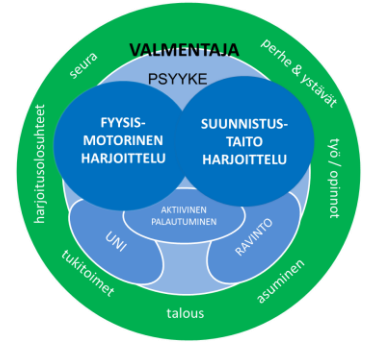




*Suomen Suunnistusliitto*



# Valmennusteorioista

-

## Miten sovelletaan käytäntöön?



## Merkittäviä valmennusteorioita

- **Adaptaatio- eli sopeutumisteoria**
  - elimistö sopeutuu vallitseviin olosuhteisiin
- **Superkompensaatioteoria**
  - harjoitusärsyke → harjoitusvaikutus
- **Satunnaistettu harjoitusärsyke**
  - miten kehittyä sopeutumisen jälkeen?
- **Flow-teoria**
  - tasapaino omien kykyjen ja haasteiden välillä synnyttää flow-tilan



# Adaptaatioteoria

- Elimistö sopeutuu vallitseviin olosuhteisiin
  - liian pieni ärsyke → ei kehitystä
  - liian suuri ärsyke → elimistö ei sopeudu
- Esimerkkejä adaptaatioajoista:
  - verenkierron akuutti vaste lepotasosta kuormituksen vaatimalle tasolle noin 2-3 minuuttia
  - verenkiertoelimistön toiminnalliset muutokset noin 3-4 viikkoa
  - verenkiertoelimistön rakenteelliset muutokset noin 5-8 vuotta
  - hermoston toiminnalliset muutokset noin 2-3 viikkoa
  - hermoston rakenteelliset muutokset noin 3-4 vuotta
  - suunnistustaitojen perusteellinen oppiminen noin 10-15 vuotta?
- Sopeutumis-/oppimismuutosten vaikuttaa olosuhteiden vaativuus ja harjoitusärsykkeiden kuormittavuus
- Valmentajan tehtävänä on säädellä harjoitusärsykeitä



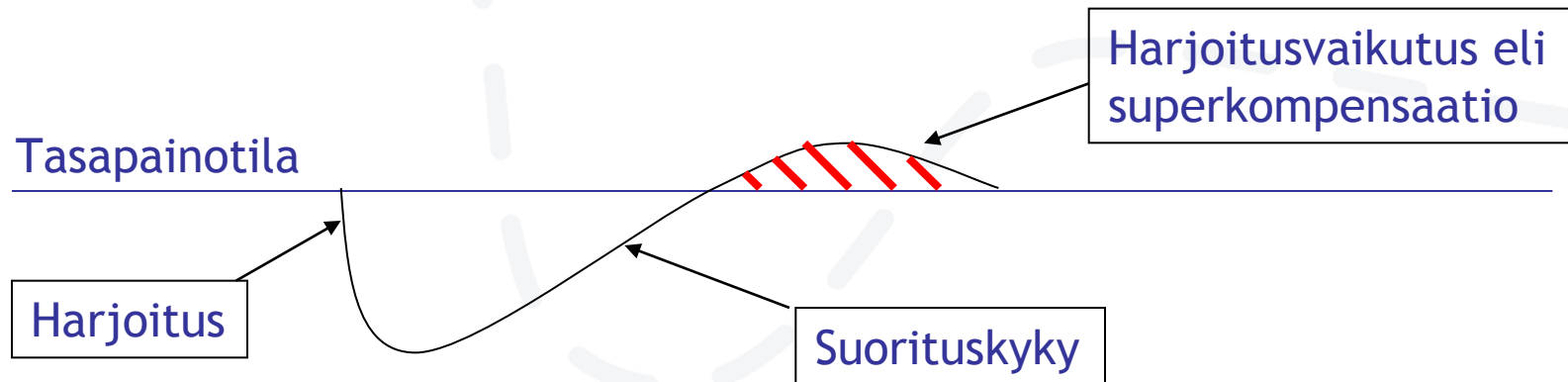
## Adaptaatioteorian sovelluksia

- Kausiharjoitusohjelma vs. vakioviikko-ohjelma
- Harjoittelupaikkakunnan tai seuran vaihto
- Korkean paikan harjoittelu
- Suunnistusleiritys eri maastotyypeissä
- Muita?



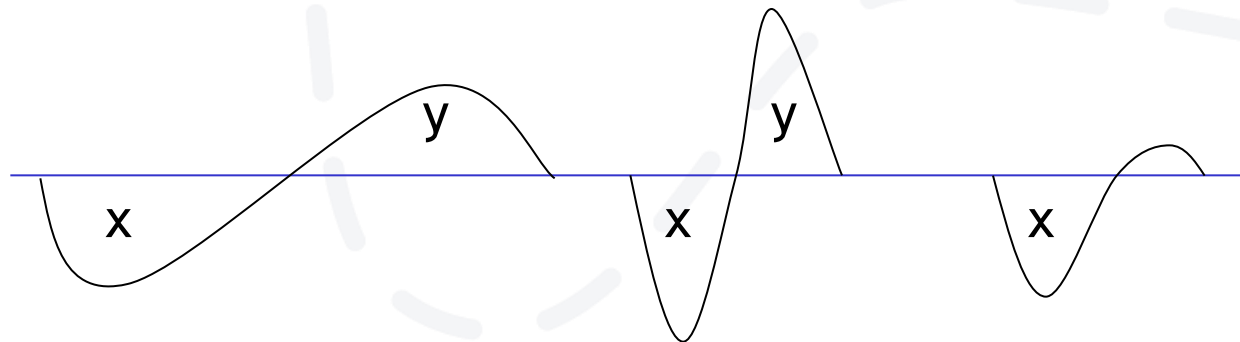
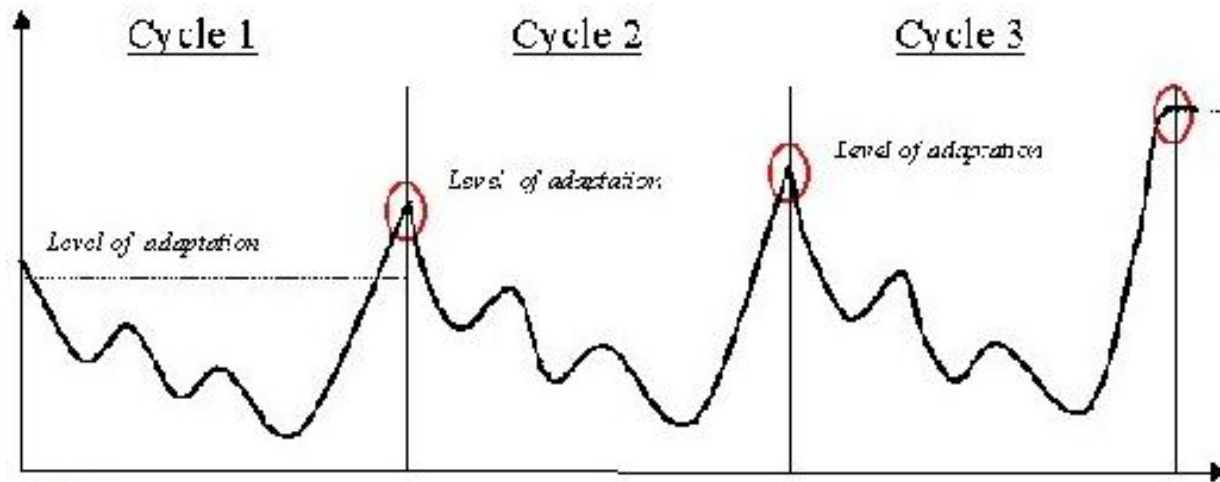
# Superkompensaatioteoria

- Elimistössä vallitsee tasapainotila (homeostaasi), jota pyritään kehittävällä harjoitusärsykkeellä järkyttämään
- Harjoitusärsyksen vaikutuksesta suorituskyky laskee hetkellisesti
- Palautumisen aikana suorituskyky nousee ja syntyy harjoitusvaikutus eli ns. superkompensaatiotila





# Superkompensaatioteoria





## Adaptoituminen & superkompensaatio

- Harjoitusvaikutuksen aikaansaamiseksi harjoitusärsykettä tai -olosuhteita tulee muuttaa
  - määrän ja/tai tehon lisääminen, laadun parantaminen
    - yksittäinen harjoitus
    - harjoitusjakso (... , viikko, kuukausi, vuosi,...)
    - hengitys- ja verenkiertoelimistöä ja/tai hermolihasjärjestelmää kehittävä harjoitus/harjoittelu
  - Mikä on kuormittavaa, mikä palauttavaa, mikä ominaisuuksia kehittävää tai ylläpitävää?
- Riko rajoja, kurkista rajan taakse!





# Adaptoituminen & superkompensaatio

- Harjoittelun rytmittäminen
  - kuormittavat ja palauttavat harjoitukset ja jaksot
  - kuormittavien harjoitusten ajoittaminen?
    - viimeistelyharjoitukset tärkeisiin kisoihin → superkompensaatiotilan ajoittaminen H-hetkeen
      - riskit?
    - useita kuormittavia harjoituksia tai jaksoja peräkkäin
      - kuinka syväälle ”monttuun” kannattaa mennä?
  - kausiharjoitusohjelma vs. vakioviikko-ohjelma?
    - ominaisuuksien kehittäminen jaksoittain
    - suorituskyvyn on todettu nousevan lähes lineaarisesti vain kuuden ensimmäisen harjoituskuukauden ajan
  - kestävyysurheilussa tyypillisenä ongelmana pelko suorituskyvyn katoamisesta lepojaksen aikana



## Adaptoituminen & superkompensaatio

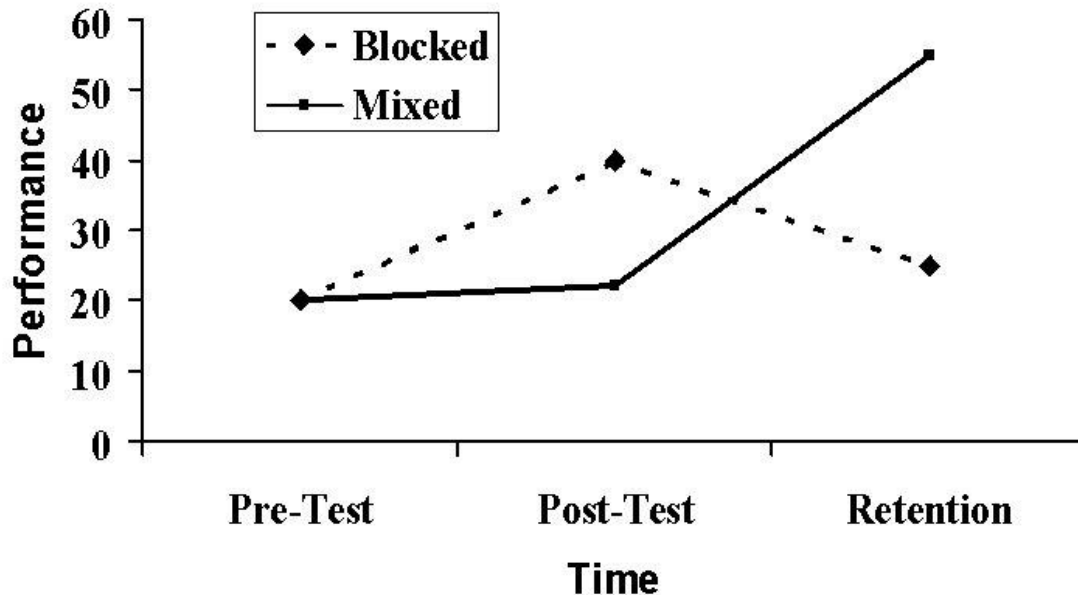
- Erilaisiin olosuhteisiin sopeutuminen
  - korkeanpaikan harjoittelu
  - kuumat/kosteat olosuhteet
  - täsmäharjoittelu (esim. arvokisaan valmistava harjoittelu; maastotyyppi, maastopohja)
  - suunnistusharjoittelu eri maastotyypeissä
- Mikä on pysyvää, mikä katoaa? Mistä suorituskyky koostuu?
  - peruskunto vs. huippukunto
  - perusvire vs. huippuvire
  - perussuoritus vs. huippusuoritus



## Satunnaistettu harjoitusärsyke

- Satunnaistettu harjoitusärsyke (contextual interference) johtaa aluksi hitaampiin, mutta lopulta pysyvämpiin oppimistuloksiin

### Contextual Interference Effect





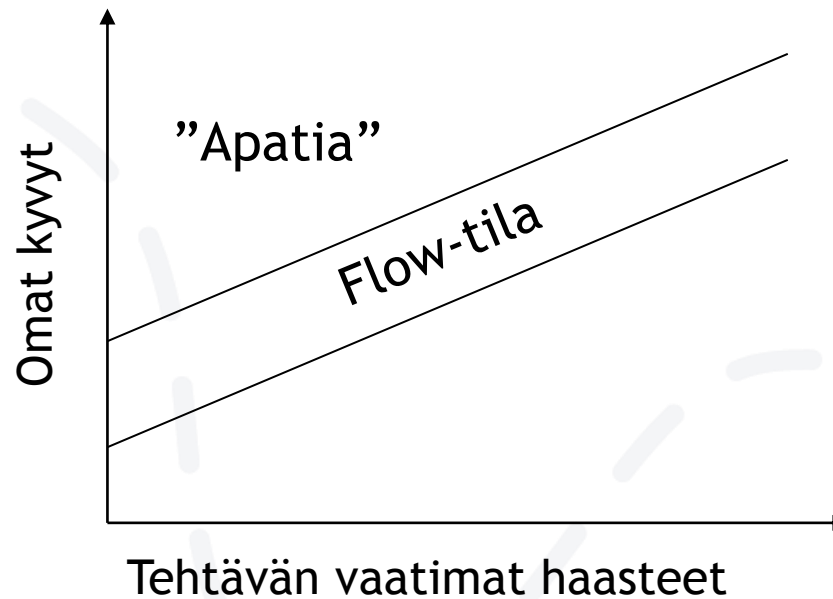
## Satunnaistettu harjoitusärsyke

- Oppiminen perustuu vaatimukseltaan monipuolisempaan pohdintaprosessiin
  - haasteita myös kognitiivis-emotionaalisesti
  - entistä parempi harjoitusvaste
- Esimerkkejä:
  - suunnistusrata: maasto, kartta, näkökenttä ja rastiväli
  - suunnistusjuoksu maastossa ja poluilla
  - pallopelit, joukkuepelit
  - vähäinen etukäteisinformaatio harjoituksesta



## Flow-teoria

- Ihminen saavuttaa flow- eli virtaustilan, kun tehtävän vaatimat haasteet ja omat kyvyt ovat tasapainossa:



(Csikszentmihalyi 1990)



## Flow-teoria

- Flow-tilaan pääsemisen seurauksena on:
  - täydellinen uppoutuminen itse tehtävään, epäoleellisen unohtaminen
  - hallinnan tunne, mutta toisaalta oman egon katoaminen
  - vaivaton liikkumisen tunne, ”autopilotti-moodi”
- Ihmiset ovat flow-tilassa joka päivä hetkittäin
- 79% haastatelluista huippu-urheilijoista piti flow-tilan saavuttamista jollain tavalla kontrolloitavissa olevana asiana (Jackson 1995)
- Flow-tilan saavuttamisen todennäköisyys:
  - paranee mm. hyvissä olosuhteissa ja hyvällä valmistautumisella
  - heikkenee mm. liiallisella miettimisellä ja ylimääräisillä katkoilla



## Harjoittelun peruskiviä

- Tasapainotilan järkyttäminen
- Harjoittelun spesifisyys
- Harjoitusvaikutuksen käänteisyys
- Yksilölliset erot harjoitusvasteessa ja harjoitettavuudessa

### **VALMENTAJA!**

- Ymmärrä valmennuksen perusperiaatteet ja oman lajin vaatimukset! → lajiansalyysi
- Hallitse kokonaisuus!
- Pidä kirjaa ja opi kokemuksistasi!