

## Lajivalmentajatutkinto 1 - Harjoittelun ohjelmointi ja lajifysiikkaharjoittelu + Pelin kehittäminen

Fyysiset ominaisuudet + pesäpalloilijan fyysinen harjoittelu <ul style="list-style-type: none"><li>• Lajianalyysi</li><li>• Ominaisuuksien harjoittamisen periaatteet - sovittaminen lajiharjoituksiin</li><li>• Fysiikkaharjoittelun viikko- ja päivärytmitys</li></ul>
Kestävyysharjoittelu → nopeuskestävyys, Demo: lajin kautta <ul style="list-style-type: none"><li>• Eri kestävyysalueet</li><li>• Maitohapot ja palautuminen</li></ul>
Demo: Nopeusharjoittelu <ul style="list-style-type: none"><li>• Eri nopeuden lajit ja niiden harjoittaminen</li><li>• Askelfrekvenssi harjoittaminen</li><li>• Askelpituuden harjoittaminen</li></ul>
Treeniohjelman laatiminen / vuosisuunnitelma <ul style="list-style-type: none"><li>• Erilaiset mallit - perinteinen vs. moderni</li><li>• Oman vuosisuunnitelman hahmottaminen</li></ul>
Demo: Oman harjoituksen suunnittelu <ul style="list-style-type: none"><li>• Seuraavan päivän harjoitusten suunnittelu</li></ul>
Demo: Nopeus Fyysisten ominaisuuksien kehittäminen - liikkeiden biomekaniikan ymmärtäminen ja korjaaminen
Demo: Voimaharjoittelu Fyysisten ominaisuuksien kehittäminen - liikkeiden biomekaniikan ymmärtäminen ja korjaaminen
Testaus <ul style="list-style-type: none"><li>• Testattavat ominaisuudet</li><li>• Testimenetelmät</li></ul> Testialusta
Ylikuormitus ja palautuminen <ul style="list-style-type: none"><li>• Palautumisen tunnusmerkit</li><li>• Palautumisen mittaaminen</li></ul> Harjoittelun mukauttaminen
Pelin kehittäminen sisäpelin analysointi ja kehityssuunnat

### Tavoite:

- Valmentaja osaa arvioida kehittymistä ja palautumisen tilaa, ymmärtää yleisimpien vammojen syntymekanismit ja osaa ennaltaehkäistä niitä
- Valmentaja ymmärtää miten fyysisiä ominaisuuksia kehitetään lajitehokkuudeksi, osaa laatia kokonaisvaltaisen vuosisuunnitelman