

# Harjoittelun suunnittelu

**N**äin keilakauden alussa moni keilaaja on asettanut tavoitteen tulevalle kaudelle. Oli se mikä tahansa, harjoitussuunnitelman tekeminen ja sen säännöllinen noudattaminen ovat avainasioita tavoitteen onnistumisen kannalta. Voit laatia itse tai valmentajasi kanssa suunnitelman lyhyelle ajanjaksolle tai tosi pitkällekin. Hyvin ja huolella laadittu keilailun harjoitussuunnitelma on osa elämänhallintaasi koulun, työn ym. normaalin päivärytmisi ohessa. Kun suunnitelma on laadittu, on enää vain helppo noudattaa sitä. Suunnitelman teko kannattaa, olit sitten juniori, vasta-alkaja, aikuinen, seniori tai veteraani. Aseta vain oma tavoitteesi!

## Harjoitussuunnitelman osat ovat seuraavat:

- Pitkän tähtäyksen suunnitelma (2–5 vuotta)
- Vuosisuunnitelma (1 vuosi)
- Kausisuunnitelma (2–6 kk)
- Viikkosuunnitelma
- Päiväsuunnitelma

Harjoitussuunnitelman sisältö koostuu lajiharjoittelusta, fyyssisestä harjoittelusta ja psyykkisestä harjoittelusta (kilpailut). Lajitaitoharjoittelun yksistään tulee sisältää tekniikka- ja pelitaitoharjoittelun.

## Harjoitussuunnitelman osat

- Pitkän tähtäyksen suunnitelmalla tarkoitetaan suunnitelmaa, jossa asetetaan tavoitteet pitkän ajanjakson päähän.
- Vuosisuunnitelmassa luodaan tavoitteet tulevalle vuodelle (tekniset, taktiset ja kilpailutavoitteet)
- Kausisuunnitelmassa määritetään, onko kyseessä kilpailu-, kilpailuun valmistava-, peruskunto- vai siirtymäkausi
- Viikkosuunnitelmassa valitaan kullekin harjoitusviikolle harjoitteet
- Päiväsuunnitelmassa jaetaan harjoitteet päiväkohtaisesti

## Vuosisuunnitelma

Mieti, mitkä ovat tärkeimpiä kehityskohtia keilailussasi. Vuosisuunnitelmaan kannattaa aina ottaa sekä tekniikka- että pelitaitoharjoitteita. Kilpailukaudella painotetaan pelitaitoharjoitteita ja muilla kausilla tekniikkaharjoitteita. Fysiikka seuraa koko ajan mukana. Valitse paljon harjoitteita kuhunkin kategoriaan, jotta saat muutettua ärsykettä ja jaa harjoitteet noin kahden viikon jaksoihin siten, että ne ovat toisiaan tukevia esim. heiluri ja heilurin aloitus jne.

## Kausisuunnitelma

Vuosisuunnitelma jaetaan peruskuntokauteen, kilpailuun valmistavaan kauteen, kilpailukauteen ja lepokauteen Keilailussa tavoite on tavallisesti SM-kilpailut, jotka pidetään huhti-toukokuussa. Tällöin, kesä-syyskuu on hyvä aika peruskuntokaudelle, syys-joulukuu kilpailuun valmistavalle kaudelle ja tammi-toukokuu kilpailukaudelle. Lepokausi heti kauden päätavoitteen jälkeen 2-4 viikkoa.

## Viikkosuunnitelma

Pyri jakamaan harjoittelua niin, että kutakin asiaa harjoitellaan vähintään kahdella peräkkäisellä harjoituskerralla, kilpailukaudella painota loppuviikolla pelitaitoharjoitteita, ota alkuviikkoon tekniikkaharjoittelua. Palauttava oheisharjoittelu pyritään pitämään perjantaina (jos kisa viikonloppuna). Pyri välttämään hienomotoristen harjoitteiden ja kestävyysharjoitteiden pitämistä samana päivänä.

## Päiväsuunnitelma

Harjoittele ainoastaan yhtä asiaa per tunti, useamman tunnin harjoituksissa vaihda harjoitettavaa asiaa noin tunnin välein. Tunnin aikana vaihda ärsykettä noin 2-3 kertaa. Pyri jakamaan harjoitteet siten, että saadaan mahdollisimman paljon positiivista siirtovaikutusta

- Esim. tekniikkaharjoitteet peräkkäisistä osa-alueista

Jos harjoitus kestää monta tuntia, pidä ensin pelitaitoharjoittelu ja lopuksi tekniikkaharjoittelu

- Tekniikkaharjoittelusta jää vahvempi muistijälki harjoittelun jälkeen

## Harjoitussuunnitelman pituus

Harjoitussuunnitelman normaali pituus taitolajeissa on 4-8 viikkoa. Toistomäärän takia keilailuun soveltuu parhaiten kahdeksan viikon suunnitelma. Kyseinen suunnitelma jaetaan osiin, joissa määritetään lajiharjoittelun ja oheisharjoittelun määrät ja painopisteet. Harjoitussuunnitelmaa pitää olla valmis tarpeen tullen muuttamaan hyvinkin nopeasti.

## Harjoitussuunnitelman sisältö

- Lajitaito
  - Keilailussa lajitaitoharjoittelun tulee olla suuressa osassa suunnitelmaa tehdessä
  - Kilpailuun valmistavalla kaudella lajiharjoittelun tulisi olla vähintään 80 % harjoittelun kokonaismäärästä
  - Kilpailuun valmistavalla kaudella lajiharjoittelu painottuu tekniikan harjoitteluun
  - Kilpailukaudella lajitaitoharjoittelussa tulisi painottaa pelitaitoharjoittelua
- Oheisharjoittelu
  - Oheisharjoittelua tulee painottaa peruskuntokaudelle ja kilpailukaudelle
  - Peruskuntokaudella oheisharjoittelun määrän tulisi olla noin 75% harjoittelun kokonaismäärästä

Harjoitussuunnitelman tehtyäsi on tärkeää tilastoida tekemisesi harjoituspäiväkirjaan. Nykyään tämä on helppoa erilaisten mobiili- ja tablet-tisovellusten myötä, mutta pelkkä ruutuvihkokin riittää tähän.

Aloita harjoitussuunnitelman teko heti tänään, se helpottaa arkesi rytmittämistä! ●



Samu Järvilä