URHEA YLÄKOULUT

Urhean järjestämät fysiikkaharjoitukset ovat monipuolisesti ominaisuuksia kehittäviä.
Ilolla, innostuksella ja yrittämisellä saadaan parhaat treenit yhdessä.

Urhean fysiikkaharjoitukset tiistaiaamut

Harjoitusten kokonaiskuormitus
2-4 kevyt - melko rankka

(RPE asteikko 1-10)

HARJOITUSRUNKO JAETTU SEITSEMÄÄN 4-5 VIIKON JAKSOON

- Jaksotuksella saadaan harjoitteluun rytmiä ja urheilijan kehitys selkeämmin näkyville. Jokaisen jakson alussa ja lopussa tehdään helppoja kenttätestejä, joilla nuori voi havainnoida omaa kehittymistä harjoitusjaksolla.
- Vuoden aikana Urhean fysiikkaharjoituksissa harjoittelu on jaksotettua, suunnitelmallista ja monipuolisesti kehittävää. Kevätkaudella kun jaksot toistuvat, niin niissä tehdään vaativampia liikkeitä ja harjoitteita sekä nostetaan vaatimustasoa syksyyn verrattuna.

Urhean ti aamun fysiikkatreenien harjoitusjaksotus lukuvuodelle

SYKSY 1 LIIKKUMISTAIDOT

Jaksolla keskitymme kehonhallinnan, liikkuvuuden ja peruskunnon kehittämiseen
- Peruskuntoa harjoitetaan monipuolisesti kiertoharjoitteluiden, pelien ja jatkuvan kevyen liikkeen kautta.
- Kehonhallintaa ja liikkuvuutta harjoitetaan koko kehoa haastavilla laajoilla perusliikkeillä.

SYKSY 2 LIIKETAIDOT

Jaksolla kehitämme ketteryyttä ja liikkuvuutta.
- Harjoittelu sisältää monipuolisesti liikkeiden hallintaa ja niiden sujuvuutta

Tärkeää on hyvät suoritukset ja hyvän asennon sekä liikkeen tunnistaminen.

SYKSY 3 NOPEUS & VOIMA

Jaksolla painotamme nopeuden kehittämistä.
- Nopeusvoimaa harjoitetaan lyhyillä tehokkailla suorituksilla ja pidempikestoisilla
- vauhtileikittelyillä.
- Nopeusvoiman tukena harjoitetaan voimaominaisuuksia kehon omalla painolla.

KEVÄT 1 HAVAINNOINTI JA TARKKUUS

Jaksolla keskitymme havainnoinnin ja reaktiokyvyn kehittämiseen.
- Harjoitteet sisältävät nopeita suorituksia, johon yhdistyy päätöksentekoa ja päättelyä
- Haastetaan kehon eri aistituntemuksia (esim. kuulo, näkö, tasapaino ja tunto)

KEVÄT 2 LIIKKUMISTAIDOT 2

Jaksolla keskitymme temponvaihteluun ja aktiivisen liikelaajuuden kehittämiseen.
- Aerobista kuntoa harjoitetaan tehokkaasti vauhtileikittelyillä
- Liikelaajuuksia kehitetään aktiivisten liikkeiden avulla, pyritään saamaan nuorille lisää työkaluja liikkuvuuden harjoittamiseen sekä tietoa hyvän liikkuvuuden merkityksestä suorituskykyyn.

KEVÄT 3 LIIKKUVUUS & SUJUVUUS

Jaksolla keskitymme liikkeiden saumattomaan yhdistämiseen.
- Yhdistetään eri jaksoilla opittuja taitoja kokonaisuudeksi, tehokkaiksi liikeyhdistelmiksi

KEVÄT 4 NOPEUS & VOIMA 2

Jaksolla kehitämme voimantuottoa.
- Voimaominaisuuksia harjoitetaan oman kehon painolla sekä kevyellä lisävastuksella (kuminauhat yms.)
- Harjoitusjakson tärkeänä teemana on oppia hyödyntämään voimaominaisuuksia suorituksissa.

YHTEYSTIEDOT
- Asla Jääskeläinen (fysiikkavalmennus yläkoulut) 040 5431646 asla.jaaskelainen@urhea.fi
- Erik Piispa (fysiikkavalmennuksen vastaava) 045 6384772 erik.piispa@urhea.fi
- Jari Savolainen (kehittämispäällikkö yläkoulut) 040 5307679 jari.savolainen@urhea.fi

URHEA

URHEA YLÄKOULUT

Urhean järjestämät fysiikkaharjoitukset
ovat monipuolisesti ominaisuuksia kehittäviä.
Ilolla, innostuksella ja yrittämisellä saadaan parhaat treenit yhdessä.

Urhean fysiikkaharjoittelu keskiviikkoiltapäivät

- Lukukaudessa kaksi 7-9 vkon pituista jaksoa.
- Tavoite on, että keskiviikkoiltapäivän treeni on nuorille päivän pääharjoitus.
- Keskitytään harjoitettavuuden parantamiseen ja fyysisten ominaisuuksien kehittämiseen.
- Joka harjoituksessa on mukana dynaamista liikkuvuutta ja kehonhallintaa.

Motivoikaa nuoria omatoimiseen harjoitteluun.

Keskiviikon harjoitusten kokonaiskuormitus

4-6 = melko rankka - rankka

(RPE asteikko 1-10)

SYKSY 1
KESTÄVYYS

Jaksolla keskitymme kestävyyden kehittämiseen eri osa-alueilla.

Harjoittelu tapahtuu peruskestävyysharjoittelulla, pienpeleillä ja lihaskuntopiireillä.

SYKSY 2
VOIMA & LIIKKUVUUS

Jaksolla kehitetään perusvoimaa kehonpaino- ja pariharjoitteilla liikkuvuus huomioiden.

Harjoittelussa kiinnitetään huomiota pitkiin hallittuihin liikeratoihin.

KEVÄT 1
VOIMA JA VOIMANTUOTTOKYKY

Jaksolla keskitytään kykyyn tuottaa voimaa eri nopeuksilla. Tärkeässä asemassa ovat liikkeen hallinta ja suuntaaminen sekä turvalliset liikeradat.

Kiinnitetään huomiota myös kehittää kimmoisuusominaisuuksiin ja koko kehon käyttöön.

KEVÄT 2
NOPEUS & KESTÄVYYS

Tässä jaksossa kehitetään nopeutta ja nopeuskestävyyttä sekä liikkuvuutta.

Jaksolla kehitetään myös liikkuvuutta aktiivisilla ja dynaamisilla liikkuvuuslaajuusharjoitteilla.

YHTEYSTIEDOT
- Asla Jääskeläinen (fysiikkavalmennus yläkoulut) 040 5431646 asla.jaaskelainen@urhea.fi
- Erik Piispa (fysiikkavalmennuksen vastaava) 045 6384772 erik.piispa@urhea.fi
- Jari Savolainen (kehittämispäällikkö yläkoulut) 040 5307679 jari.savolainen@urhea.fi