



Suomen Suunnistusliitto



HUIPPUSUUNNISTUS
Suomen Suunnistusliitto

Urheilijanäkökulma sprinttiharjoitteluun

Olli-Pekka Koistinen

Suunnistusvalmennusseminaari

Vierumäki, 12.2.2012



Olli-Pekka Koistinen, Delta

- Sprinttipainotteinen B-luokan maajoukkueemies
- Alusta (syksystä 2010) asti mukana ”sprinttimaajoukkueen” toiminnassa
- Vuonna 2011 selvää kehitystä sprintissä
-> läpimurto kansalliseen kärkeen
- Akillesjänneleikkaus tammikuussa 2012
-> tavoitteet Vuokatissa 2013





Miksi sprinttisatsaus?

- Sprinttimaajoukkueen leiriryhmään pääsy edellytti erikoistumiseen sitoutumista
- Sprintti ollut itselleni vahvin matka Suomessa (kansainvälisesti keskimatka voisi olla vahvempi)
 - > läpimurto maajoukkueeseen voisi onnistua parhaiten sprintin kautta
- Sprinttijuoksun kehitystä helpompi seurata kuin maasto-ominaisuuksien
 - > motivoivaa
- Kovapohjaisille lyhyille matkoille harjoittelu jalkojen, olosuhteiden ja ajankäytön kannalta edullisempää
- Vauhdin kasvu hyödynnettävissä myöhemmin myös maastopuolella



Sprinttikehitys 2010 -> 2011

Onnistumisia 2010	Onnistumisia 2011
- EM-katsastus 7. (+31 kärkeen) - SM-sprintti 10. (+40 kärkeen)	- Huippuliigan avauskisa 1. (-25 seuraavaan) - SM-sprintti 3. (+7 kärkeen)
- Opiskelijoiden MM-sprintti 10. (+1.01 kärkeen)	- POM-yösprintti 4. (+26 kärkeen) - Sveitsin mestaruussprintti 13. (+37 kärkeen) - MM-sprintti 16. (+1.13 kärkeen, +20 5. sijaan)

- Puhdas juoksuvauhti parani noin 20 s (oma testijuoksu)
- Sprinttitekniikka rutinoitui -> suoritusvarmuus parani
- Tämä riitti kuromaan kiinni fyysisen eron kansalliseen kärkeen
-> näkyvä harppaus tasossa
- Kansainvälisesti vauhtia tarvitaan vielä lisää
- Teknisillä radoilla varmuus näkyy myös yksittäisen kisan tuloksessa



Miksi kehityin sprintissä vuonna 2011?

1. Soiro kroppa laitettiin suoraan ja kehonhuoltoa tehostettiin
-> biomekaaniset edellytykset juoksun kehitykselle
2. Sprinttijuoksuominaisuuksia painottanut fyysinen harjoitusjakso
-> erityisesti nopean voimantuoton ominaisuudet kehittyivät
3. Sprinttitekniikkaa pohdittiin ja ajettiin sisään laadukkailla toistoilla
-> sprinttitekniikka rutinoitui ja suoritusvarmuus kehittyi

Kun harjoittelu sujui hyvin ja tulokset paranivat nopeasti, motivaatio ja itseluottamuskin kasvoivat.

-> positiivinen kierre



1. Soiro kroppa suoraksi

- Vasemman jalan ylipronaatio ollut pitkään häirinnyt ongelma
-> oireet rauhoitettiin aikoinaan tukipohjallisilla
- Pronaatiotuetut kengät + muotonsa menettäneet tukipohjalliset luultavasti saivat oikean akilleksen ärsyntyymään keväällä 2010
- Syksyllä 2010 selkävaivat estivät juoksuharjoittelun kokonaan
- Vuodenvaihteessa 2010-2011 eksyin fysiatrille, joka kertoi todennäköisen syyn kaikkiin aikaisempiin vaivoihin: SI-nivelen virheasennosta johtuva jalkojen näennäinen pituusero, joka on puolestaan aiheuttanut ketjureaktiona muita kompensoivia virheasentoja
- Virheasennot niksauseltiin paikoilleen, lonkka suoristui ja tukipohjalliset heitettiin menemään
- Lihaksistoon jääneet kireystilat puolestaan rauhoitettiin trigger-pisteiden IMS-stimulaatiolla ja omatoimisella hieronnalla sekä aktiivisella kohdevenyttelyllä
- Selkävaivat hävisivät ja juoksuun löytyi rentous, joka loi pohjan kehittäväälle harjoittelulle
- Lihaksistolla oli toki vielä totuttelemistä luuston uuteen (normaaliin) asentoon, joten aktiivista kohdevenyttelyä tuli tehtyä ahkerasti ja uusia kireystiloja piti välillä käydä rauhoittelemassa



2. Fyysinen harjoittelu

- Aikaisemmin perusharjoittelu ollut määräpainotteista
 - ”pohjan luomista tulevia vuosia varten?”
- Tarkoitus on viime vuosina ollut lisätä tehoja enemmän myös talviharjoitteluun
- Syksyn 2010 selkävaivojen jälkeen ”normaali määränmättökausi” jäi kokonaan väliin, kun pääsin aloittamaan harjoittelun vasta vuodenvaihteessa ja aloitin lähes suoraan Iiksen sapluunan mukaisen sprinttijuoksuominaisuuksia painottaneen 5 viikon harjoittelujakson (riskillä)
 - Pelotti, miten kunto kestää syksyyn
 - Pelotti, miten selkä kestää rynkytyksen
 - Pelotti, miten akilles kestää rynkytyksen
- Nopeaa voimantuottoa kehittäviä pompputreenejä en ollut aikaisemmin uskaltanut juuri tehdä, koska ne jumiuttivat ja hajottivat paikat, kun kroppa oli soirossa
- Ensimmäisestä demosta palautuminen kesti viikon, mutta pikku hiljaa palautuminen nopeutui ja lopulta pystyi tekemään kolme treeniä viikkoon
- Yllättäen selkä ei valitellut, eikä akilleskaan pahentunut



2. Fyysinen harjoittelu

- Ikiksen suosittelemat treenit (1-3 pomppuvoimatreeniä, 1 teho/määräintervalli, 1 nopeusharjoitus PK-lenkin mausteena) oli tarkoitus lisätä oman perusharjoittelun lomaan korvaamaan sopivasti tukiharjoitteita, mikä pakotti miettimään tarkemmin harjoittelun rytmitystä
- Koska voimatreenit olivat varsinkin aluksi hermostoa kuormittavia, tehotreenit (VK ja määrä/tehointervalli) sijoitettiin niitä ennen
- Pitkät lenkit oli pidettävä palauttavina ja palauttavat pitkinä
- Omassa versiossani ruksailin viikon aikana seuraavat treenit:
 - 3 x pomppuvoima
 - Intervalli
 - VK
 - PK 1h30min + mauste
 - Hiihto 2-3h
 - Vesijuoksu 1h30min
- 5 viikon jakson aikana kontrollitestin (1000m keilatesti) aika parani 8s



2. Fyysinen harjoittelu

- Myöhemmin keväällä samoja elementtejä pidettiin harjoittelussa, mutta leirien ja kisojen myötä harjoittelu oli epäsäännöllisempää
- Pysin pitämään yhden kevyen pompputreenin viikossa kilpailukaudellakin
- Toukokuun lopussa tuli ahnehdittua liikaa kisoja -> lihaksisto väsyi
- Ennen Porvoon NORT-kisaa erehdyin tekemään liian lähellä (4 pv ennen kisaa) pompputreenin liian väsyneillä lihaksilla
 - > Kun pomppuja ei ollut vähään aikaan tullut tehtyä, lihakset olivat jumissa vielä kisassakin
- Ruotsin NORT-kisassa polven sivusiteet venähtivät -> 2 vkon tauko juoksusta
- Ehdin kuitenkin tehdä vielä kunnollisen harjoitusjakson ennen MM-kisoja, samantyyppisellä, mutta tehopainotteisemmalla sapluunalla kuin keväällä:
 - 3 x voima
 - Intervalli
 - VK
 - MK
 - PK 1h30min + mauste
 - Sauvakävely 2h



3. Sprinttitekniikka

- Sprinttimaajoukkueessa tekniikan kehittämistä lähestyttiin ”pelikirjan” kautta
- Oma perustekniikka
 - Lähtee oman sprinttisuunnistustekniikan tiedostamisesta ja kuvailemisesta
 - Oman tekniikan pohjalta pohditaan, mitkä toimintamallit ovat itselle optimaalisia
 - Jo toimivat rutiinit kehikkona, mietitään mitä puuttuu tai mitä pitää korostaa
- Pelikirja-kikat
 - Rutiinitasolle harjoiteltuja toimintamalleja erilaisiin erikoistilanteisiin
 - Esim. alamäki -> vältetään portaita, luetaan valmiiksi päähän, alamäessä ei lueta karttaa
- Sitten vain laadukkaita toistoja...
 - Harjoittelemalla tekniikka selkäyttimeen
- Kehitettäviä tai korostettavia asioita ei saa olla liikaa kerralla
 - Ensin perustekniikka kuntoon



3. Sprinttitekniikka

- Kuivaharjoittelua
 - Reitinvalintaharjoitukset
 - Sprinttikarttojen katselu
 - ISSOM 2007:
 - <http://lazarus.elte.hu/mc/specs/issom2007.pdf>
 - [http://www.ssl.fi/ssl/sslwww.nsf/0/8B0C084AC134F6E7C2257690005A0A1E/\\$FILE/ISSOM_2007_FIN-teksti.pdf](http://www.ssl.fi/ssl/sslwww.nsf/0/8B0C084AC134F6E7C2257690005A0A1E/$FILE/ISSOM_2007_FIN-teksti.pdf)