esim. ei vain lähdetä lenkille, vaan tehdään ennalta määrätyn mittainen harjoitus.

Suunnitelmista on uskallettava poiketa tarpeen mukaan! Tällaisia tilanteita voivat olla esimerkiksi sairastelut (toipuminen rauhassa, ei ”kiinniottoa” toipumisen jälkeen vaan lisätään harjoittelua vähitellen), ylläkirjautus tai kouluesteet. Turhaan ei kuitenkaan tule lepuilla, mutta tervettä

harkintaa kannattaa käyttää. Harjoittelua voi myös lisätä suunnitellusta, jos se tuntuu liian kevyeltä. Myös tekniikkaongelmien yhteydessä harjoittelun kokonaiskuormitusta tulee pudottaa ja keskittyä selvittämään tekniikkaongelma ampumalla laadukkaita harjoituksia. Harjoittelun toteutuksessa on ehdottomasti kuunneltava urheilijan tunteuksia.

Näkökulmia harjoittelun eri osa-alueisiin

Ammuntaharjoittelussa on panostettava ammuttujen laukausten laatuun ja määrään. Huono suoritus jää yhtälailla muistiin kuin hyväkin, eli mikäli ammunta ei tunnu kulkevan tulee siirtyä ampumaan läheltä tyhjään taustaan jotta tekniikka saadaan jälleen oikeaksi. Kuitenkin liiallista taustaan ampumista tulee välttää, koska siinä saattaa hankkia pieniä ongelmia hyvä suorituksen siirtämisessä tauluammuntaan. Ongelmien tullessa suositeltavaa on korjata ne tyhjään taustaan ampumalla ja siirtyä sen jälkeen ampumaan lyhyttä matkaa (tai muuta matkaa josta ammunta on rentoa) ja kun ammunta kulkee taas voi palata normaaliin harjoitteluun.

Voimaharjoittelu on kaikissa lajeissa mennyt viime vuosina lajinomaisten voimaharjoitteiden suuntaan, näin myös jousiammunnassa. Voimaharjoittelua kannattaa tehdä jousella, johon tarpeen mukaan laitetaan kuminauhoja lisävastusta tuomaan (Lisätietoa esimerkiksi siitä: <http://www.kslinternationalarchery.com/>). Kuntosalilla tai kuntopiirinä tehtävän harjoittelun tulee tähdätä lihastasapainon ylläpitämiseen, ei ammuntavoiman hankkimiseen. Tärkeitä alueita ovat vatsa- ja selkälihakset, olkapään seudun lihakset (vammojen ehkäisy) ja rintalihakset (vastavaikuttaja lihakset). Liian voimakas kuntosaliharjoittelu kasvattaa usein varsinkin nuorilla urheilijoilla lihaksia liian nopeasti, mikä voi helposti johtaa koordinaatio-ongelmiin (varsinkin, kun pituuskasvu on kesken) ja jousiammunnan kannalta ei-toivottuun lihastasapainoon (esim. tukevat lihakset eivät kehity suurempien lihasten kanssa samaa vauhtia)

Erikoispiirteitä nuorten ja lasten harjoittelussa

Jousiammunnan kaltaisessa lajissa, jossa lihaksia käytetään epäsymmetrisesti, on erityisesti pituuskasvun ollessa kesken otettava harjoittelussa huomioon lihastasapainon ylläpito. Mikäli lihastasapainosta ei huolehdi, voivat epätasapainossa olevat lihakset esimerkiksi tuottaa skolioosin. Lihastasapainoa voidaan ylläpitää monipuolisella harjoittelulla joka sisältää venyttelyä, lihaskuntoharjoittelua ja erityisiä harjoitteita lihastasapainon ylläpitämiseksi.

Harjoittelu kannattaa pitää monipuolisena myös motivaatiosyistä. Jousiammunnassa peruskuntoa voidaan hankkia monella eri tavalla, esimerkiksi eri palloilulajit ja aerobic ovat hyviä vaihtoehtoja. Suositeltavaa on kuitenkin säilyttää yksi puhdas aerobinen harjoitus (juoksu, sauvakävely, uinti, hiihto, pyöräily...) viikossa läpi kauden. Aerobisessa harjoittelussa vauhti (tai siis tarkemmin syke) tulee pitää tarpeeksi alhaalla, jotta harjoitus todella on aerobinen. Sykemittari on hyvä apuväline varsinkin alkuun. Puhdas aerobinen harjoittelu paitsi kehittää kestävyyttä, myös kierrättää verta lihaksistossa, jolloin lihaksistoon muissa harjoituksissa kertyneet maitohapot lähtevät liikkeelle ja palautuminen nopeutuu. Mikäli harjoitus menee anaerobiseksi, palauttava vaikutus vähenee.

Palloilulajit ja aerobic myös kehittävät koordinaatiota. Hyvä koordinaatio helpottaa uusien liikkeiden omaksumista, eli siis myös nopeuttaa ammuntatekniikkamuutosten omaksumista. Myös jooga lisää koordinaatiota, notkeutta ja lihasvoimaa (jossain määrin), ja se on siten suositeltava harjoitusmuoto.

Nuorten (kuten toki aikuistenkin) harjoittelussa riittävä lepo ja uni on taattava! Nuorten kohdalla on myös otettava koulu ja sen aikataulu huomioon harjoittelun suunnittelussa. Koulu ei saa kärsiä

harjoittelun takia. Eli jakso-, viikko- ja päiväsuunnitelmia tehdessä on huomioitava urheilijan koulunkäynti (päivien pituudet ja kokeet) ja tehtävä ne siten että aikaa jää riittävästi sekä koulutehtävien hoitamiseen että lepoon.

Nuorten valmennuksessa valmentaja on automaattisesti myös kasvattaja. Kasvatuspuolella on myös paljon urheilu-uran kannalta tärkeitä ominaisuuksia, joten myös kasvattajana toimimista kannattaa miettiä. Tällaisia ominaisuuksia ovat mm. minäkuvan, itseluottamus, pitkäjännitteisyys, itsekuri, pettymysten ja onnistumisten käsittely, keskittymiskyky,...

Harjoittelun seuranta

Harjoittelun seurannalla voidaan seurata suunnitelmien toteutumista ja analysoida tuloksia jälkikäteen harjoittelun kehittämiseksi. Harjoitteluun liittyy paljon asioita, jotka ovat henkilökohtaisia (esim. palautuminen eri harjoituksista) ja ilman harjoituspäiväkirjaa parhaan mahdollisen vaihtoehdon löytäminen urheilijalle on lähes mahdotonta. Harjoituspäiväkirjassa on hyvä olla tarpeeksi tietoa, eli myös urheilijan tuntemuksia on syytä kirjata ylös. Käytännössä harjoituspäiväkirja on parhaimmillaan kuin päiväkirja johon kirjataan myös urheiluun suoraan liittymättömiä asioita, koska myös ne vaikuttavat usein suorituskykyyn. Harjoituspäiväkirjan ohella kannattaa pitää myös seurantalomaketta, josta voidaan nopeasti nähdä harjoitusmäärät ja harjoittelun suuret linjat. Molemmat voidaan pitää joko perinteisesti paperille tai sähköiseen muotoon. SJAL:n Itä-Suomen Piirin kotisivuilla on ladattavissa Excel -pohjainen harjoittelun seurantalomake, jonka täyttämistä aluevalmennettavilta vaaditaan.

Lopuksi

Hyvän valmentajan ominaisuuksiin kuuluu hyvän lajituntemuksen lisäksi yleisten harjoittelun perusteiden (sisältäen perusteet mm. biomekaniikasta, kuormitusfysiologiasta ja psyykkisestä valmennuksesta) tunteminen. Valmentajan on myös tunnettava valmennettavansa. Valmentajan on myös luotettava omiin menetelmiinsä, sillä epävarmuus tarttuu helposti urheilijaan. Valmentajan ei kannata itse lähteä toteuttamaan asioita joista ei ole varma, vaan on osattava etsiä sopivia yhteistyötahoja ja suunniteltava valmennusta yhteistyössä näiden kanssa. Tavallisia yhteistyötahoja ovat esimerkiksi lääkärit, fysioterapeutit, hierojat ja urheilupsykologit. Lisää tietoa harjoittelun perusteista saa SLU:n kursseilta ja kirjallisuudesta (esimerkiksi Mero, Häkkinen, Keskinen, Nummela: Urheiluvalmennus).