

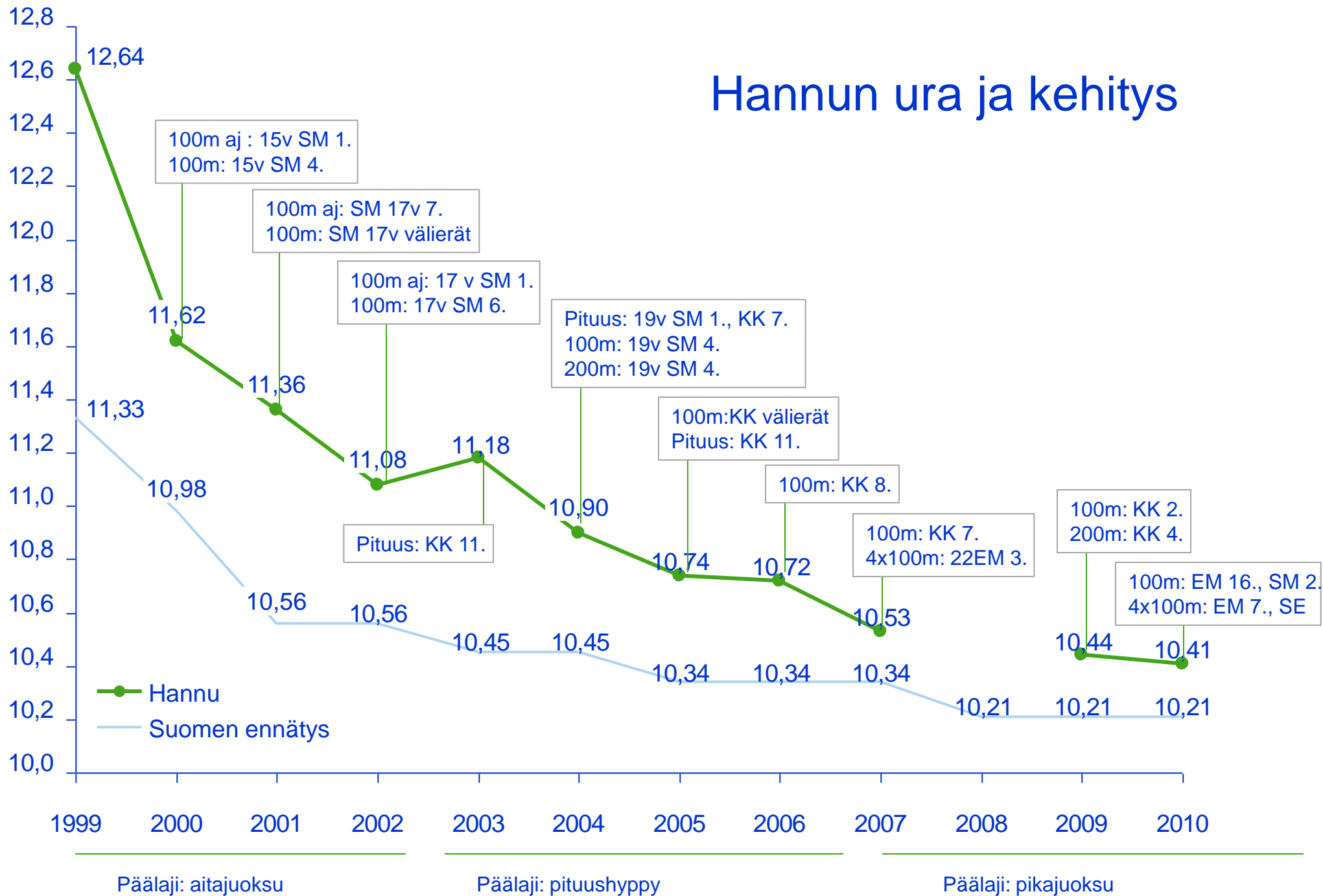
NOPEUDEN HARJOITTAMINEN NUORILLA

T-klubin valmennusseminaari 23.10.2010, Hämeenlinna

Heikki ja Hannu Hämäläinen



Hannun ura ja kehitys



Mitä nopeus on?

“Nopeus on voimaa, jota taito hallitsee”

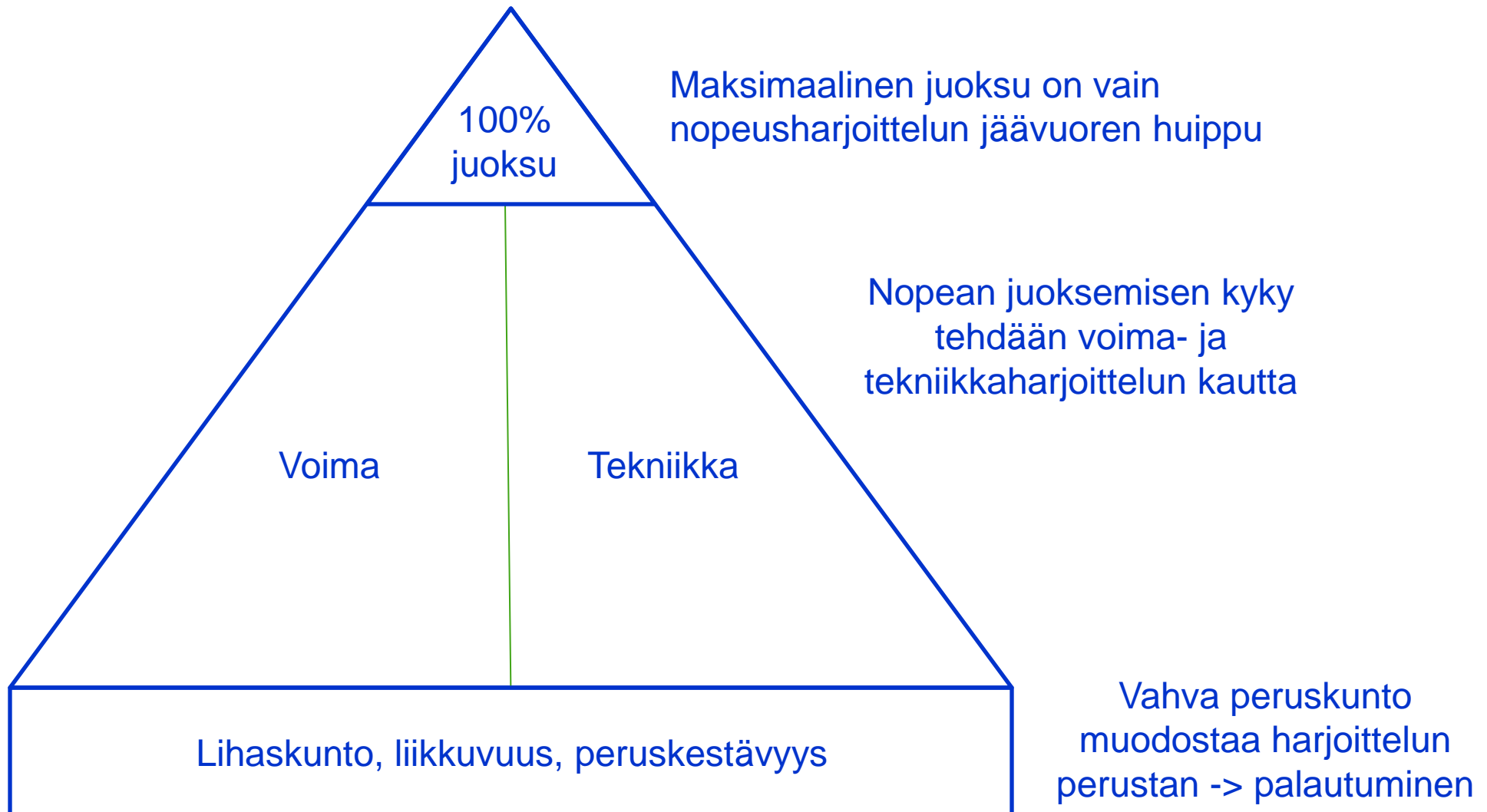
Räjähtävä voimantuotto

Teho

Juoksutekniikka

**Nopeus =
oikeanlainen voima + oikea tekniikka**

Nopeuden harjoittamisen rakenne



Pikajuoksun tekniikka ja voimavaatimukset

Tekniikka

- ❑ Lantio korkealla
- ❑ Puolikorkea polvennosto
- ❑ Jalan voimakas alas painaminen “saappaana”
- ❑ Nopea päkiäkontakti
- ❑ Kantapää pakaran alle, voimakas saksaus, juoksu “polven yli”
- ❑ Kädet rytmittävät ja tasapainottavat



Voimavaatimukset

- ❑ Lajianalyysi lähtökohtana
- ❑ Keskivartalo: juoksuasennon ylläpitäminen
- ❑ Reiden etuosa: “painovoiman voittaminen” isoilla polvikulmilla, jarrutusvaiheessa
- ❑ Pakaralihakset: voimakas tönäisy/työntö eteenpäin
- ❑ Takareidet: voimakas eksentrisen “jalan palautus” eteen
- ❑ Lonkan koukistajat: voimakas polven palautus eteen
- ❑ Ylävartalo: jalkojen vastaliikkeet
- ❑ **AVAINTEKIJÄT: NOPEA VOIMANTUOTTO, TEHO**

Juoksutekniikan harjoittelu nuorena

- ❑ Perustana liikemalleja yleisestä liikunnasta, hyvä liikkuvuus, peruslihaskunto ja riittävä aerobinen pohja
- ❑ Perusharjoite: helpot, teknisesti oikeat ja rennot juoksut
 - ❑ Sub-maksimaalinen nopeusharjoittelu eli 60-80 metriset vedot, 80-95%
 - ❑ Luontainen rentous tärkeää: tekniikan perusasiat pitää olla kunnossa mutta juoksua ei saa pakottaa tiettyyn muottiin
- ❑ Jokainen juoksuharjoitus on tekniikkaharjoitus
 - ❑ Kaikessa juoksemisessa tekniikka ennen kelloa ja määrää !
 - ❑ Valmentajan palaute tärkeää
- ❑ Tukena koordinaatioharjoitteet
 - ❑ Auttaa oppimaan lihasten oikea-aikaista jännitystä ja rentoutusta, ja juoksun liikemalleja
 - ❑ Ei suoraa siirtovaikutusta juoksuun

⇒ **Nopeassa juoksussa ei ehdi ajatella: tekniikkaharjoittelun tavoitteena on saada oikea liikemalli ja lihasten oikea-aikainen käyttö automatisoitua**

Nopeutta palvelevan voiman harjoittelu nuorena

- ❑ Perustana peruslihaskunto
 - ❑ Erityisesti keskivartalo
 - ❑ Pääharjoitteina kuntopiirit / jumpat

1) Perusvoimaharjoittelu - ohjelmaan viimeistään 14-15-vuotiaana

- ❑ Jalan etuosat: rinnalleveto, tempaus, kyykyt
- ❑ Jalan takaosat: pakarakoneet, takareisikoneet (myös eksentriset suoritukset)
- ❑ Lonkan koukistajat: taljat
- ❑ Ylävartalo monipuolisesti
- ❑ **Ei hidasta voimaa / kehonrakennusta**
- ❑ Yhden jalan liikkeet korostetusti
- ❑ Jalan takaosien harjoittelu vähintään yhtä paljon kuin jalan etuosien harjoittelu

2) Jalostaminen tehoksi – tärkeää kaikkina ikäkausina

- ❑ Loikat, kinkat, kuntopallon/kuulanheitot, porras- ja mäkijuoksut, vastusvedot, borzovit, menninkäiset
- ❑ Teho/paino-suhde tärkeää

⇒ **Nopeassa juoksussa ei hitaalla voimalla ole käyttöä: voimaharjoittelun tavoitteena on parantaa oikeiden lihasten räjähtävän voiman / tehon tuottokykyä**

Maksimaalisen juoksun rooli

- ❑ Maksimaalisilla juoksuharjoitteilla siirretään tekniikka- ja voimaharjoittelun tulokset lajisuorituksiin
 - ❑ Lajinomaisen nopean hermotuksen kehittäminen
- ❑ Maksimaalisessa juoksussa ei pysty harjoittelemaan tekniikkaa
 - ❑ Suoritus ”selkäytimestä”
- ❑ Maksimaalisten juoksujen määrä kaikesta harjoittelusta vähenee iän kasvaessa
 - ❑ Palautuminen harjoituksista pitenee
- ❑ Kilpailut ovat parasta maksimaalisen juoksun harjoittelua

RENTOUS!!!

Hyväksi koettuja harjoitteluperiaatteita

- ✓ **Enintään 3 hermostoa voimakkaasti kuormittavaa harjoitusta viikossa**
Voimaharjoitukset, räjähtävän voiman harjoitukset, kovat juoksut
Harjoittele palautuneena, nopeudessa ei työvoittoja
- ✓ **Huoltavaa harjoittelua ja lihashuoltoa riittävästi – merkitys korostuu noin 17 ikävuoden jälkeen**
 - ✓ Aerobinen huoltava harjoittelu → palautuminen
 - ✓ venyttelyt tärkeitä → **LIKKUVUUS**
 - ✓ Hieronta
- ✓ **Keskity oleelliseen**
Juostakseen 100 metriä 10 sekuntiin ei tarvitse juosta 10 km 40 minuuttiin
- ✓ **Nopeus ei ole lineaarinen ominaisuus toistojen suhteen**
Vauhdit submaksimaalisissa vetosarjoissa eivät suoraan kerro maksiminopeudesta
- ✓ **Ajatus mukana erityisesti laji/tekniikkaharjoituksissa**
Suoritus automatisoituu vain keskittymällä harjoituksissa oikeisiin tekniisiin suorituksiin
- ✓ **Luota itseesi**
Jos pystyt kehittämään yhtä nopeuden kannalta tärkeää testitulosta, ja pitämään muut ennallaan, todennäköisesti juokset kovempaa
- ✓ **Pikajuoksijan ominaisuudet kehittyvät parhaiten lämpimässä ja valoisassa**
Uskalla harjoitella kesällä

KIITOS !

