# LAPSUUS- JA VALINTAVAIHEEN FYYSINEN HARJOITTELU SUUNNISTUKSESSA

Vierumäki 9.2.2013

# VALMENNETTAVIA VUOSIEN VARRELTA

- Juoksu:

| | | |
|---|---|---|
| ◦ Erika Tapio (-76) | 800m | 2.06 |
| ◦ Jouni Haatainen (-76) | 800m | 1.47 |
| | 400m | 47,80 |
| | 3000m | 8.45 |
| ◦ Kalle Keskipoikela (-93) | 1500m | 3.56 |
| ◦ Juho Jumisko (-94) | 3000m | 8.39 |
| | 1500m | 4.02 |
| ◦ Anette Haukilahti (-93) | 800m | 2.09 |
| | 3000m | 10.00 |
| ◦ Mikko Tyni (-84) | 3000m | 8.33 |
| | 10 000m | 30.42 |

- Hiihto:
  - Mukana Martti Jylhän valmennuksessa 2012-2013

# VALMENNETTAVIA VUOSIEN VARRELTA

- Suunnistajat:
  - Laura Hokka
  - Milla Vehkaoja
  - Mikko Rahkola
  - Ella-Noora Rahkola
  - Laura Kotila
- Valmennusvastuu vain fysiikkapuolesta, ei taitovalmennuksesta

EXCELLENCE - pyrkimys erinomaisuuteen

| LAPSI | NUORI | AIKUINEN |
|---|---|---|

Yhdessä tekeminen

Ei riskikokeilu, vaan satsaus elämään

Omaehtoinen liikkuminen ja urheilu

**Lapsuus:** laatua koulussa ja seurassa, ”kielloista kokeiluihin ja oppimiseen”

**Valintavaihe:** tuki nuorelle opiskelussa ja valmennuksessa

**Huippuvaihe:** ammattiote kaikessa

Ilo Innostus Intohimo

Valmentaja ja muut tukihenkilöt osaavat tehtävänsä

*Koti liikuttajana*

EXCELLENCE - pyrkimys erinomaisuuteen

*”kolme miljoonaa kohtaamista / päivä”*

# LAPSUUSVAIHE (7-9-V)

Painopistealueet ominaisuuksittain:

- Kehon hallinta
  - Juokseminen, heittäminen ja hyppääminen
  - telinevoimistelu
- Nopeus ja ketteryys
  - Nopeus- ja reaktioleikit
- Voima
  - Leikit, radat, loikat ja hypyt
- Kestävyys
  - **Kokonaisliikuntamäärä**
- Liikkuvuus
  - Leikit, liikkuvuusharjoittelu

# LAPSUUSVAIHE (10-12-V)

Painopistealueet ominaisuuksittain:

- Kehon hallinta
- Nopeus
  - Liiketiheys
  - Nopeusharjoittelu (lentävät ym.)
- Voima
  - Kuntopallo, keppijumppa,
  - harjoittelu pienillä lisäpainoilla
- Kestävyys
  - Aerobinen määräliikunta
- Liikkuvuus

# VALINTAVAIHE (13-15-V)

Painopistealueet ominaisuuksittain:

- Kehon hallinta
  - Harjoitetaidot
- Nopeus
  - Liiketiheys ja liikenopeus
  - Nopeusharjoittelu (esim. lentävät, rytminvaihdot)
- Voima
  - Lihaskunto, loikat ja hyppelyt
  - Kuntopallo, lisäpainot (varsinkin tytöt!)

# Valintavaihe 13-15-v

- Kestävyys
  - Harjoittelu + liikunnan kokonaismäärä
  - Aerobinen määräliikunta
- Liikkuvuus
  - Aktiivinen ja passiivinen
- Testaus

# Valintavaihe 16-v ->

- Eri kestävyyden osa-alueiden monipuolinen harjoittaminen
- Harjoitusmäärien nousujohteinen lisääminen
- **Lajin vaatimusten mukaisen harjoittelu lisääminen** (kestävyys, voima, liikkuvuus, nopeus, nopeuskestävyys jne.)

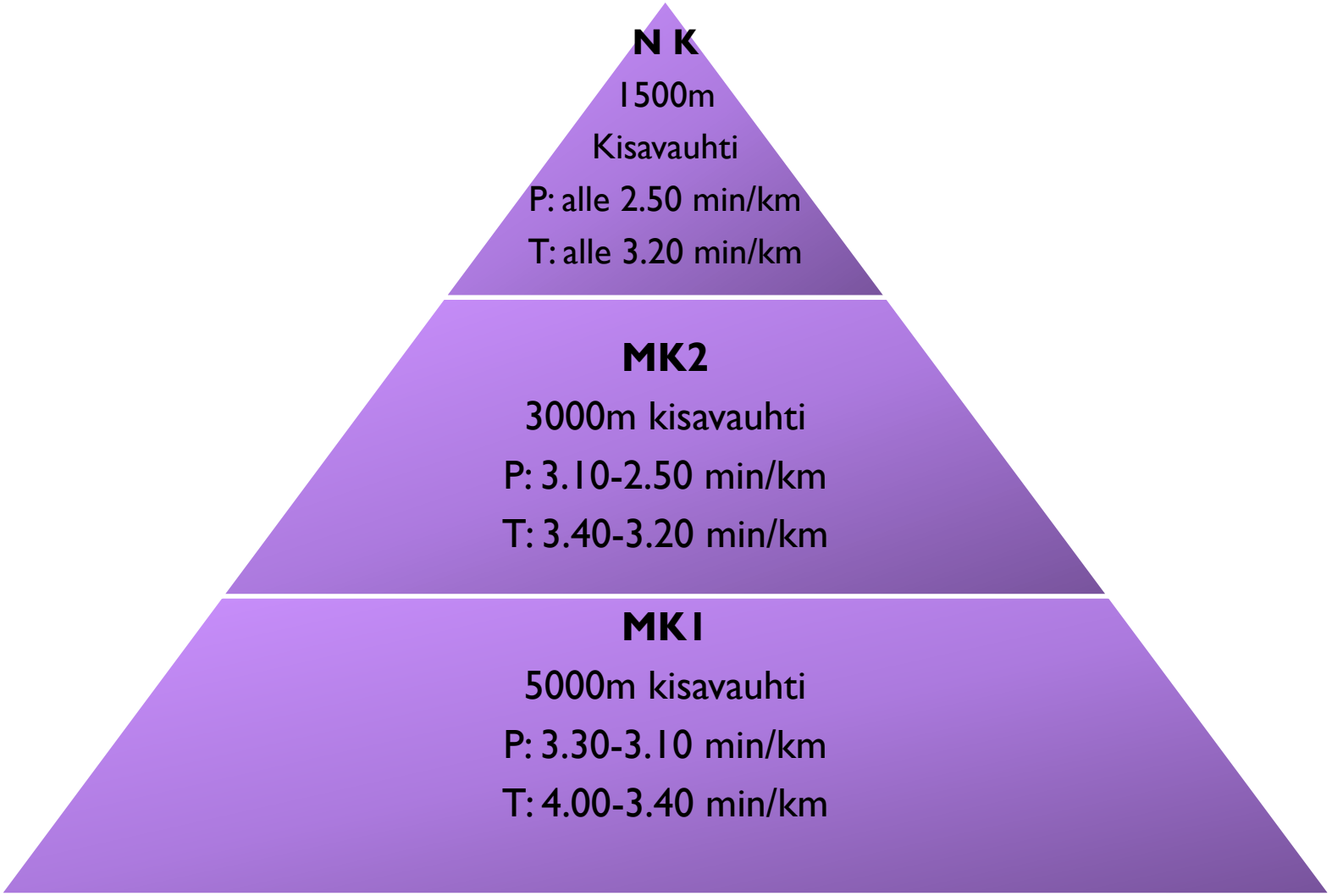
# Valintavaihe 16-v ->

- PK1-PK2 (aerobisen kynnyksen alla)
  - Tasavauhtiset
  - Waldniel (esim.) 6x10'/1' kävellen
  - Monipuolisesti: pyöräillen, soutaen, hiihtäen ym.
  - 2-4 päivää peräkkäin riittävä liikkumisen kokonaismäärä

# Valintavaihe 16-v ->

- VK1-VK2 (aerobisen ja anaerobisen kynnyksen välissä)
  - Useimmiten pätkissä, esim. 4-5x2km/1' hiss tai 3x15'/1' hiss
  - Kiihtyvä VK1->VK2 (esim. 6-10km)
  - Keskimäärin1 krt/vko ( huom! huonokuntoisella ei ole aerobista kynnystä!)

# Hapenoton harjoittelu



# HAPENOTON HARJOITTEITA

- Toistojuoksut 5-6x1000m/2’ tai 3-4x2000m/3’ tai 6-8x3’- 8’/3’-5’
- Määräintervallit:
  - 3x10x100m/pal 10-15” (edestakaisin)
  - 10x200m/pal 45” (=100m hiss) DEMO
  - 2x5x400m/pal 1.5’
- Tasavauhtiset 3-6km
- Mäkijuoksut 6-10x2’/pal hiss mäki alas
- Kisat 3000m-5000m
- 1(-2) krt / vko
- HUOM! Nuorilla vauhdit hieman hitaampia kuin ennätysjuoksussa!
- Eivät ole happo- vaan happiharjoituksia! Tarkkana vauhdin suhteen!

# HAPENOTON HARJOITTELU

- Rataharjoittelussa etuna vauhtien ja olosuhteiden kontrollointi
- Laktaattien kontrollointi
- Vauhdit ja tunne luotettavampia kontrolleita kuin sykkeet (nykyajan mittarit hyviä!)
- Harjoitukset voi kesällä tehdä maastossa, mutta välillä kannattaa kontrolloida ne radalla tai vastaavalla

# YHDISTELMÄHARJOITTEET

- Pitkiä monivauhtisia harjoituksia
- ESIM. 1
  - Kiihtyvä VK 4km pururadalla tms. / pal 1km hiss
  - TJ 4x500m/1.30-1.35/1.5’-2’ / sarjapal 6’
  - MI 10x200m / 32-33” / 35-40” (=100m hiss)
- ESIM. 2
  - Iltarasteilla B- tai A-rata VK-vauhdilla / pal 10’
  - C- ja/tai D-rata ylivauhdilla (MK1-MK2)

# YHDISTELMÄHARJOITTEET

- TJ 4x1000m (tai 4x3-4') tiellä / pal 10'
- Iltarasteilla B- tai A-rata VK-vauhdilla
- Yhdistelmissä aina kunnolliset alku- ja loppuverryttelyt!

# NOPEUSHARJOITTELU

- Liikenopeus eli frekvenssi
  - Pakarajuoksu, saksijuoksu, tripling jne.
  - Aitajuoksuharjoitteet
- Lentävät
  - 3-5x lent 20m / pal 3-4’
- Rytminvaihdot
  - 4-5 x 60m (20m kovaa, 20m rennosti, 20m kovaa) / pal 3’
- NK-hapoton
  - 2x4x60m / 90% / 1.5’ / 5’
  - 4x60m/90%/1.5’/5’ + 3x80m/90%/2’/5’ + 3x100m/85%/3’

# NOPEUSHARJOITTELU

- Riittävän pitkät palautukset
- Juoksutekniikka kuntoon! (NK-hapoton tähän erinomainen)
- Nilkan ja pohkeiden vahvistaminen esijännityksellä ja päkiäjuoksulla (=nopea kontakti)
- 1-2 krt/vko

# VOIMAHARJOITTELU

- Lihaskestävyys
- Voimakestävyys
- Perusvoima
- Nopeusvoima

HUOM! Tytöille tärkeää alusta lähtien!

# NOPEUSVOIMA KONTRASTI-PERIAATTEELLA

- Hitaamman liikkeen ja työn jälkeen tehdään nopea räjähtävä liike

  - puolikyykky - aitahypyt
  - takareisi - juoksuloikka
  - pohkeet - päkiähyppely

- DEMO

# MIKKO RAHKOLA (19.-25.11.2012)

| VIIKON-PÄIVÄ | HARJOITUS 1 | HARJOITUS 2 |
|---|---|---|
| MA | Lepo | PK1 30’ + OH pro (taito) |
| TI | Lepo | VK 4x2000m/8.10->7.40/2’ |
| KE | Koord + rytminvaihtovedot 6x60m + nopeusvoima (hypyt) | Jalkapallotreenit 60’ |
| TO | Junnuakatemia | Lepo |
| PE | Jalkapallotreenit 60’ | Hiihto PK1 1.5h |
| LA | VK 3x15’/1’ hiss | Jalkapallotreenit 90’ |
| SU | Hiihto PK1 60’ | Futsal-turnaus (peliaika 40’) |

# MIKKO RAHKOLA ( 31.12-6.1)

| VIIKON-PÄIVÄ | HARJOITUS 1 | HARJOITUS 2 |
|---|---|---|
| MA | Lepo | Hiihto PK2 50’ |
| TI | MK1 6x1000m/3.45->3.20/2’ | Hiihto PK1 60’ + kuntopiiri 3x |
| KE | Lepo (siedätyshoito) | |
| TO | TI 2x4x200m/31-32”/2’/6’ | Hiihto PK1 45’ + keskivartalo |
| PE | PK1 10’ + hiihto PK1 50’ | Jalkapallo + joukkueen lenkki 50’ |
| LA | Kiihtyvä VK 40’ + jalkapallo | Hiihto PK1 45’ + voima (puntti) |
| SU | Hiihto PK1 2h | Lepo |

# ESIMERKKIVIIKKO (tavoite?)

| VIIKON-PÄIVÄ | HARJOITUS 1 | HARJOITUS 2 |
|---|---|---|
| MA | PK2 6km + nopeusvoima (kontrasti) | PK1 4km + koord/aidat + nopeus + PK1 2km |
| TI | VK/TJ 4-5x2000m/2' (TJ 6x1000m/2') | PK1 4-6km + voima |
| KE | PK1 12km + liikkuvuus | Lepo (hieronta) |
| TO | PK1/II 4-6km + nopeusvoima (hypyt) | PK2 8-12km + keskivartalovoima / kuntopiiri (MI 3x10x100m/10"/5') |
| PE | Lepo | Lepo |
| LA | VK kiihtyvä 10km | PK1 4-6km + voima |
| SU | PK1 20km + liikkuvuus | Lepo |

# MITÄ TULISI TEHDÄ?

- Huolehtia lasten ja nuorten monipuolisesta motoriikan kehittämisestä (useiden lajien harrastaminen)
- Huolehtia lasten riittävästä kokonaisliikuntamäärästä
- Huomioida eri ominaisuuksien herkkyyskaudet (esim. nopeus, liikenopeus)

# MITÄ TULISI TEHDÄ?

- Suunnitelmallisen ja tavoitteellisen harjoittelun aloittaminen riittävän aikaisin (13-16-v valmennuksen asiantuntijuus)
  - →Henkilökohtainen valmentaja
- Juoksutekniikka kuntoon
  - →Vammojen ehkäisy
  - →Mahdollistaa nopean juoksun
  - →”juoksulihasten” voimaharjoittelua
  - →Keskivartalon lihasten hallintaa

# MITÄ TULISI TEHDÄ?

- Harjoitusvauhtien tulisi olla koko vuoden lähellä kisavauhtia (vrt. keinot)

→kisavauhtisen juoksun tekniikka ja taloudellisuus paranevat

→monipuolisesti VK-, MK- ja NK-harjoittelua läpi vuoden

→tasapaksuus harjoittelusta pois!

**KUN JUOSTAAN HILJAA NIIN JUOSTAAN HILJAA**

**KUN JUOSTAAN KOVAA NIIN JUOSTAAN KOVAA**

# MITÄ TULISI TEHDÄ?

→juoksun harjoittelu tuntuu hyvältä, kun juoksu ”kulkee” lähes koko ajan

→kilpailuvalmius säilyy kohtuullisena koko vuoden

→tämän toteuttaminen vaatii sisähalleja, juoksumattoja ja ulkomaan leirityksiä

# MITÄ TULISI TEHDÄ?

- Nopeusharjoittelua läpi vuoden 1-3 krt/vko
  - → Ei ole pois muusta harjoittelusta!
  - → Yhdistettynä muuhun harjoitteluun
  - → Vahvistaa takareisi- ja pakaralihaksia sekä pohkeita
  - → Kehittää ja ylläpitää liikenopeutta

# MITÄ TULISI TEHDÄ?

- Rohkeasti voimaharjoittelua myös lisäpainoilla
  - → Tytöille erityisen tärkeää
  - → Ympäri vuoden, muoto vain muuttuu (lihaskestävyys, perusvoima, voimakestävyys, nopeusvoima)
  - → Elastisuudesta huolehtiminen
  - → Huom! Oikea suoritustekniikka!

# MITÄ TULISI TEHDÄ?

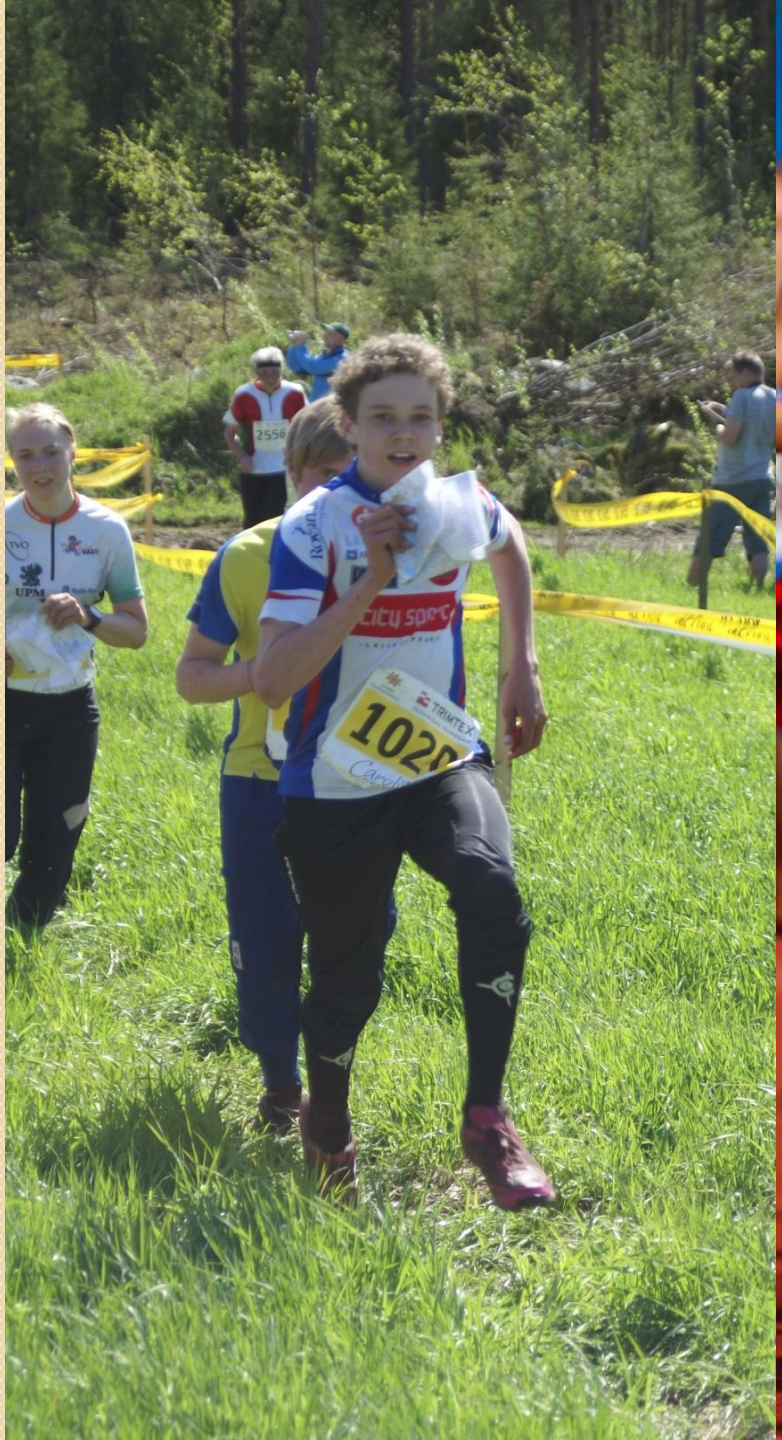
- Aerobista harjoittelua
  - 2-3 krt/vko
  - Pitkissä alku- ja loppuverryttelyissä 15-50’ (koskee kaikkia harjoituksia)
  - Vetoharjoituksissa palautusten aikana

- Tukipalvelut/-verkosto aikaisessa vaiheessa kuntoon
  - Fysioterapia ja hieronta
  - Lääkäripalvelut
  - Ravintovalmennus
  - Psyykkinen valmennus

  → Urheiluakatemiapaikkakunnat

# SUUNNISTUSJUOKSU - RATAJUOKSU

- Suunnistaja tarvitsee:
  - Enemmän voimaa
  - Enemmän askelpituuden muutoksia (liiketiheys, liikenopeus)
  - Kovavauhtisia harjoituksia maastossa ja radalla/kovalla alustalla
- Molemmat tarvitsevat:
  - Rytminvaihtokykyä
  - Kapasiteettia AnK-kynnyksen yläpuolisella alueella (intervalliharjoittelu)


TRIMTEX

FINLAND
PUMA
107
anselmus.net

# HUIPPUSUUNNISTAJAKSI USEAMPI TIE?

1. Huippujuoksija ja riittävät taidot
2. Huipputaito ja riittävä juoksukyky
3. VOITTAJA:

   HUIPPUTAITO +

   HUIPPUJUOKSIJA