



# Märskyn Judoryhmän Fysiotoiminta

M.Pekkola, V. Kuparinen, M. Pennanen

# Historiaa..

- kehonhallinta-/ toiminnallisuus-harjoittelu mukana alusta asti
  - erilaisia kokonaisuuksia
    - itseopiskelu (SuVal)
    - voimistelutreenit
    - kartoitukset ja seuranta (M.Pehkonen & P. Routasaari Mäkelänrinteen urheilulukion judokoiden subjektiiviset käsitykset lihastasapainokartoituksesta, 2011)
- Näillä ei toivottua vaikuttavuutta osaksi kokonaisuutta
- Lajiharjoittelua ei muuteta/korvata – tasapaino haetaan toiminnallisuuden kautta – vaikutus tehokkaampaan lajisuoritukseen. Harjoita liikettä, älä lihasta!

# Tavoitteita..

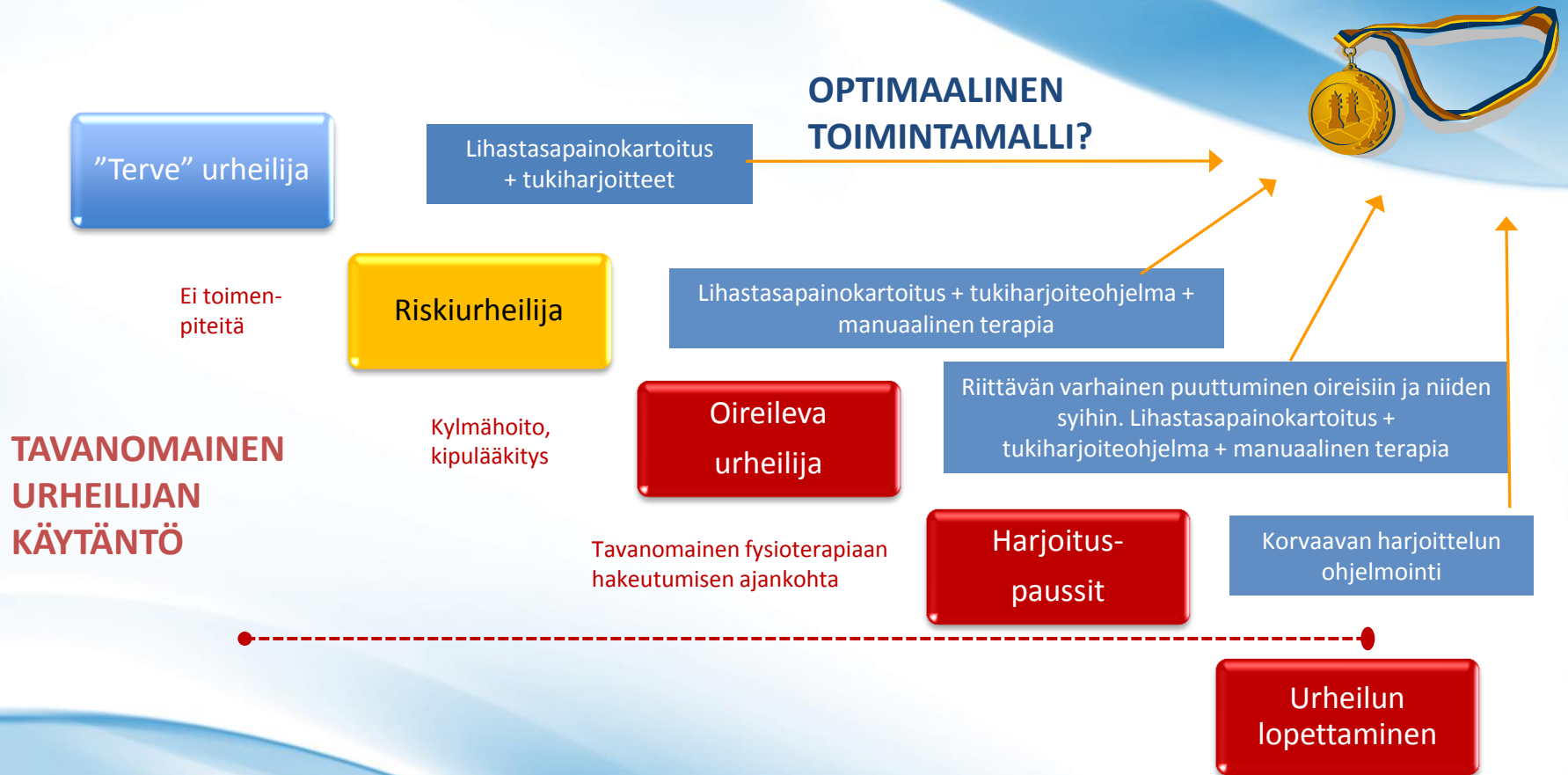
- Suorituskyvyn optimointisysteemi
- Yleismotoriikan ylläpito ja kehittäminen
- Järjestelmällisyydellä tulosta
- Loukkaantumisten ehkäisy
  
- Ryhmällä oma fysioterapeutti, joka on sitoutunut työskentelemään pitkäjänteisesti
  - useamman vuoden säännöllinen yhteydenpito ja kartoitus luo luotettavaa tietoa urheilijan terveydentilasta

# Muutoksia..

- traumaissa omatoimisuus korostui
- Pois perinteisistä kartoitusmalleista – tehokkaampaan yksilöohjaukseen
- Samalla siirryttiin virallisesti kokeiluvaiheen jälkeen tuplavalmennukseen (2010); urheilijoilla mahdollista valita valmennukseen sekä 1- että 2-tuntipalkki.
- Huoltavan harjoittelun merkitys korostui.

Ma	Ti	Ke	To	Pe
7	1	1	2	1
6	1	1	2	1
5	2	2	3	3
4	2	2	3	3
3	6	4	6	4
8	7	5	7	5
	8	8	8/YT	

# Riittävän varhaiset toimenpiteet mahdollistavat menestyksen





# the future is now

- lukuvuodesta 2013- alkaen:
- ryhmällä oma fysiosta vastaava henkilö, V. Kuparinen
- Kartoitukset (3-5-8) mallin mukaan
  - täsmäohjeet ja seuranta
  - sovelletaan uutta tietoa käytäntöön
- Fysio mukana n. kerran viikossa lajiharjoittelussa – aktiivinen osallistuminen mm. alkuverroihin
  - kartoitukset ja seuranta pienryhmittäin – erikoisharjoitteet yksilöllisesti

## Lisäksi

- liikehallintaharjoittelua M. Pennasen johdolla

Teemoina: kehonpainolla tehtävät voimaosiot, ketteryys, räjähtävyys, reaktiokyky.

- näiden liittäminen aktivoivaan fysioon

# Harjoitteita



# This is Judo..

