

JYP- harjoittelun seuranta sykemittareita apuna käyttäen



Yleistä

- Mitä peli on? Lajianalyysi!
- Sykemittarit ovat erinomainen harjoittelun seurannan ja palautumisen apuväline
- Testit (pitkä pyöräergo)
- Harjoittelu kausi tasolla PK, KVK, KK, (4-10vko vs. n.32vkoa)
- Kesä 2011 vajaa 5-viikkoa yhteistä kesäharjoittelua, jonka jälkeen 6-vkoa OT-harjoittelua. KVK- n.6vkoa--)KK-syyskuusta-huhtikuuhun.

Sykemittarit oppivälineenä

- ▶ Taustaa...9-vuotta.
- ▶ Käyttö lähes kaikissa tapahtumissa niin harjoituksissa kesällä kuin talvellakin sekä myös peleissä.
- ▶ Antanut tietoa toisto määristä, peleistä, jatkoaikojen kuormituksen kasvusta, vaihtomääristä/pelaajien roolittamisen tuomista fysiologisista eroista 1-kenttä-4-kenttä, puolustajien ja hyökkääjien paikkakohtaisista eroista.
- ▶ Lisäksi on antanut tietoa mm. pukukopin lämpötilasta, rytmihäiriöistä, ylirasitustiloista, rentoutumisen tasosta eri ihmisillä eri tilanteissa ym.
- ▶ Auttanut ymmärtämään jääkiekkoa lajina.
- ▶ Pelaajat oppivat tuntemaan oman kehonsa.

Sykemittarit JYP:n harjoittelun apuvälineenä



- Harjoittelun seuranta.
 - Yksittäinen drilli, päivä, vko, kk-tasoilla.
 - Kestävyysharjoittelussa (Team pod), voimaharjoittelussa, nopeusharjoittelussa, jääharjoittelussa.
 - Herkkyyden seuranta
- Harjoittelun ohjelmointi (harjoitus vaikutuksen ja palautumisen sekä kokemuksen myötä).
- Palautumisen seuranta.
 - Ei jatkuvaa vaan tarpeen mukaista.

DATAA!!



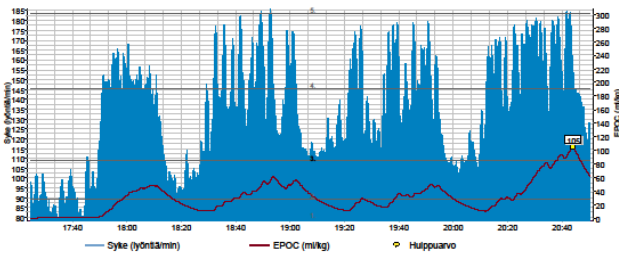
Harjoitusraportti

Henkilö: Malmivaara Olli
Päivämäärä: 19.11.2010

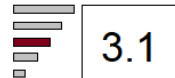
Henkilön taustatiedot		Mittausjakson tiedot	
Ikä	28	Mittausjakson pituus	03:25:49
Pituus (cm)	196	Mittausjakson alkaväli	17:24:29 - 20:50:18
Paino (kg)	103	Matalin syketaaso	76
Lapsosyke	59	Korkein syketaaso	166
Maksimisyke	194	Keskisyke	133
Aktiivisuusluokka	10		



Harjoituskuvaaja



Harjoitusvaikutus



Kehittävä harjoitusvaikutus
Tämä harjoitus kehittää hengitys- ja verenkiertoelimistön kuntoa. Tällaiset harjoitukset muodostavat harjoitusohjelman rungon.

Huomioit

Mittauksen huomiot

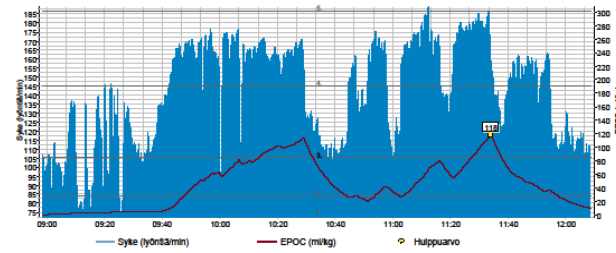
Harjoitusraportti

Henkilö: Hytönen J-P
Päivämäärä: 20.5.2011

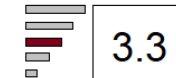
Henkilön taustatiedot		Mittausjakson tiedot	
Ikä	29	Mittausjakson pituus	03:10:20
Pituus (cm)	178	Mittausjakson alkaväli	8:56:22 - 12:08:42
Paino (kg)	62	Matalin syketaaso	58
Lapsosyke	44	Korkein syketaaso	150
Maksimisyke	200	Keskisyke	139
Aktiivisuusluokka	10		



Harjoituskuvaaja



Harjoitusvaikutus



Kehittävä harjoitusvaikutus
Tämä harjoitus kehittää hengitys- ja verenkiertoelimistön kuntoa. Tällaiset harjoitukset muodostavat harjoitusohjelman rungon.

Huomioit

Mittauksen huomiot