

VALMENTAJAKLINIKKAKOULUTUS 18.11.06

Kehonhallinta, taito ja toiminnallisuus harjoitukseen valmistautumisessa

Tommi Paavola

Aktivoivan Lämmittely tavoitteet

- Keskushermoston ja liikuntaelimistön aktivointi optimaalista liikesuoritusta varten.
- Harjoitusvasteen hermostollisen vastaanoton maksimointi.
- Loukkaantumisten ennaltaehkäisy.
- Monipuolisen motoriiikan ylläpito ja kehittäminen.
- Palautumisen nopeuttaminen ja ylikunnon ehkäisy.
- Liikeluovuuden parantaminen

Kenelle?

- Urheilijoille, joiden harjoittelun laatua halutaan nostaa.
- Urheilijoille, joilta puuttuu selkeä ja hyväksi havaittu aktivointi- tai lämmittelyrutiini.

Milloin?

- Aktivoiva lämmittely on harjoituksen ensimmäinen vaihe ja korvaa perinteisen lämmittelyn. Se kestää tavoitteesta ja tilanteesta riippuen noin 10-20 minuuttia.

Miten Aktivoiva Lämmittely toteutetaan?

- Suorittamalla liikkeitä ja harjoitteita, jotka oikeassa järjestyksessä ja oikeilla muuttujilla varustettuna johtavat haluttujen tavoitteiden kannalta optimaaliseen suoritus- tai harjoitustilaan.

Elimistön valmistaminen suoritukseen/harjoitukseen	Perinteinen lämmittely	Aktivoiva lämmittely
1. Kehon sisälämpötilan nostaminen (verenkierto, aineenvaihdunta, hengityselimistö)	Kyllä	Kyllä
2. Optimaalisen lihaspituuden aktivointi (dynaamiset venytykset)	Ei	Kyllä
3. Stabiloivien lihasten aktivointi (nivelstabiliteetti, poikittainen vatsalihas)	Ei	Kyllä
4. Liikuttavien lihasten aktivointi	Ei	Kyllä
5. Liikeproprioseptoreiden aktivointi (tasapaino, koordinaatio, liikkuvuus)	Ei	Kyllä
6. Henkinen aktivointi (keskushermosto, keskittyminen, asenne)	Osittain	Kyllä
7. Tulevien liikkeiden "harjoittelu" (kehon sen hetkisen tilan proprioseptinen palaute)	Ei	Kyllä

	TAVOITTEET	HARJOITTEET	AIKA (min.)
F U N	FUN FACTOR -Motivaatio/Inspiraatio -Keskushermoston herättely	Haaraperushyppy -variaatiot	1-2
F L E X	LIKKUVUUS - Dynaaminen liikkuvuus - Optimaalinen voimantuottopituus - Proprioseptoreiden aktivointi	Dynaamiset 3D askelkyykyt Yläraajojen kurotukset Koko kineettisen ketjun liikkuvuus- harjoitteet	3-5
C O R E	STABILOIJIEN AKTIVOINTI - Kineettinen ketju - Kehon voimakemus	"Punnerrusasento" -harjoitteet 1-jalan dynaamiset tasapaino -harjoitteet	2-4
A C T I V A T E	LIIKUTTAJIEN AKTIVOINTI - Hermostollinen aktivointi - Dynaaminen tasapaino - Koordinaatio - Voimantuoton rekrytointi	1-jalan kurotukset/kyykky- variaatiot Kuntopallo/paino -heilautukset 3D	2-6
R E A C T	REAKTIIVINEN AKTIVOINTI - Venymis-lyhenemis sykklus - Potentiaalienergia - Esijännitys - Lihasjäykkyys - Proprioseptorit	Reaktiiviset kuntopalloharjoitteet Nopean askelkontaktin harjoitteet	1-3
M O T I O N	LIIEKOKONAISUUS - Siirtovaikutus - Lajiliikkeen harjoittelu - Liike-elementtien integrointi	Lajispesifit liikkeet eri tasoissa Lajiväline-harjoitteet	2

1. Fun Factor



2. Liikkuvuus



3. Stabiloijien aktivointi



4. Liikuttavien lihasten aktivointi



5. Reaktiivinen aktivointi



6. Liikekokonaisuus-aktivointi

