

NUOREN SUUNNISTAJAN VOIMAHARJOITTELU

1. Miksi voimaharjoittelu on tärkeää nuorelle suunnistajalle?

Huippusuunnistuksen lajiansalyysin (2024) mukaan suunnistus on fyysisten ominaisuuksien suhteen ensisijaisesti kestävyyslaji. Nuoren suunnistajan suorituskyky rakentuukin monipuolisen fyysisen pohjan varaan. Voimaharjoittelu tukee tätä kehitystä vahvistamalla kehon rakenteita, parantamalla liikkumisen taloudellisuutta ja ehkäisemällä rasitusvammoja.

2. Voimaharjoittelun tavoitteet suunnistajalla

- Vammojen ennaltaehkäisy: erityisesti polvi-, nilkka- ja alaselkävaivat.
- Keskivartalon hallinta ja tuki
- Tukilihasten vahvistaminen: loitontajat, lähentäjät, selkärangan suoja
- Juoksuvoiman kehittäminen: askelkontaktin tehokkuus, ponnistusvoima, kimmoisuus.
- Lajinomainen voimakestävyys: voiman tuotto väsyneenä ja epätasaisessa maastossa.
- Nuoren suunnistajan voimaharjoittelun tulisi sisältää:
 - a. Lajinomainen voimakestävyys: kilpailuvuuhainen suunnistus, polkujuoksu ja mäkipedet.
 - b. Keskivartalon hallinta sekä nilkan ja jalkaterän harjoitteet.
 - c. Nopeusvoima: loikat, hyppyt, mäkipedet ja lyhyet kiihdytykset.
 - d. Maksimivoima: harjoittelu lisäpainoilla.
- Kehittymiseen 2krt viikossa, ylläpitämiseksi 1krt viikossa

💡 Hyvä tietää - lihaspituus

Jokaisella lihaksella on optimipituus voimantuoton potentiaalille. Optimipituudella työ helppoa, vaikka voimantuottokyky on suuri. Toisaalta pitkäksi venyneen tai lyhyeksi supistuneen lihaksen voimantuottokyky on matala mutta liike tuntuu silti raskaalta. Lihaspituutta on helppo arvioida nivelkulman perusteella (hitaassa liikkeessä).



13–15-vuotiaat

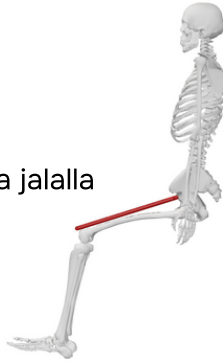
- Liikkuvuuden kehittyminen
- Helposta vaativaan: tasapainon haastaminen tukipisteitä vähentämällä taitojen ja lihaskunnan kasvaessa
- Säännöllisyys: jatkuvuus tärkeämpää kuin yksittäiset harjoitukset.

15–17-vuotiaat

- Maksimivoimaharjoittelun opiskelu
- Helpoista harjoitteista vaativampiin
 - Rajoitetuilla koneilla pohjan rakentaminen
 - Vapailla painoilla tekniikka ennen kuormaa
- Lihakset ja jänteet vahvistuvat suuren mekaanisen jännityksen kautta
- Progressio:
 - Kuormaa lisätään kehityksen mukaan
 - Urheilijan oma uteliaisuus rajojen kokeilussa tärkeää
- Kuntosaliharjoittelu tukee juoksu- ja suunnistusharjoittelua

ETUREISIKONE

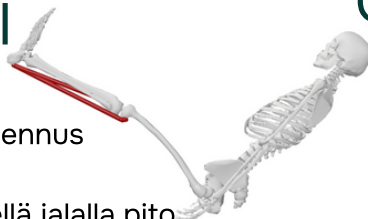
- Lämmittely
 - 2-3x10-20 toistoa kahdella jalalla
 - Kahdella jalalla ylös
- 1-jalan pito
 - Polvikulma (~120 astetta)
 - 2..3..5sek
 - 4 toistoa, 2min palautus
 - 3-4 urheilijan ryhmä ehtii tehdä jokainen sopivan palautuksen puitteissa
- Sopivien painojen haarukointi: yhdellä jalalla nosto ei onnistu



Omat muistiinpanot

POHJEPRÄSSI

- Lämmittely
 - Kahden jalan nilkan ojennus
 - 2-3x10-20 toistoa
- Kahdella jalalla ylös, yhdellä jalalla pito
 - Nilkkakulma (-15 astetta)
 - 5..10..15sek
 - 2..3..4 toistoa, 1-2 min palautus



Omat muistiinpanot

½-KYYKKY

- Lämmittely
 - Valakyykky kepillä
 - Syväkyykyt pienellä painolla
- Tekniikka
 - "Istutaan tuolille" → lantio lähtee taakse
 - Polvikulma ala-asennossa 90 astetta
 - Selkä pysyy neutraalina koko suorituksen
 - Sivusta: Tanko jalkaterän päällä
 - Edestä polvet pysyvät linjassa ala-asennosta ponnistettaessa
 - Olkapäät kevyesti taakse, tanko pysyy olkapäiden päällä
- Olkapäät tottuvat parissa viikossa tankoon, ei lähtökohtaisesti tarvetta pehmusteiden käytölle
- Kuormitus: 2-3x4/2min
- Tempo: 20x

Omat muistiinpanot
