

***Miksi täyttäisin
harjoituspäiväkirjaa?***

Nettirasia

<http://www.nettirasia.com/>

Miksi yleensä kirjataan?

- ◆ Harjoittelun suunnittelu
 - ◆ Ihmiset yksilöllisiä -> optimaalisen harjoittelun suunnittelu vaatii aina yksilöllisiä ratkaisuja
 - ◆ Yksilöllisiä ratkaisuja voi perustaa vain yksilöstä aiemmin saatuihin kokemuksiin
- ◆ Päiväkirjana
 - ◆ Mukavaa historiankirjoitusta omasta urheilu-urasta

Miten ja mitä kirjaisiin?

- ◆ Tärkeintä on verbaalinen kuvaus
 - ◆ Mitä tein
 - ◆ Missä tein
 - ◆ Miltä harjoitus tuntui
 - ◆ Myös muut harjoitteluun vaikuttaneet asiat
- ◆ Lukuihin perustuvaa analysointia esim.
 - ◆ Harjoitusten lukumäärä
 - ◆ Teho
 - ◆ Kesto
 - ◆ Lepopäivät
 - ◆ Kokonaisrasitus
- ◆ ***Analyysirehellisyys!***
 - ◆ Kisat ne kuitenkin kertoo kuka on kuka, asioiden kaunistelu kannattaa jättää 20v. päähän lähipu-
biin.

Hyödynnä!

- ◆ Useimmat eivät tajua ottaa hyötyä
- ◆ Vertaa viime/edellisten vuosien tekemisiin vastaavana ajankohtana
 - ◆ Mikä meni hyvin vai menikö?
 - ◆ Mieti miksi meni ja muuta/kehitä!
- ◆ Seuraa myös vuositasolla
 - ◆ IMO sekundäärinen asia, mutta usein jäänee ainoaksi hyödyntämistavaksi

Miksi NettiHPK:lla?

- ◆ Käytettävissä “mistä vain”
- ◆ Taustalla oleva tietokantaratkaisu mahdollistaa erittäin monipuoliset raportoinnit
- ◆ Vertailut muiden kanssa
- ◆ Integroitu suunnitelma ominaisuus
 - ◆ vuosi/jaksotasoin tulossa (Sori Jaakko etten oo ehtinyt tuoda käyttöön...)
- ◆ Treenitsätti
- ◆ Urheilijan weppisivuille tekemiset esiin
- ◆ Valmennusportaan helppo puuttua kun asiat menee päin P€&\$€ttä

Käytännössä

- ◆ Analysoi mennyttä, aikaisempia kokemuksia ja mieti tulevaa -> lyhytaikainen tavoite
- ◆ Suunnittele
 - ◆ harjoitustasolla pari viikkoa eteenpäin
 - ◆ Muuta suunnitelmia rohkeasti, aina ei voi mennä kuten olit ajatellut
- ◆ Täytä
 - ◆ Verbaalinen kuvaus
 - ◆ Mallinna harjoitus, älä analysoi
 - ◆ Ei lisävaivaa
 - ◆ Tietokone analysoi puolestasi ja monipuolisemmin
 - ◆ Mahdollistaa muiden asioiden laskemisen automaattisesti

Mallinnuksesta

- ◆ Ei näin:
 - ◆ PK 0:30
 - ◆ VK 0:40
- ◆ Näin:
 - ◆ Juoksu: Verryttely 0:15
 - ◆ Suunnistus: harj. Kovaa 0:40
 - ◆ Juoksu: Verryttely 0:15
- ◆ Koska: (yllä olevassa esimerkissä)
 - ◆ Ei voi laskea onko “PK” ollut oikeaa perusharjoittelua vai verryttelyä
 - ◆ Ei voi laskea onko harjoituksessa suunnistettu
 - ◆ Ei voi laskea esim. Kovien suunnistusharjoitteiden lukumäärää

Lisää mallinnuksesta

- ◆ Esimerkkiongelman: salibändy
 - ◆ Aerobis-anaerobista harjoittelua (VK)
 - ◆ Toisaalta voitaisiin perustellusti kirjata voima tai nopeusharjoitukseksi
 - ◆ “Pelit” -sarakkeen ratkaisussa suljetaan hölmösti pois niistä analyyseista joihin kuuluu
- ◆ Mallintamalla kirjataan: Sähly: normaali teho
 - ◆ Nyt voidaan raportointi vaiheessa tarpeen mukaan laskea esim. VK alueelle, voimaan tai mahdollisesti jopa molempiin.

Kuinka tämä oikein toimii?

NettiHPK

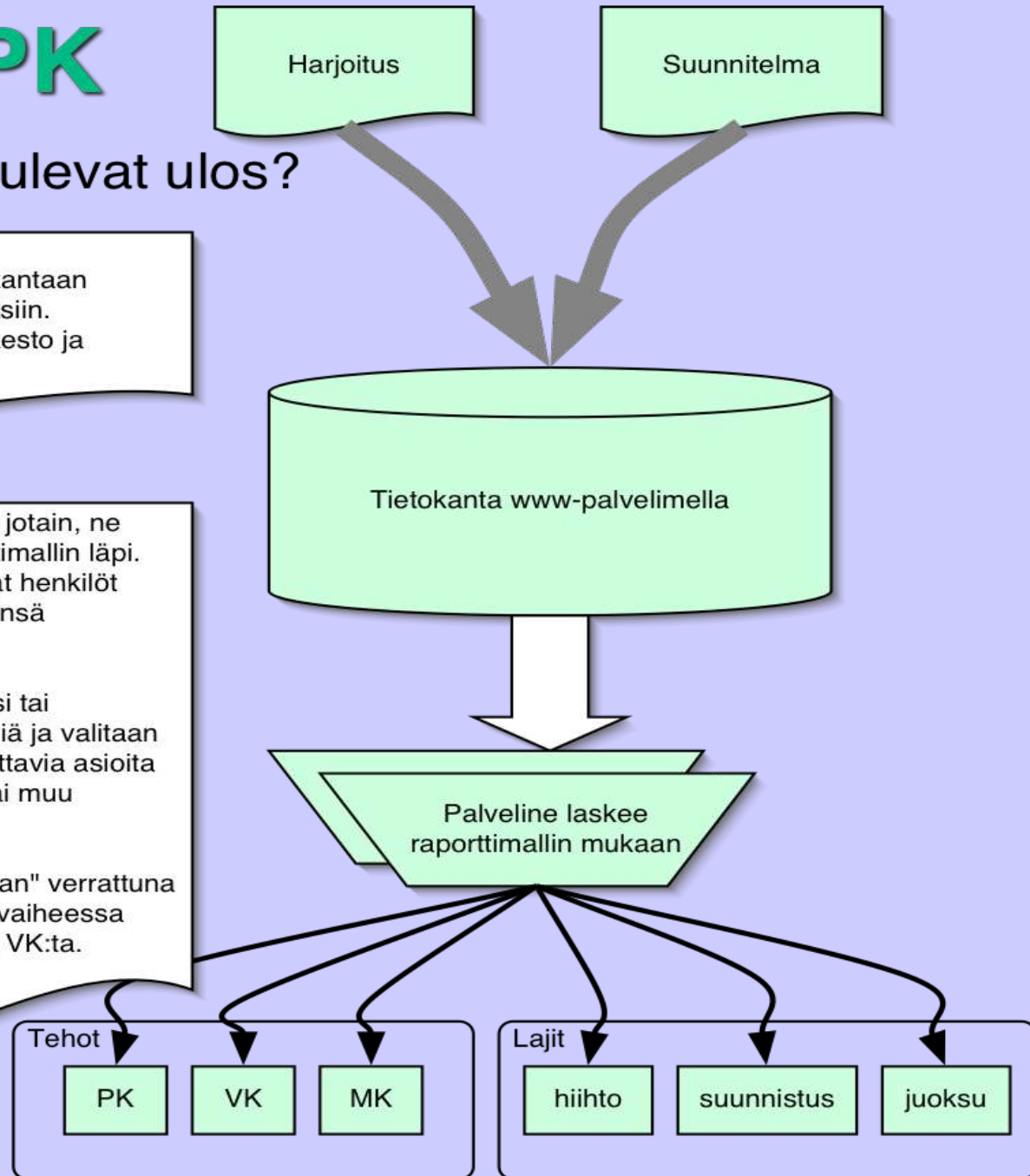
Kuinka luvut tulevat ulos?

Harjoitukset syötetään tietokantaan "mallinnettuina" osaharjoituksiin. Osaharjoituksiin merkitään kesto ja mahdolliset muut yksiköt.

Kun harjoituksista lasketaan jotain, ne "suodatetaan", jonkin raporttimallin läpi. Valmentaja statuksella olevat henkilöt voivat luoda/muokata ryhmänsä raporttimalleja vapaasti.

Raporttimallissa luodaan yksi tai useampia harjoitustaparyhmiä ja valitaan niistä laskettava asia. Laskettavia asioita voi olla esim. kerrat, kesto tai muu yksikkö.

Käytännössä "vanhaan tapaan" verrattuna päätetään vasta analysointi vaiheessa onko harjoitustapa PK:ta vai VK:ta.



Mallinnuksen mahdollisuudet

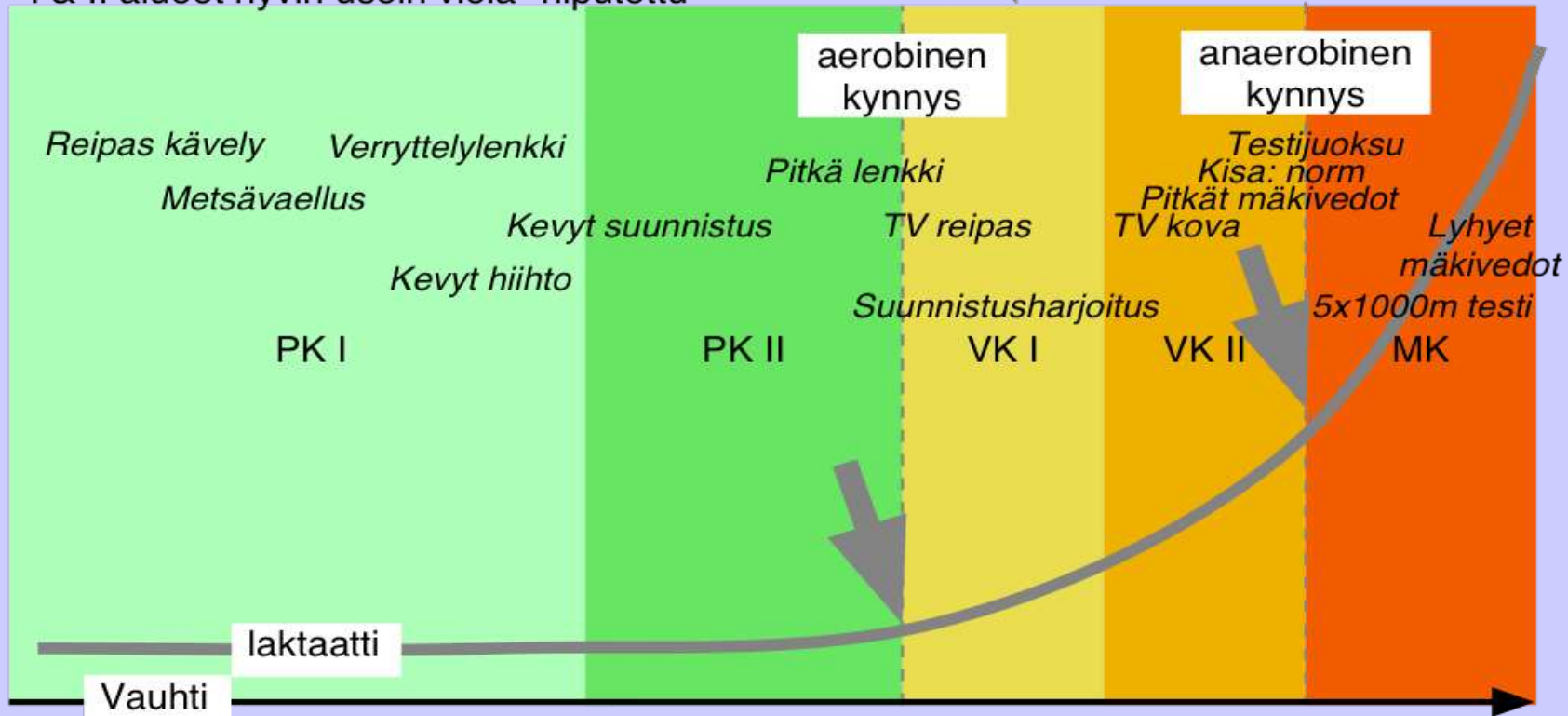
- ◆ Onko PK, VK, MK oikea/ainoa jaottelu?
- ◆ Harjoitustapa saattaa kuulua useampaan ryhmään. Esim. Peli voitaisiin perustellusti merkitä sekä johonkin aerobiseen sarakkeeseen että voimaharjoitukseksi.
- ◆ Yksi vaihtoehtoinen malli:
 - ◆ Kevyt
 - ◆ Alakynnys
 - ◆ Yläkynnys
 - ◆ Maksimi
 - ◆ voima/nopeus
- ◆ Kun harjoitus on mallinnettu oikein, voidaan laskea perinteinen PK1, PK2, VK1... jaottelu, lajikohtainen jaottelu tai jokin aivan uusi malli.

Harjoitteluiden lajittelusta tehoalueisiin

"Perinteinen malli"

I & II alueet hyvin usein vielä "niputettu"

Pääharjoitusten kohdistus



Ongelmia:

- samalle seudulle kohdistuvat harjoitukset jakautuvat usein kahdelle eri alueelle. Esim. pitkä lenkki juostaan usein hieman kiihtyvästi, loppu aavistuksen aerobisen kynnyksen päällä -> eri sarakkeisiin vaikka koko lenkin ajan kehitetään täysin samoja ominaisuuksia (aerobista voimantuottoa). Toinen ongelma alue VKII vai MK.
- VK "alueet" varsinkin paljon harjoitelleilla varsin lähellä toisiaan. Halutaan usein yhdistää, mutta kuitenkin VK:ksi merkittäisiin täysin eri tyyppisiä harjoituksia.
- Jos PK-alueetkin yhdistetään tulee täysin eri tyyppisiä harjoituksia samaan sarakkeeseen.
- sykkeisiin tuijottaminen, vaikka sykkeet saatavat vaihdella huomattavasti päivästä toiseen.

Harjoitteluiden lajittelusta tehoalueisiin II

Yksi vaihtoehtoinen malli

