

Nuoren sulkapalloilijan fysiikkaharjoittelu

Mitä sulkapallo tarjoaa?

Voimaa



Nopeutta



Liikkuvuutta



Kestävyyttä



Mitä sulkapallo ei tarjoa?

Voimaa



Nopeutta



Liikkuvuutta



Kestävyyttä



Nopeus

- **Millaista?**
 - Lyhyet spurtit tasamaalla tai mäkeen
 - Loikat ja pomput
 - Reaktioita (ääni, näköhavainto)
- **Nyrkkisäännöt**
 - ERITTÄIN hyvä lämmittely ennen harjoitusta
 - Valitse päivä, jolloin olet palautunut (lepopäivän/kevyemmän päivän jälkeen)
 - Harjoitteet tulee tehdä lyhyinä (1-7 sekuntia). Tätä seuraa vähintään 1:5 palautus
 - Tee nopeutta monipuolisesti
 - Pidä harjoituksen kesto alle tunnissa/pituudessa jossa tunnet jaksavasi tehdä täysiä
 - 1-2 kertaa viikossa

Esimerkiksi

- ▶ 1 jalan viivan yli hyyt (5 sekuntia kovaa, 3-4 sarjaa per jalka, palauttele 30-60 sekuntia)
- ▶ Tasajalkaloikat portaita ylös (6-8 toistoa per puoli, 3-4 sarjaa, palauttele 1-2min)
- ▶ Hep-huudosta spurtit mäkeen kaverin kanssa kisaten 20m matka (5 toistoa, palauttele 1-2min, pidä 5 toiston jälkeen pidempi 3-4min palautus ja tee 2-3 sarjaa)

Voimaharjoittelu

- **Millaisia liikkeitä?**

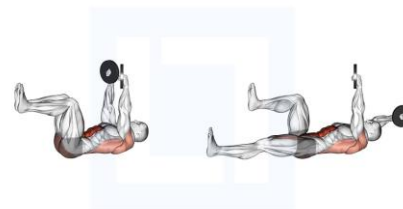
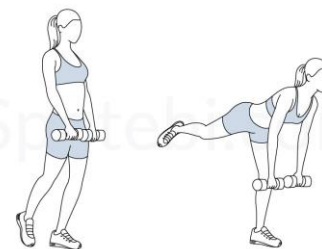
- Kyykky
- Lonkkasarana
- Pohkeet
- Keskivartalo
- Ylävartalo

- **Nyrkkisäännöt**

- Hyvä lämmittely ennen harjoitusta
- Valitse liike, jonka suoritustekniikasta olet varma (vapaat painot vs. laitteet)
- Kuorma niin, että tuntuu mutta tekniikka ei hajoa (tee 8 toistoa painolla, jolla jaksaisit n. 10-12 toistoa)
- 3-6 sarjaa per lihasryhmä. Harjoituta koko vartaloa monipuolisesti.
- Riittävä palautus (2-4min) sarjojen välissä
- 2-3krt viikossa

Esimerkiksi

- ▶ Bulgarialainen kyykky (tee 8 toistoa per jalka, 3-4 sarjaa, palauttele 2min)
- ▶ 1 jalan maastaveto käsipainolla (tee 8 toistoa per jalka, 3-4 sarjaa, palauttele 2min)
- ▶ Pystypunnerrus käsipainolla toispolviseisonnassa (tee 8 toistoa per jalka, 3-4 sarjaa, palauttele 1-2min)
- ▶ Kuollut ötökkä levypainolla (tee 8 toistoa per jalka, 3-4 sarjaa, palauttele 30-60 sekuntia)



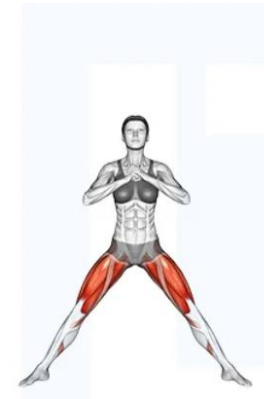
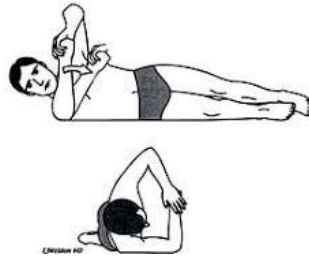
Liikkuvuus

Pääsy lajin vaatimiin asentoihin

- **Mitä kehon osia?**
 - Rintaranka (kierto, ojennus, koukistus)
 - Lonkka (lähennys, loitonnus koukistus)
 - Olkapäät/lavat(sisäkierto, ulkokierto, koukistus)
- **Nyrkkisäännöt**
 - Liikkeen kautta tapahtuva venyttely
 - Asennot, joissa pystyt kannattamaan itseäsi/tuottamaan voimaa.
 - Venytys saa tuntua, mutta ei mutristaa suuta
 - Päivittäin

Tee liikkeitä kiertoharjoitteluna 4-5 sarjaa

- ▶ Takakapselin venytys (Tee 2-5s pituisia venytyksiä 5-6 kpl per puoli)
- ▶ Rintarangan kierto askelkyykyssä kummallekin puolelle (kierrä 6 kertaa kummallekin puolelle)
- ▶ Valakyykky (laske kyykkyyntä itseäsi 3s ajan niin syvälle kuin menee, 8 toistoa)
- ▶ Sivukyykky (laskeudu kyykkyyntä tarvittaessa itseäsi tukien 6 toistoa per puoli)



Kestävyys

Millainen harjoitus	Kuinka pitkään?	Kuvaus	Tuntemus 1-10
Rento yhtäjaksoinen	40-90min	Tulee hiki, mutta pystyy tarvittaessa puhumaan	4-6/10
Reippaampi yhtäjaksoinen	20-40min	Tulee hiki ja hengästyttää. Ei tee mieli puhua	7-9/10
Reippaampi jaksottainen	20-30min (työ ja lepo esim. 40s/20sx8x2-3)	Työjaksot reippaasti, tauoilla mahdollista polviin nojaamista	7-9/10

Tarvittaessa ominaisuuksia voi yhdistää samaan treeniin

- ▶ Pyöräily kuntosalille
 - ▶ 20min(peruskuntoa, pystyy puhumaan samalla)
- ▶ Voimaharjoitus
 - ▶ 40min (kaksi jalkaliikettä, kaksi ylävartaloliikettä, kaksi keskivartaloliikettä, kutakin 3-4 sarjaa)
- ▶ Liikkuvuus
 - ▶ 15min (8 liikettä, jokaista liikettä 20 sekunnin ajan 3-4 kertaa läpi)
- ▶ Pyöräily kotiin
 - ▶ 20min (peruskuntoa, pystyy puhumaan samalla)

Esimerkkiviiko

- ▶ Maanantai: nopeusharjoitus
- ▶ Tiistai: voimaharjoitus + reippaampi jaksottainen
- ▶ Keskiviikko: kaverin kanssa pyörillä uimaan
- ▶ Torstai: nopeusharjoitus
- ▶ Perjantai: voimaharjoitus
- ▶ Lauantai: reippaampi yhtäjaksoinen
- ▶ Sunnuntai: Lepo