

Kuormituksen seuranta urheiluvammojen ehkäisyssä



Ulkoinen kuorma

= urheilijan tekemä ulkoinen työ
(urheilusuoritus)

Arviointi/mittaaminen:

- Harjoituspäiväkirja, paikannusjärjestelmät, erilaiset mittaussensorit, testien avulla kerättävä tieto
- Volyymi (esim. aika, matka)
- Intensiteetti (esim. nopeus, teho).



Sisäinen kuorma

= urheilijan fysiologinen ja psykologinen reagointi ulkoiseen kuormaan

Arviointi/mittaaminen:

- Leposyke, sykevälivaihtelu ja sykereaktio ulkoiseen kuormitukseen ja siitä palautumiseen
- Kuormitus-, palautumis- ja hyvinvointikyselyt.



Harjoittelun suunnittelu

- Ohjelmoi harjoittelu järkevästi ja yksilölliset erot huomioiden.
- Seuraa sisäistä ja ulkoista kuormitusta lajiin soveltuvia menetelmiä käyttäen.
- Pyri välttämään suuria ja nopeita muutoksia harjoituskuormituksessa.



Vammojen ehkäisyä tukeva harjoittelu

- Nousujohteiseen harjoituskuormitukseen tottuminen pitkällä aikavälillä tukee vammojen ehkäisyä.
- Korkea fyysinen kapasiteetti auttaa sietämään kovakuormitteista harjoittelua ja kilpailuja.
- Asteittainen paluu harjoitteluun tauon jälkeen vähentää vammariskiä.