

Miten tulla nopeaksi?

pikajuoksijan harjoittelu nuoresta aikuiseksi



SUOMEN URHEILULIITTO

Petteri Jouste



YLEISURHEILU

Miten tulla nopeaksi

pikajuoksijan harjoittelu nuoresta aikuiseksi



SUOMEN URHEILULIITTO

Urheilijan ikävaiheeseen sopivaa harjoittelua nopeuden kehittämiseksi

Aikuiset:

Huiput (yli 23/24 vuotiaat)

Nuoret aikuiset (20-23/24v)

Nuoret:

Luonnollinen kasvu (16-19v)

Lapset:

Ennen murrosikää (alle 12-13v)

Murrosikä (13-15v)



YLEISURHEILU

Ikävaiheiden erityispiirteet nopeuden näkökulmasta



SUOMEN URHEILULIITTO

Ennen murrosikää (alle 12-13v)

- Suhteellinen voimataso korkea, elimistö plastinen ja hyvin muokattavissa
- Lapsenomainen innostus suurta
- Liikkuvuus kehittyy hyvin
- Palautuminen nopeaa
- Nopeuden kehittämisessä tärkeää:
 - Leikinomaisuus ->Innostuminen -> sukkulaviestit ym kisat
 - Laaja-alainen taitoharjoittelu -> Aivojen ketteryys -> temppuradat ym
 - Frekvenssin korostaminen -> Nopean hermoston vaste -> rytmijutut
 - ”Rajatonta” harjoittelua! Ei kausiharjoittelun tapaa vaan joka harjoituksessa nopeaa tekemistä mukana!



YLEISURHEILU

Ikävaiheiden erityispiirteet nopeuden näkökulmasta



SUOMEN URHEILULIITTO

- Muurosikä
 - Voimakas pituuskasvu (vaikutus luustoon)
 - Koordinaatiovaikeudet, tietyt vammariskit
 - Tyttöillä naisistumisen vaikutukset
 - Pojilla miehistymisen vaikutukset
 - Nopeuden kehittämisessä tärkeää:
 - Tyttöillä suhteellisen voimatason ylläpito >askelpituus
 - Pojilla liikkuvuuden ylläpito >askelpituus
 - Lajitaidon perustan luominen >askeltiheys ja -pituus
 - Pienryhmässä harjoittelu luo turvaa ja uskallusta yrittää
 - Esim.kartioiden käyttö nopeusharjoituksissa!



YLEISURHEILU

Lasten harjoittelun tavoitteet pikajuoksijaksi kasvamisen suhteen



SUOMEN URHEILULIITTO

1. Totuttaa säännölliseen harjoitteluun
 - harjoituksissa on PITKÄJÄNTEISYYTTÄ!
2. Kehittää harjoituskestävyyttä
 - Harjoituksissa on HIKEÄ JA SYKETTÄ!
3. Kehittää taitavuutta
 - Harjoituksissa on KESKITTYMISTÄ JA OPPIMISTA!
4. Kehittää nopeutta
 - Harjoituksissa on RENTOA RÄPPÄYSTÄ!
5. Kehittää nopeaa voimantuottoa
 - Harjoituksissa on PURISTUSTA JA TSEMPPIÄ!



YLEISURHEILU

Ikävaiheiden erityispiirteet nopeuden näkökulmasta



SUOMEN URHEILULIITTO

Nuoret

- Nopeuden kehittämisessä tärkeää
 - Ominaisuustasojen kehittyminen = ominaisuuspainotteinen harjoittelu
 - lajitaito – teho(voima) – liikkuvuus - kestävyys
- Psyykinen aikuistuminen
 - > oman identiteetin kehittyminen, keskittymisvaikeuksia, epävarmuutta
- Luonnollisen kasvun loppuminen
 - = ”ilmaisen” kehittymisen loppuminen
 - > tytöt 17-19v pojat 18-20v



YLEISURHEILU

Nuoren harjoittelun tavoitteet pikajuoksijaksi kasvamisen suhteen



SUOMEN URHEILULIITTO

1. Lajitaidon kehittäminen =lajinopeusharjoittelu
 - esim. lähtö –kiihdytys – täysivauhtinen juoksu –kaarre juoksu
viestivaihdot, taktiikat
2. Laaja-alainen voimaharjoittelu tehon kehittämiseksi
 - perus/maksimivoima pika- ja räjähtävän voiman taustalla
3. Lajin erikoiskestävyyden kehittäminen
 - erot 100/200m ja 400m välillä

**Määrätietoista, suunniteltua ja seurattua
pitkäjänteistä harjoittelua!**



YLEISURHEILU

Ikävaiheiden erityispiirteet nopeuden näkökulmasta

Nuoret aikuiset

- Nopeuden kehittämisessä tärkeää
 - Lajisuuntautuneisuus -> kehitetään lajin vaatimuksia
 - Harjoittelun laadukkuuden korostuminen
 - Perusominaisuudet siirtyvät ”hoidossa” osastoon
 - Kilpailullisuuden ylläpitäminen
 - Kilpailukyvyin ja -rutiinin kehittäminen
 - Palautumisen riittävä huomioiminen
 - Harjoituksessa ja ohjelmoinnissa ja ”siviilissä”
- Psykkinen aikuistuminen
 - > urheilijan identiteetin omaksuminen,
itsenäisyys ja epävarmuuden sietokyky
- Perusominaisuustasojen ”viimeistely”
 - > riittävät tasot menestymiseen



SUOMEN URHEILULIITTO



YLEISURHEILU

Nuoren aikuisen harjoittelun tavoitteet pikajuoksijaksi kasvamisen suhteen



SUOMEN URHEILULIITTO

1. Lajitaidon kehittäminen =lajinopeusharjoittelua
 - Valmennuksen laadun varmistaminen
 - Harjoituskavereiden ja kilpailujen merkitys
2. Lajinomainen voimaharjoittelu tehon kehittämiseksi lajissa
 - pikavoima ja räjähtävävoima lajivoiman taustalla
3. Lajin erikoiskestävyyden kehittäminen
 - Harjoituskavereiden merkitys!

Määrätietoista kilpailemista, suunniteltua ja seurattua kilpailuihin valmentautumista!



YLEISURHEILU

Ikävaiheiden erityispiirteet nopeuden näkökulmasta

Huippu-urheilijat

- Nopeuden kehittämisessä tärkeää
 - Lajisuuntatuneisuus -> kehitetään lajin vaatimuksia
 - Laadukkuus tapa toimia
 - Perusominaisuuksia ylläpidetään ja ”täsmä” kehitetään
 - Kilpailullisuuden ylläpitäminen
 - Arvokilpailukyvyyn kehittäminen
 - Palautumisen riittävä huomioiminen
 - Harjoituksessa ja ohjelmoinnissa ja siviilissä – iän vaikutus!
- Psyykkisten haasteiden hallinta
 - > huippu-urheilijan identiteetin omaksuminen, päätösten tekokyky ja epävarmuuden sietokyky
- Kokonaisvaltainen ammattiurheilu
 - > kilpailutavoitteista johdettua



SUOMEN URHEILULIITTO



YLEISURHEILU

Aikuisen urheilijan harjoittelu huippupikajuoksijaksi tulemisen suhteen



SUOMEN URHEILULIITTO

1. Lajitaidon kehittäminen =lajinopeusharjoittelua
 - Olosuhteiden ja harjoituskaverien merkityksen huomioiminen!
 2. Fyysisten ominaisuuksien harjoittelu
 - Edelleen nöyrästi kovaa harjoitellen
 3. Itsetunnon vahvistaminen
 - Kilpailussa ja harjoituksissa
- Määrätietoista kilpailemista, suunniteltua ja seurattua kilpailuihin valmentautumista!**



YLEISURHEILU



SUOMEN URHEILULIITTO

KYSYMYKSIÄ TAI KOMMENTTEJA?

KIITOS!



YLEISURHEILU