



Tervehdys karatekat!

Nopeasti on urheilumaailman mullistaneita asioita tapahtunut. Lähitulevaisuus on auki ja karaten kilpailu- ja leiritapahtumat ovat peruutettu luultavasti pitkäksi aikaa. Kevät ja kesä jäänee tapahtumilta väliin ja seuraavaksi kisaillaan näillä näkymin korkeintaan syksyllä? Onko se este vai mahdollisuus?

Tulee olemaan pitkä jakso, jonka aikana on mahdollista keskittyä perusasioiden harjoitteluun, tulevaisuutta varten. Yhteiskunnan asettamat rajoitukset ja säännöt pitää tietenkin huomioida ja niitä kunnioittaa. Salit ja treenipaikat ovat kiinni. Kun liikkuminen on rajoitettua, niin aina voi kuitenkin harjoitella. Jos on kaksi neliötä tasaista alustaa, niin se riittää jo melkein mihin vain. Harjoittelurytmistä kannattaa pyrkiä pitämään kiinni. Jos tottunut treenaamaan, vaikka kolme tuntia päivässä, niin kannattaa tehdä jotain liikuntaa saman verran, mahdollisuuksien mukaan, vaikka se olisi kävelyä ja venyttelyä.

Niin kauan kuin ulkona on mahdollista liikkua, peruskuntaa voi harjoittaa itsenäisesti vaikkapa luonnossa liikkuen, juosten, pyöräillen jne. Lihaskuntaa ylläpitäviä kuntopiirejä, kehonpainoharjoitteita voi tehdä monin tavoin. YouTubesta löytyy lisää vinkkejä, jos mielikuvitus loppuu. Paljon on luovia IG-haasteita liikkeellä, niitä vaan tekemään ja keksimään itse omia. Tällaisena erikoisaikana on mahdollista myös laittaa joku fyysinen heikkous kuntoon, keskittymällä siihen. Jos punnerrussuunta tai leuanvedot ovat junnanneet paikoillaan, niin tekemällä paljon toistoja ne kehittyvät varmasti. Jos saat yhden leuan, tavoite viisi, jos kymmenen, tavoite kaksikymmentä, jos saat kolmekymmentä, keskity muihin asioihin. Jos spagaatti on 30cm vajaa, niin venyttele se kymmeneen ja kymmenen senttiä vaille olevan tavoite voisi olla puhdas spagaatti. Itsenäisesti voi myös lajia treenata ja jos haluaa oikein hallitut hyvät ja monipuoliset jalkatekniikat, niin niitä voi pienessä tilassa loputtomasti ja monipuolisesti toistaa ja palata usein aseihin syksyllä tatamille. Sama idea pätee tietenkin kaikkeen tekniseen harjoitteluun (dachit, zukit, uket yms.).

Sellainen huomio Olympiakomitean lääkäriltä, että koronavirus on vaarallinen myös terveille, varsinkin jos kuormittaa rankasti sydän- ja verenkiertoelimistöä. Jos on yhtään oireita, niin heti lepoa. Mutta vaikka ei olisikaan oireita ja virus on jo päällä niin silloin kovat aerobiset, pulssin maksimiin johtavat harjoitukset ovat sydämelle vaarallisia. Niinpä matalatehoinen aerobinen on sitä mitä nyt peruskuntokaudella sydän- ja verenkiertoelimistön harjoittamiseksi pitäisi muutenkin tehdä. Tasainen pyöräily, jutteluvauhtinen hölkkä.

Taktisiin asioihin on myös mahdollista syventyä, katsomalla omia ja muiden kilpailijoiden otteluita. Vinkiksi otteluiden katsomiseen, pistesuoritukseen johtaneet asiat 1-5 sekuntia ennen pistettä. Urheiluaiheisia kirjoja, podcasteja on myös nyt aikaa kuunnella ja niistä innostusta ammentaa. Kataajien kannattaa katsastaa läpi dataa edelliseltä kaudelta katojen pisteytyksen suhteen ja arvioida tarkasti, mikä osa-alue tarvitsee lisää harjoitusta. Lisäksi kannattaa myös hieman kiinnittää huomiota siihen, saavatko jotkut tietyt katat enemmän tai vähemmän pisteitä, ja arvioida tämän jälkeen mahdollisia katojen vaihtoja. Ohjattuja YouTube -kotijumppia löytyy hakusanoilla joka lähtöön. Parhaista voitte linkkailla toisillenne.

Tässä heitän yhden esimerkin, puolentunnin kivasta yleisjumbasta. https://www.youtube.com/watch?v=E_vcWKFAdUQ

Terveisin,

Olympiavalmentaja

Kai Keinänen