



## **SUOMEN URHEILULIITTO**

# **Alueellisen nuorten maajoukkueleirityksen koulutusohje 2017- 2018**

## SISÄLLYSLUETTELO

1. Valmennuksen ohjelmointi
  - 1.1. Yleisurheilijan ura, vahvaa sitoutumista ja suurta ajankäyttö juniorista senioriksi
  - 1.2. Päämäärästä ja välitavoitteista harjoitusvuoden suunnitteluun ja analysoimiseen
  - 1.3. Harjoitusvuosi koostuu harjoituskausista ja harjoitusviikoista
  - 1.4. Peruskunnosta lajikohtaiseen suorituskyyyn tyttöjen ja poikien väliset eroavaisuudet tunnistaen
2. Suorituskyvyn seuranta
  - 2.1. Peruskunnan ja lajianalyysin kattava testipatteri
  - 2.2. Testipatteristo
3. Kilpaileminen
  - 3.1. Selkeät ja konkreettiset tavoitteet ohjaavat urheilijan ja valmentajan työtä
4. ANMJ-leirin sisältö
  - 4.1. Tavoitteet
  - 4.2. Toteutus
  - 4.3. Leiriohjelma
  - 4.4. Luennot
5. Valmennuksellinen sisältö lajiryhmittäin

Liite – Leirikouluttajan huoneentaulu

## 1. Valmennuksen ohjelmointi

### 1.1. Yleisurheilijan ura, vahvaa sitoutumista ja suurta ajankäyttöä juniorista senioriksi

Menestyminen huippu-urheilussa edellyttää yksilöltä huomattavan suurta ajankäyttöä liikuntaan, harjoitteluun ja kilpailemiseen lapsuusvuosista lähtien. Kyse on minimissään 20 tunnin viikkokertymistä, joidenka tulisi lapsilla koostua urheilukouluharjoituksista, koululiikunnasta tai mistä tahansa omaehtoisesti syntyvästä liikkumisesta, missä syke on vähintään 40 – 60 lyöntiä yli lepotason. Aerobisen liikunnan suositus lapsuus- ja nuoruusvaiheessa on n. 1 h / vrk. Nuorisovalmennusvaiheessa (12/13 – 17/18v.) yleisurheilun – mahdollisesti muidenkin urheilumuotojen – harjoitteluun tulisi viikoittain käyttää 8 – 16 tuntia, jolloin muun liikunnan viikkotuntimäärät putoaisivat asteittain kahdestatoista neljään tuntiin. Huippu-urheiluun valmistavassa vaiheessa (18 – 22) oman lajin harjoittelu kattaa viikkoharjoittelusta valtaosan (16 – 18 tuntia). Muuhun ”virkistysliikuntaan” voidaan tarpeen mukaan käyttää kerran pari viikossa kahdesta neljään tuntiin.

Harjoituskertoina mitattuna yleisurheiluharjoitusten määrän on suositeltavaa kasvaa esimerkiksi seuraavasti (ohjatut ja omatoimiset harjoitukset):

- 13-v. 4-5 harjoitusta viikossa (n. 1/3 kokonaisliikunnasta)
- 14-v. 5-6 harjoitusta viikossa
- 15 -v. 6-7 harjoitusta viikossa
- 16 -v. 7-8 harjoitusta viikossa (n. 2/3 kokonaisliikunnasta)
- 17-v. 8-9 harjoitusta viikossa
- 18-v. 8-9 harjoitusta viikossa
- tämän jälkeen mahdollinen harjoituskertojen lisääntyminen lajin ja yksilön tarpeen mukaan

Ohjeellinen malli yleisurheilijan uran rakentumiseksi Suomessa:

- Yleisurheilukouluvaihe, 7 – 11/12 vuotta
  - kaikkien yleisurheilulajien sisällöt
  - useiden urheilumuotojen harrastaminen, suuri liikunnan kokonaismäärä
- Nuorisovalmennusvaihe, 12/13 – 17/18 vuotta
  - moniottelupohjainen/monilajipohjainen harjoittelu
  - jakson loppupuolella asteittainen suuntautuminen omaan lajiryhmään / lajiin
  - yleisurheiluharjoittelun lisääminen vuosittain, suuri liikunnan kokonaismäärä
- Huippu-urheiluun valmistava vaihe, 18 – 22 vuotta
  - lajianalyyysiin pohjautuva harjoittelu
  - sekä perusfysiikan että lajivalmiuksien harjoittaminen korkealle tasolle
- Huippu-urheiluvaihe, 23 -> vuotta
  - harjoittelun lajinomaisuuden korostaminen
  - rohkeita valintoja urheilija-analyysin suunnassa

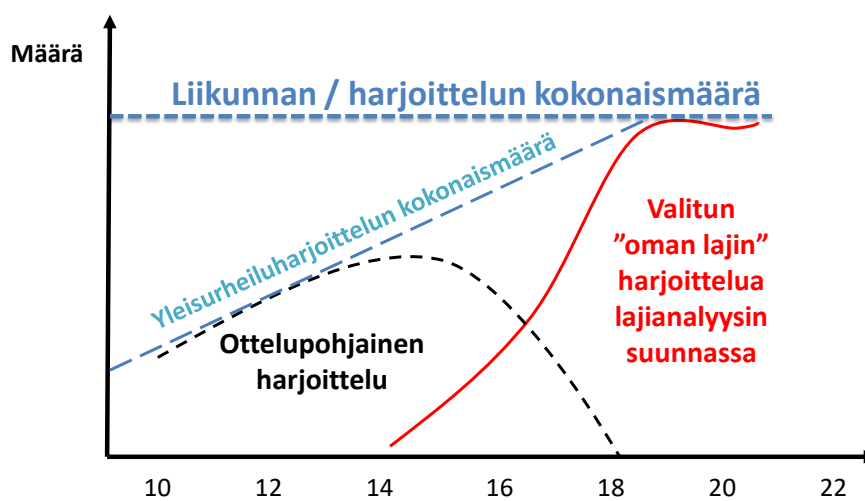
Moniottelupohjaisen/monilajipohjaisen harjoittelun ja kilpailemisen on syytä korostua voimakkaasti yleisurheiluharjoittelussa n. 16-vuotiaaksi saakka. Tavoitteena tulee olla, että urheilijalla on valmius viedä läpi oman sarjansa moniottelukilpailu aina 17-sarjaan saakka. Nuorten moniottelupohjainen harjoittelu rakentuu ennen kaikkea laaja-alaisesta ja määrällisestä juoksemisesta sekä monipuolisesta taitoharjoittelusta.

Viimeistään 16 -vuotiaana tehdyn lajivalinnan jälkeen yleisurheiluharjoittelun painopiste siirtyy asteittainen valitun lajin lajianalyysin suuntaan. Tyttöjen luontainen kasvu ja kehitys etenevät n. kaksi vuotta samanikäisten poikien kasvua ja kehitystä edellä, mikä on huomioitava tyttöjen harjoittelussa.

Moniottelupohjaisen harjoittelun jatkaminen jopa useita vuosia kasvupyrähdyksen jälkeen on käytännössä havaittu toimivaksi harjoitustavaksi erityisesti teholajeihin myöhemmin suuntautuvilla tytöillä. Kestävyyssuoksun, kilpakävelyn tai raskaat heittolajit (kuula, kiekko, moukari) lajikkeeseen valitsevien kannattaa moniottelupohjaisen harjoittelun lisäksi painottaa lajianalyysin suunnassa tapahtuvaa erikoisharjoittelua jo hieman muita aikaisemmin (kestävyysslajeissa painotus aerobiseen kestävyyteen, heitoissa perusvoimaan).

Kuvio 1. Yhteenveto yleisurheilijan harjoittelun ja liikunnan kokonaisuudesta yleisurheilukouluvaiheesta huippu-urheiluun valmistavaan vaiheeseen saakka.

## Yleisurheilun nuorisovalmennus



18.9.2009

Jarkko Finni / SUL

### 1.2. Päämäärästä ja välitavoitteista harjoitusvuoden suunnitteluun ja analysoimiseen

Nuoren urheilijan valmennuksen ohjelmointi käynnistyy aina määritellyn päämäärän tiedostamisesta ja siihen yhteisestä (urheilija ja valmentaja) sitoutumisesta.

Päämäärään ja isoihin tavoitteisiin edetään aina välitavoitteiden kautta. Hyötysuhteeltaan tehokkaan etenemisen varmistumiseksi neljä vuotta on kuitenkin lyhin ajanjakso, jonka puitteissa ns. pitkän tähtäyksen suunnittelua on tehtävissä ja joksi ajaksi tarvitaan yhteistä sitoutumista.

Lokakuun alusta elo-syyskuun taitteeseen kestävä harjoitusvuosi on ajanjakso, jonka osalta tulee vuosittain tehdä tarkka vuosisuunnitelma sekä analyysi toteutuneesta harjoittelusta. Urheilijoilla ja valmentajilla on mahdollisuus nykyään käyttää nettipohjaista harjoittelun seuranta- ja analyysijärjestelmää.

Harjoitusvuoden ohjelmointi on kaksijakoinen; syksystä halli-/talvikauden muutamiin kilpailuihin sekä noin maaliskuun alusta loppukesän pääkilpailuihin.

### 1.3. Harjoitusvuosi koostuu harjoitusjaksoista ja harjoitusviikoista

Nuorisovalmennusvaiheessa harjoitusvuosi sisältää 4 – 6 (kirjoitetaan aina samalla tavalla vrt. pari riviä alempana)harjoitusjaksoa. Myöhemmin niiden lukumäärä voi nousta jopa kymmeneen. Kullekin

harjoitusjaksolle tulee nimetä kahdesta neljään valmennusopillista päätavoitetta, joita voimakkaasti painottaen rakennetaan harjoitusohjelma. Näin opitaan varioimaan harjoittelua määrän ja tehon suunnissa sekä rytmittämään harjoittelua harjoitusviikkojen, harjoituskausien ja koko harjoitusvuoden osalta. Kaikkien lajien ja kaikkien urheilijoiden kohdalla tulee muistaa, että harjoittelu aloitetaan aina perusteista "leveäpohjaista pyramidia" rakentaen. Se on lokakuussa käynnistyvässä harjoittelussa voimakasta kestävyys- ja lihaskunto-ominaisuuksien painottamista. Syksyn peruskuntoharjoittelu on kaikissa lajiryhmissä toteutettavissa mainiosti siten, että ensimmäiset harjoituskerrat halleissa ajoittuvat vasta marraskuun jälkimmäiselle puoliskolle.

Arkielämän perusteella harjoittelun ohjelmoinnin perusaikayksiköksi on syytä valita kalenteriviikko. Suositeltavin ohjelmointimalli on se, että jokainen harjoitusviikko sisältää kaksi kuormitushuippua sekä niistä palauttavat ajanjaksot (mikrosykli). Yksi esimerkki harjoitusviikon kahdesta mikrosyklistä on kolme kuormittavaa – yksi palauttava – kaksi kuormittavaa – yksi palauttava harjoituspäivä.

Harjoittelun perusyksikkö on yksittäinen harjoitus. Oheinen malli soveltuu ohjeeksi rakentaa minkä tahansa lajin / mitä tahansa ominaisuutta painottava yksittäinen harjoitus.

- alkulämmittely: matalatehoisella liikunnalla (hölkä, pyöräily, soutu, pallopelailu...) kohti harjoitusvalmiutta, kesto 10 – 15 min
- liikkuvuus: liikkumisen kannalta keskeisten lihasryhmien läpikäyminen sekä aktiivisilla että passiivisilla venytyksillä – harjoituksessa korostuvia nivelalueita painottaen, kesto 10 – 15 min
- valmistavat taito-osiot: teline- ja permantovoimistelu-/kuntopallo- ja tankojumppa-/nopeutta, ponnistamista tai lajitaitoa korostavat koordinaatioliikkeet, kehittävät liikkumisen taitavuutta ja tehokkuutta, vahvistavat myös tukikudoksia ja parantavat yleistä harjoitettavuutta, kesto 15 – 25 min
- pääharjoitusosiot: toteutetaan aina huolellisesti ja tehokkaasti, vrt. harjoituksen valmennusopillinen tavoite, kesto 30 – 40 min
- jäähdyttely: elimistön hallittu palauttaminen, vrt. alkulämmittelyn / liikkuvuuden sisällöt, kesto 10 – 20 min

Yleisurheilun laajat motoriset vaatimukset edellyttävät nuorisovalmennuksesta lähtien aktiivista ympärivuotista valmennusotetta useita kertoja viikossa, mikä tilanne toteutuu tehokkaimmin harjoitusryhmissä. Harjoitusryhmän sosiaalisuus, toinen toiselta oppiminen ja organisoituminen sitouttavat nuorta pitkäjänteiseen tavoitteellisuuteen sekä edesauttavat valmentajaa tehokkaaseen työssä oppimiseen.

Nuorisovalmennusvaiheessa (12/13 – 17/18 v.) urheilijoiden kesäloma-aika on tarkoituksenmukaista hyödyntää kovan harjoittelun tarpeisiin. Ko. ikävaiheen lopulla kahdesta kolmeen viikon keventäminen ennen loppukauden pääkilpailuja (oman ikäryhmän SM- kisat) on riittävä ja johtaa tulokunnan edelleen terävöitymiseen.

#### **1.4. Peruskunnosta lajikohtaiseen suorituskykyyn tyttöjen ja poikien väliset eroavaisuudet tunnistaen**

Tuottavan valmennuksen tulee yleisurheilun kaikissa lajeissa perustua aina korkeatasoisten suorituskyvyn ja lajitaitojen perustalle. Etenkin nuorten urheilijoiden kyseessä ollen suorituskykyvaatimukset jakaantuvat selkeästi peruskuntoon (kestävyys, lihaskunto ja perusvoima) sekä lajikohtaisiin ominaisuuksiin (nopeus,

hyötysuhde, lajikohtainen voimantuotto). Peruskuntoa on harjoitettavissa tehokkaasti myös mahdollisten oheislajien avulla, esimerkiksi suunnistus, hiihto, uinti, joukkuelajit.

Yleisurheilussa samojen harjoitteiden ja harjoitusmenetelmien on todettu kehittävän tehokkaasti tyttöjä ja poikia / naisia ja miehiä. Eri sukupuolten biologisessa kehitysaikataulussa on kuitenkin selvät erot tyttöjen hyväksi. Tämä tarkoittaa sitä, että suhteelliselta harjoitusvasteeltaan 12 – 13-vuotias tyttö vastaa 14 – 15-vuotiasta poikaa. Käytännössä nuoren urheilijan harjoitusvalmius on ensisijaisesti riippuvainen lapsuusvuosien harjoitus- ja liikuntataustasta, pienemmässä määrin perimästä tai kalenteri-ikästä. Valmennuksellinen haaste on erityisen vaativa niiden junioreiden kohdalla, joilla puberteetin kasvupyrähdys on suuri, yli 10 sentin vuotuinen pituuskasvu. Tytöillä tämä ajoittuu yleensä 12 – 14 ikävuosien ja pojilla 14 – 16 ikävuosien välille. Monipuolisesti motoriikkaa ja suorituskykyä huomioiva, määrällisesti kova harjoittelu on näissäkin tapauksissa varmin tae sopeutua nopeasti muuttuneisiin kehon mittasuhteisiin ja palauttaa hetkellisesti notkahtanut tuloskehitys.

Sukupuolierot tulee huomioida eritoten voimaharjoittelun ohjelmoinnissa. Tytöt ovat vahvoja alavartalostaan, mutta heikkoja keski- ja ylävartalostaan, minkä asioiden tulee tulla huomioiduiksi esimerkiksi lihaskuntoa ja ponnistusvoimaa kehittävässä harjoittelussa tai levytankoharjoittelun menetelmissä. Hormonaalisista eroista johtuen tyttöjen ja naisten harjoittelussa voimaharjoittelun suhteellisen osuuden tulee aina olla korostuneemman kuin mitä se on poikien ja miesten kohdalla. Yleisesti ottaen nuorisovalmennusvaiheen (12/13 – 17/18 v.) voimaharjoittelun (koskee myös levytankoharjoittelua) tulee edetä systemaattisesti siten, että ko. ikävaiheen lopulla lajissa / lajiryhmässä tarvittavat voimaominaisuudet ovat harjoitettavissa myös korkeilla tehoalueilla (80 – 95 %).

Nuorisovalmennusvaiheen yksipuolinen tai määrällisesti vähäinen harjoittelu tai liian varhainen erikoistuminen johtavat vääjäämättä tuloskehityksen hidastumiseen ja sitä edelleen edesauttavaan urheiluvammakierteeseen. Huippu-urheiluun valmistavan vaiheen (18 – 22 v.) harjoittelun tulee painottaa vahvasti oman lajin / lajiryhmän lajiantalyysiä ja pureutua lisäksi urheilijan mahdollisiin heikkouksiin.

Jos nuorisovalmennusvaiheen harjoittelu on toteutettu hyvin, on harjoittelun määrät nostettavissa ko. vaiheen aikana maksimiin. Lajikohtaiset ja yksilöerot ovat harjoittelun ohjelmoinnissa aina merkittävät. Huippu-urheiluvaiheen (23 ->) harjoittelussa avainsanoja ovat lajinomaisuus, submaksimaalisen ja tehoharjoittelun vuorottelu, harjoittelun rytmittäminen sekä urheilija-analyysi – urheilijan lahjakkuustekijöiden tunnistaminen ja niiden painottaminen harjoittelussa.

## **2. Suorituskyvyn seuranta**

### **2.1. Peruskunnon ja lajiantalyysin kattava testipatteri**

Nuorten urheilijoiden kehittymistä tulee seurata koko harjoitusvuoden kattavalla testipatterilla. Kyseisten testien tulee mitata sekä urheilijan peruskuntoa että lajikohtaista suorituskykyä. Testipatteria ei tule rakentaa liian laajaksi. Osaa testeistä seurataan ympärivuotisesti ja osaa harjoitusvuoden valmennuksellisten painotusten mukaisesti. Testipatterin tulee ensisijaisesti perustua lajiantalyysiin, ts. mitataan niitä ominaisuuksia, jotka ko. lajissa / lajiryhmässä tiedetään valmennusopillisesti kaikkein painoarvoisimmiksi.

Valmentajan näkökulmasta testipatteria tulee aina seurata myös urheilija-analyysiin perustuen. Tämä tarkoittaa sitä, että yleisen lajiin soveltuvuuden ohella urheilijat eriytyvät ensisijaisesti perimään perustuvilta lahjakkuustekijöiltään. Pelkistetysti voidaan todeta, että nuori urheilija tulee rakentaa peruskuntonaan ja lajiantalyysiin pohjautuvilta ominaisuuksiltaan tasapainoiseksi, kun taas huippu-urheiluvaiheen paras tulos saavutetaan valmennuksessa rohkeasti urheilijan korostuneimpia lahjakkuustekijöitä painottaen.

Vakiintuneen testipatteriston seuraaminen on ammattitaitoiselle valmentajalle yksi keskeisimmistä työkaluista urheilijan harjoittelun tuottavaksi suuntaamiseksi.

## **2.2. ANMJ-leirillä tehtävät yhteiset kenttätestit**

### **Heitot - syksyn ja kevään leiri**

- 20 minuutin kestävyystesti (1 min kävely – 1 min juoksu – 1 min kävely jne. )
- 5-loikka paikaltaan
- 5 tasatassu
- kuulanheitot PYT ja JVE (3/4kg)
- 20m lentävä

Lisäksi kouluttajat seuraavat lihaskunnon ja voiman kehittymistä.

### **Kestävyys – syksyn ja kevään leiri**

- cooper
- 10-loikka
- lentävä 20m

Syyskaudella olisi erittäin hyvä jos urheilijat voisivat tehdä tasotestin pienryhmissä laktaattimittauksin → olisi koulutuksellinen merkitys, kouluttajat miettivät tämän mahdollisuutta ensimmäisellä leirillä. Myös lihaskuntoa pitää kontrolloida.

### **Hypyt – syksyn, talven ja kevään leiri**

- cooper (syksyn leirillä)
- 5-loikka paikaltaan
- kuulanheitot PYT ja JVE (3/4kg)
- 20 metrin lentävä

Lisäksi kouluttajat seuraavat lihaskunnon ja voiman kehittymistä.

### **Pikajuoksut / aidat – syksyn, talven ja kevään leiri**

- cooper (syksyllä)
- 10-loikka
- lentävä 30m
- kuulanheitot pyt ja jve (3/4 kg)

Joissakin paikoissa pystytään ottamaan 30m lentävissä aika samalla myös 20m lentävälle.

Testitulokset kootaan valtakunnallisesti yhteen ja julkaistaan HUU:ssa. Seurataan myös 10 parhaan tuloksen keskiarvoa v. 2012 lähtien (alueleiriurheilijat ).

## **3. Kilpaileminen**

### **3.1. Selkeät ja konkreettiset tavoitteet ohjaavat urheilijan ja valmentajan työtä**

Urheilu-uraan ja kilpailemiseen kohdenneet päämäärät ja tavoitteet ohjaavat urheilijan ja valmentajan työtä – sekä tietoisesti käyttäytymisen kautta että tiedostamattomasti. Vuosisuunnitelman osana kilpailukausille tulee määrittää sekä tulos- että saavutustavoitteet. Konkreettisimmin urheilijan kehittymistä on todennettavissa ns. keskiarvotavoitteilla esimerkiksi viiden tai kymmenen parhaan kilpailun keskiarvoilla.

Nuorisovalmennusvaiheessa kilpailemista ja tavoitteiden asettamista tulee lähestyä tehtäväsuuntautuneen ajattelun pohjalta. Urheilijan tulee oivaltaa harjoitteiden hallinnan ja erityisesti taitavuuden yhteydet huippusuorituksen taustatekijöinä. Kilpailutilanteissa on kyse kokonaisuuden hallitsemisesta – kilpailua edeltävä vuorokausi, matkustaminen, ravinto, psyykinen vireys, olosuhteet ja verryttelykäytännöt.

Valmentajan ja muiden tukihenkilöiden (vanhemmat, seurakaverit...) tehtävänä on eleettömästi edesauttaa urheilijan kilpailuun valmistautumista – ei korostaa menestymisodotuksia ja paineistaa urheilijaa. Kilpailutilanteiden menestymispaineet ja epäonnistumisen pelko heikentävät yleensä tuloksia ja menestymistä. Nuorisovalmennusvaiheessa on lupa epäonnistua, mikä on aina luonnollinen osa urheilijaksi kasvamista.

Yleisurheilijan tavoitteet ovat selkeitä ja konkreettisesti mitattavia. Niiden työtä ohjaava vaikutus toteutuu sitä paremmin mitä positiivisimpina tavoitteet ja niiden asettaminen mielletään. Tiukassa paikassa – kilpailutilanteessa – urheilijan alitajunnalla on taipumus nostaa esiin sinne ”varastoituja” kokemuksia ja aistimuksia. Tällä perusteella kilpailuvalmiuksien rakentumiseen vaikuttaa koko se ”tunneilmasto”, jossa urheilija harjoittelee ja elää. Optimaalinen, tuloshakuinen tunnetila syntyy positiivisten ja poikkeuksellista nautintoa tuottaneiden elämäkokemusten ja aistimusten korostamisesta – koko oman elämän hallitsemisesta.

#### **4. ANMJ-leirin sisältö**

##### **4.1. Tavoitteet**

Tavoitteena on tarjota urheilijoille ja valmentajille laadukasta toimintaa

-leiritysjärjestelmä on nousujohteinen

-leiritys on seurojen nuorisovalmennuksen tärkeää tukitoimintaa

-leirityksen päätavoitteena on urheilijan uran tukeminen urheilijakoulutusta ja valmentajakoulutusta antamalla sekä uran etenemistä seuraamalla ja ohjaamalla

-yhteisöllisyys

##### **4.2. Toteutus**

Leirityksen kohderyhmänä ovat 14-18-vuotiaat

-leiritykseen pääsyn vaatimuksena käytetään laadittua kehitystaulukkoa.

-kolme viikonloppuleiriä + lajikarnevaalit + seurantapäivät leirien välillä

-leiritys on omakustanteinen. Sen lisäksi jokainen urheilija maksaa koulutusmaksun (70 €), jolla katetaan leirien ja seurantapäivien kustannuksia.

-leirityspisteiden välinen yhteistyö toimivien leiritysryhmien saamiseksi eri lajeihin

-leirityksen sisällöistä vastaa aluepäällikkö

-henkilökohtaisten valmentajien aktivointi mukaan leiritykseen

-valtakunnallisesti leirityksen tavoitteellinen urheilijamäärä on 550 urheilijaa

-leirityspisteinä leirityskaudella ovat Eerikkilä, Pajulahti ja Kuortane

##### **4.3. Leiriohjelma**

Yksi leiriviikonloppu sisältää 2-3 lajiin suuntautunutta harjoitusta ja kolme keuhonhallintaan/ominaisuuksien kehittämiseen/monipuolistavaa/aerobista harjoitusta (=ELMO –nuorisovalmennusohjelman mukainen).

Lajiryhmäkohtaiset leiriohjelmamallit ovat lajiryhmäkohtaisessa osassa.

##### **4.4. Luennot**



ANMJ-leirillä pidetään yleisluentoja/tietoiskuja sekä urheilijoille että valmentajille sekä urheilijoiden vanhemmille. Sen lisäksi pidetään luento- ja keskustelutilaisuuksia lajeittain ja lajiryhmittäin.

Yleisluennoilla aiheina mm.

- harjoituspäiväkirja, harjoittelun seuranta ja harjoittelun suunnittelu
- urheiluoppilaitokset (opiskelu ja urheilu)
- ADT
- kilpaileminen
- ravinto ja uni
- huippu-urheilijavieraitten hyödyntäminen luennoilla

Laji(ryhmä)luentoja pitää ryhmän oma kouluttaja. Laji(ryhmä) luennot kannattaa pitää vuorovaikutteisina ja keskusteleivina. Aiheina voivat olla mm. tekniikkavideoiden analysointia, harjoittelun suunnittelu ja ohjelmointi, lajiin liittyvä harjoittelu eri harjoituskausina, kilpailukauden harjoittelu ja kilpailuihin valmistautuminen. Syksyn ensimmäisellä leirillä kannattaa myös varata aikaa tutustumalla oman ryhmänsä urheilijoihin (ja henkilökohtaiseen valmentajaan) yksilöhaastattelussa.

#### 4.4. Valmennuksellinen sisältö lajiryhmittäin

##### Pika- ja aitajuoksut

Yleinen peruskuntokausi

Tämän harjoituskauden päätavoitteena on kehittää urheilijan harjoitettavuutta. Tämä saavutetaan määräpainotteisilla ja matalatehoisilla juoksuharjoituksilla sekä lihaskuntoharjoittelulla. Lajitaitoa ja nopeutta ylläpidetään. Harjoituskuormitus kasvaa kauden edetessä.

Kehitettävät ominaisuudet:

Pikajuoksut

1)Yleiskestävyys

2)Lihaskunto ja perusvoima

3)Aktiivinen liikkuvuus

Aitajuoksut

1)Yleiskestävyys

2)Lihaskunto ja perusvoima

3)Aktiivinen liikkuvuus ja tekniikka

Lajinomainen peruskuntokausi

Nuorilla harjoittelu painottuu pikajuoksun perusominaisuuksien, lajitaidon ja voimantuoton kehittämiseen. Peruspikajuoksutaitoa kehitetään submaksimaalisilla nopeusharjoituksilla ja voimantuottoa perus- ja nopeusvoimaharjoituksilla. Lajinopeudessa keskitytään ensisijaisesti telineistä lähtöön ja tehokkaan kiihdytyksen kehittämiseen. Matalatehoisilla juoksuharjoituksilla palautetaan elimistöä. Harjoituskuormitus on suurimmillaan.

Pikajuoksut

1) Nopean juoksun tekniikka

2)Nopeusvoima ja perusvoima

3)Perusjuoksukestävyys

Aitajuoksut

1) Nopean juoksun tekniikka ja aidanylityksen tekniikka

2) Nopeusvoima ja perusvoima

3)Perusjuoksukestävyys

Kilpailuun valmistava kausi

Pääpaino harjoittelussa on lajinopeuden ja lajin erikoiskestävyuden kehittämisessä. Matalatehoiset juoksuharjoitukset ja lepo palauttavat tehokkaista lajiharjoittelusta ja lajin suorituskyky kehittyy. Harjoitusmäärät laskevat kauden edetessä ja harjoittelun rytmityksessä on erityisesti huomioitava tehokkaiden lajiharjoitusten vaatimat palauttavat päivät.

Pikajuoksut

1)Maksiminopeus

Aitajuoksut

1)Maksiminopeus ja aitanopeus

2) Nopean juoksun tekniikka  
3) Laji- ja erikoisvoima

2) Nopean juoksun tekniikka ja aidanylitystekniikka  
3) Laji- ja erikoisvoima

#### Kilpailukausi

Pääpaino on kilpailusuorituskyvyn maksimoimisessa. Viikoittainen perusharjoitusrytmi on hyvä säilyttää, mutta harjoituskuormaa on vähennettävä. Kilpailuissa on hyvä erotella harjoitus-, valmistavat ja pääkilpailut. Kesän pitkällä kilpailukaudella kautta voi jakaa osiin lyhyiden (1-2 viikon) harjoitusjaksojen avulla.

#### Pikajuoksut

1) Maksiminopeus  
2) Nopean juoksun tekniikka  
3) Lajin erikoiskestävyys

#### Aitajuoksut

1) Maksiminopeus  
2) Nopean nopean juoksun tekniikka ja aidanylitystekniikka  
3) Lajin erikoiskestävyys

ANMJ-leiri-iässä urheilijoiden tulee oppia pikajuoksussa yleisesti käytettävät harjoitteet. Harjoitteissa edetään perusharjoitteiden kautta erikois- ja lajiharjoitteisiin.

Pääpaino on perusharjoitteissa ja erikoisharjoitteisiin tulee siirtyä vasta kun perusharjoitteet hallitaan hyvin. Seuraavat pikajuoksijan perusharjoitteet tulisi olla hallinnassa ANMJ-leiri-iän jälkeen:

#### Juoksuharjoittelu

- kiihdyttäminen pysty-, 3-pisteen ja kyyrylähdestä
- kiihdyttäminen täyteen vauhtiin kontrolloidusti alle 100 metrin vetomatkoilla
- tasavauhtinen vetoharjoittelu yli 100 metrin vetomatkoilla
- viestijuoksun perustaidot
  - \* ennakkomerkistä lähteminen
  - \* kapulan anto (suora yläkauttatekniikka)
  - \* kapulan vastaanotto (suora yläkauttatekniikka)

#### Peruskoordinaatioharjoittelu / yleisimmät erikois- ja lajivoimaharjoitteet

- peruskoordinaatioharjoitteiden hallinta kävellen ja juosten
  - \* triplinki, pakarajuoksu, polvenostot, kuopaisut, saksijuoksut
- erilaisten perushyppelyiden ja loikkien hallinta
  - \* isovuorohyppely, päkiävuorohyppely, juoksuloikka, vuoroloikka, kinkka- ja loikkayhdistelmät
- erilaisten aitakävelyiden ja -hyppelyiden hallinta
  - \* aitakävely vuoroaskelin, toinen jalka johtaen, sivuttain, aitahyppely välihyppyllä ja ilman, aitalaukat sivusta ja keskeltä, aitominen vuorojaloin
- peruskuntopallonheitot ja kuulanheitot
  - \* pompusta ylös, pään yli taakse, jalkojen välistä eteen, rinnalta eteen

#### Voimaharjoittelu

- peruskeskivartaloharjoitteet (ilman painoja)
  - \* vatsat, selät, kierto- ja kiertoliikkeet
- perusjalka/yleisvoimaharjoitteet vapaalla tangolla (suoritus- ja keuhko- tekniikka keveillä painoilla)
  - \* rinnalleveto, tempaus, taka- ja etukyykky (syvä ja puoli), maastaveto, askelkyykky (eteen tai taakse), jumppatyönnot
- ylävartalovoimaharjoitteet
  - \* penkkipunnerrus, leuanveto, dippi, ylöstyönnot, hauiskääntö, perustaljaliikkeet

#### Liikkuvuusharjoittelu

- tärkeimpien lihasten passiiviset venytys- ja venytys- harjoitteet
- lantion ja jalkojen aktiiviset liikkuvuusharjoitteet

## Leirikierrosten ohjelmointiohje

### Seuraava sisältö 1./ 3. leirillä

pe ilta	liikkuvuus, tekniikka, lajinopeus
la ap.	peruskestävyys, liikkuvuus
la ip.	lihaskestävyys, lihaskunto
la ilta	telinevoimistelu, ketteryys
su ap.	perusvoima
su ip.	loikkakestävyys, aerobinen lenkki

### Seuraava sisältö 2./ 4. leirillä

pe ilta	tekniikka, erikoisvoima
la ap.	lajinopeus
la ip.	lihaskunto, aerobia
la ilta	telinevoimistelu, ketteryys
su ap.	nopeusvoima
su ip.	teho-/määräintervallit

## **Kestävyysjuoksut**

### Peruskuntokausi

Rakenteelliset muutokset (hengitys- ja verenkiertoelimistö) tapahtuvat hitaasti, joten pohjan rakentamiseen on käytettävä selvästi eniten aikaa, lähes puoli vuotta harjoitusvuodesta. Luontainen liikkuminen on useimmiten ollut vähäistä, joten peruskunto tulee hankkia monipuolisesti harjoitusmenetelmiä ja eri urheilumuotoja hyödyntäen. Harjoittelun painopiste on I jaksolla perus- ja vauhtikestävyiden ja II jaksolla edellisten lisäksi maksimaalisen kestävyiden kehittämisessä. Pääharjoitteet ovat TV pitkät ja kevyet (alle aerobisen kynnyksen), TV reipas (hieman aerobisen kynnyksen yläpuolella) ja TV kovat lenkit (anaerobisen kynnyksen tuntumassa). Nämä kaikki harjoitukset tehdään kestopenetelmällä. Lähellä anaerobista kynnystä olevat TV kova-harjoitukset voidaan tehdä myös toistoharjoituksina esim. pilkkomalla juostava matka 2 km:n pätkiin. Maksimaalista aerobista kestävyttä kehitetään pitkillä toistoilla esim. 1000m:n vedoilla/ 2-3 min tai määräintervalleilla esim. minuutin vedoilla. Keväällä järjestettävät seurojen maantiejuoksut ovat myös tärkeä hapenoton kehittämismuoto ja etenkin ANMJ-leiri-ikäisille suotavampi lähestymistapa.

Tukiharjoittelulla rakennetaan valmiudet nopeaan juoksuun parantamalla lihaskuntoa, liikkuvuutta ja voimatasoja. Näiden harjoitusten yhteyteen tulee liittää nopean juoksun osioita. Tukiharjoittelua on mahdutettava viikko-ohjelmaan riittävästi, vähintään kolme kertaa. Peruskuntokaudella rytmitys kuormittavimpien ja palauttavan viikon kesken on yleisimmin 3:1, joskus 2:1.

### Kilpailuun valmistava kausi

Suorituskyky saadaan esiin tehoharjoittelulla nopeammin. Siihen tulee varata aikaa n. 10 viikkoa. Mitä vahvempi pohja, sitä tehokkaampi kilpailuun valmistava kausi voidaan viedä läpi. Tavoitteena on juoksun taloudellisuuden ja maitohapon sietokyvyn parantaminen. Kausi aloitetaan yli 17-vuotiaiden osalta mäkijuoksujaksolla, jossa lajivoiman lisäksi haetaan ärsykeitä myös hapenottokyvyn kehittämiseen. Mäkijakson jälkeen siirrytään varsinaiseen vauhtien hakemiseen. Ohjelma sisältää päämatkan vetoharjoittelun lisäksi myös ali- ja ylimatkan intervalli- ja toistoharjoittelua. Kovemman intensiteetin vuoksi juoksumäärät ovat peruskuntokautta vähäisemmät.

Vetoharjoittelussa voidaan edetä seuraavasti:

- o aloittamalla kesän tavoitevauhdilla ja lyhentämällä palautusta kauden mittaan.

- o aloittamalla hieman kesän tavoiteaikoja hitaammalla vauhdilla ja lisäämällä vauhtia kauden edetessä
- o Pitämällä vauhdin samana, mutta pidentämällä vetomatkaa kauden edetessä

ANMJ-leiri-ikäisillä kilpailuun valmistavan kauden tärkeimpiä harjoituksia hapenoton kehittämiseksi ovat seurojen maantie- ja maastokilpailut. Ratamatkoja silmällä pitäen tulee lisäksi tehdä sopivia matkavauhtisia intervalliharjoituksia, kuitenkin korkeintaan kerran viikossa. Alimatkan harjoitukseksi riittää pääsääntöisesti nopeustyyppinen harjoitus.

Kilpailuun valmistavalla kaudella viikkorytmitys kovan ja kevyen välillä on yleisimmin 2:1.

ANMJ-leiri-ikäisellä korvataan suurin osa rajuista vetoharjoituksista laajalla ja monipuolisella kilpailuohjelmalla, josta suurin osa tapahtuu kotiseudulla. Viestijuoksut ja seuraottelut ovat tärkeässä roolissa. Samassa kilpailussa voi osallistua useampaan eri ominaisuutta vaativaan lajiin.

Kesä tarjoaa olosuhteiden ja ajankäytön osalta loistavat mahdollisuudet runsaaseen liikkumiseen ja harjoitteluun. Liikunnan kokonaistuntimäärän tulee kesällä jopa kasvaa. Kun harjoittelun ohella polkupyörä on kesällä tärkein kulkuneuvo, lämpiminä päivinä viihdytään uimassa tai pyrhdyllään pallon perässä kavereiden kanssa, voidaan puhua nuoren juoksijan riittävästä kestävyiden kehittämisestä.

Erytisesti keskimatkojen (800 –1500m) juoksuissa voivat menestyä sekä ns. kestävyystyyppit että nopeustyyppit. Kummatkin menestyvät vahvuksiensa joko kestävyiden tai nopeuden avulla. Tätä voidaan hyödyntää harjoittelussa nojaamalla urheiluvalmennuksessa yleisesti pätevään ”vahvuuden lakiin”. Niissä ominaisuuksissa, joissa urheilija on lahjakas, on hänellä myös suuri kehitymisreservi. Keskimatkojen harjoittelussa tämä tarkoittaa sitä, että luonnostaan nopeisiin juoksijoihin puree hyvin nopeutta korostava intervalliharjoittelu ja luonnostaan kestäviin kestävyysharjoittelu. Suorituskyky kehittyy nopeustyypeillä paremmin nopeuspainotteisen intervalliharjoittelun ja kestävyystyypeillä paremmin kestoharjoittelun kautta.

Nopeustyyppien on kuitenkin syytä muistaa, että 800 ja 1500m juoksut ovat kestävyyslajeja, joissa energiantuotosta suurin osa tapahtuu aerobisesti. Aerobisen energiantuoton kehittyminen tapahtuu vain runsaan aerobisen harjoittelun myötä, sopivalla sekoituksella matalatehoista kestojuoksua ja hieman kovempitehoista, ei kuitenkaan liian anaerobista, intervallijuoksua. Vastaavasti kestävyystyyppien kannattaa kestävyyspainotteisen harjoittelunsa ohessa harjoitella säännöllisesti myös nopeutta. Nopeat juoksuvedot ja nopean juoksemisen edellytyksiä parantavat tekniikkaharjoitteet kehittävät paitsi loppuratkaisuissa tarvittavaa nopeutta myös matkavauhtisen juoksun taloudellisuutta.

#### Yhteenveto juoksuharjoittelusta (14 – 16 v.)

Ominaisuus	Harjoitusteho	Menetelmä	Esimerkiksi	Kausipainotus
Aerobinen perusestävyys	Aerobinen kynnys tai hieman alle	Kestoharjoitus	6 -20 km kevyt, hiihto, muut lajit	Koko vuosi
Aerobinen vauhtikestävyys	Aerobinen – anaerob. kynnys	Kestoharjoitus pitkät toistot	reipas/kova 5 – 8 km, 4 – 6 x 800-1000m	Koko vuosi
Aerobinen maksimaalinen kestävyys	Anaerobinen kynnys – VO <sub>2</sub> -max	Keskipitkät toistot, määräintervallit	Kilpailut, viestit, 5 x 600m, 10 x 200	Peruskunto II – kilp.valm.- ja kilpailukausi

Anaerobinen nopeuskestävyys	Yli VO2-max	Intervallit	Kilpailut, viestit, 6 x 150m	Kilpailukausi
-----------------------------	-------------	-------------	------------------------------	---------------

### Voimantuoton harjoittaminen

Voimantuoton harjoittaminen tai yleisemmin ”juoksuun liittyvät muut harjoitusmuodot” nivotaan juoksemisen kannalta mahdollisimman toimivaksi kokonaisuudeksi.

Tavoitteena kaikessa tekemisessä on parantaa juoksuosuoritusta; voimaharjoittelu suunnitellaan tämän päämäärän suunnassa.

Juoksuosuorituksen parantuminen voi perustua kehittyneeseen voimantuottoon, parantuneeseen taloudellisuuteen tai tasapainoisesti vahvistuneen elimistön kykyyn kestää paremmin nousujohteista harjoittelua.

Juniorieurheilijan kohdalla on mielekästä rakentaa juoksuharjoitteluun liitettävä ”muiden harjoitusmuotojen kokonaisuus”, jolla pyritään luomaan monipuolista voimantuotto-, lajitaito- ja yleistaitopohjaa uran huippuvaiheen suorituskyvyille. Kun näitä ominaisuuksia harjoitetaan ja myös kontrolloidaan säännöllisesti ja systemaattisesti, voidaan vuositason edetä maltillisesti – olemassa olevan päälle rakentaen.

### Leirikierrosten ohjelmointimalli

- perjantaina nopeaa juoksua ja loikat/hyppelyt
- lauantaina matkakohtaiset kontrollit ja oheislajit
- sunnuntaina ap. peruskestävyysharjoitus, ip. tukiharjoitus ja oheislajit
- jokaisella leirillä kaksi oheisharjoitteluosiota ( liikkuvuus, voima yms.)

### **Hyyt**

#### Yleinen peruskuntokausi

Harjoituskauden tavoitteena on kehittää urheilijan harjoitettavuutta. Tavoite saavutetaan matalatehoisella ja määrällisellä juoksu-, hyppely ja lihaskuntoharjoittelulla. Tällä harjoittelujaksolla hyödynnetään mahdollisimman paljon luonnonalustoja ja täten harjoittelu toteutetaan voimaharjoittelua lukuun ottamatta kokonaan ulkona.

#### Aerobinen peruskestävyys

Hyppelykestävyys

Lihaskunto

Liikkuvuus

#### Lajinomainen perusharjoittelujakso

Nuorilla harjoittelu painottuu juoksun perusominaisuuksien, lajitaidon ja nopeusvoiman kehittämiseen.

Harjoitettavia juoksun perusominaisuuksia ovat:

- juoksutaito ja koordinaatiot
- submaksimaalinen nopeusharjoittelu
- rytminvaihtokyky

Nopeusvoimaa harjoitetaan loikka- ja hyppelyharjoitteilla, koordinaatiohyppelyillä, lajin osaharjoitteilla ja monipuolisilla kuntopalloharjoitteilla. Lajitaidon harjoittelussa edetään kävelytapailuiden ja osaharjoitteiden kautta lyhytvauhtisiin lajisuorituksiin.

nopean juoksun tekniikka  
nopeusvoima ja kimmoisuus  
lajitekniikka  
perusvoima

Kilpailuihin valmistava kausi

Tavoitteena on fyysisen suorituskyvyn maksimoiminen ja lajitekniikan vakiinnuttaminen kovavauhtisten lajisuoritusten kautta. Tehollisten harjoitusten määrän kasvaessa (2-3x /vko) on levon ja palauttavien harjoitusten suhteessa koviin harjoituksiin valmistavien harjoitusten määrään oltava oikeassa suhteessa.

lajitaito  
maksiminopeus  
räjähtävä voimantuotto  
iskun / törmäyksen sietokyky

Käytettävät harjoitteet ja harjoitusmallit tulee oppia seuraavilla osa-alueilla:

- lajin osaharjoitteet (taidolliset)
- pikajuoksun koordinaatioharjoitteet
- loikka- ja hyppelytekniikat (rytmiä ja käsityötekniikoita varioiden)
- painonnoston suoritustekniikat (kyvyt ja vetoliikkeet)
- liikkuvuusharjoitteet
- permantovoimistelun perusliikkeet

Kehittymistä näissä harjoitteissa kontrolloidaan aina leirien yhteydessä. Leiri leiriltä edetään uusiin ja haastavampiin liikkeisiin kun edelliset ovat omaksutut.

Harjoitteissa edetään perusharjoitteiden kautta erikois- ja lajiharjoitteisiin. Lajiharjoittelussa on keskeistä, että urheilijalle (valmentajalle) luodaan oikea mielikuva tai liikemalli lajisuorituksesta ja sen mieltämistä kontrolloidaan harjoitustilanteissa, joissa urheilijan ja valmentajan välisen vuorovaikutuksen tulee olla aktiivista.

Pääpaino on perusharjoitteissa ja erikoisharjoitteisiin tulee siirtyä vasta kun perusharjoitteet hallitaan hyvin. Seuraavat perusharjoitteet tulisi olla hallinnassa 15-17-vuoden jälkeen:

Juoksuharjoittelu

- kiihdyttäminen (räjähtävä maksimaalinen kiihdytyskyky)
- kiihdyttäminen täyteen vauhtiin kontrolloidusti alle 100 metrin vetomatkoilla (rentous)
- tasavauhtinen vetoharjoittelu yli 100 metrin vetomatkoilla (laaja askellus)
- rytmivaihtokyky

Peruskoordinaatioharjoittelu ja yleisimmät erikois- ja lajivoimaharjoitteet

- lajin osaharjoitteiden hallinta kävellen ja juosten (kävelytapailut, ponnistusdrillit, tavoiteponnistukset, keinahdukset)
- peruskoordinaatioharjoitteiden hallinta kävellen ja juosten (triplinki, pakarajuoksu, polvenostot, kuopaisuharjoitteet)
- erilaisten perushyppelyiden / loikkien hallinta käsitekniikoita varioiden (arkkuhyppelyt, vuorohyppelyt, reaktiisuushyppelyt, vuoroloikka, kinkka, juoksuloikka)
- erilaisten aitakävelyiden ja -hyppelyiden hallinta (aitakävely vuoroaskelin, toinen jalka johtaen, sivuttain, aitahyppelyt)

- peruskuntopallon heitot ja kuulan heitot (ylös, pään yli taakse, jalkojen välistä eteen, rinnalta eteen)

#### Voimaharjoittelu

- keskivartaloharjoitteet (ilman painoja), vatsat, selkä, kierto liikkeet
- perus; jalka- / yleisvoimaharjoitteet vapaalla tangolla - suoritustekniikka keveillä painoilla (rinnalleveto, tempaus, taka- ja etukyykky (syvä ja puoli), maastaveto, saksihyppely, penkille nousut
- ylävartalovoimaharjoitteet (penkkipunnerrus, leuanveto, ylöstyönnöt, tempotyöntöhyppelyt, perustaljaliikkeet)

#### Liikkuvuusharjoittelu

- tärkeimpien lihasten passiiviset venytysharjoitteet
- lantion ja jalkojen aktiiviset liikkuvuusharjoitteet avustettuina
- telinevoimistelun perusliikkeet osana aktiivista liikkuvuutta

#### Leirikierrosten ohjelmointiohje

##### Seuraavaa rytmitystä 1./ 3. leirillä

pe ilta	nopeusvoimaharjoitteet
la ap.	lajitekniikka (osaharjoitteet) ja nopeus
la ip.	oheislaji, lihaskunto/ kesto voima
la ilta	telinevoimistelu, ketteryys
su ap.	nopeus (osaharjoitteet), liikkuvuus
su ip.	loikkakestävyys, aerobinen lenkki

##### Seuraavaa rytmitystä 2./ 4. leirillä

pe ilta	nopeus ja liikkuvuus
la ap.	nopeusvoimaharjoitteet, lihaskunto
la ip.	lajitekniikka
la ilta	telinevoimistelu, ketteryys
su ap.	voima

#### **Heitot**

Heittolajeissa juniorien harjoitusvuosi jaetaan pääsääntöisesti neljään harjoitusjaksoon:

- Peruskuntokausi 1 (PKK 1) (loka-joulukuu)
- Peruskuntokausi 2 (PKK 2) (tammi-helmikuu)
- Kilpailuun valmistava kausi (KVK) (maalis-toukokuu)
- Kilpailukausi (KK) (kesäkuu-syyskuun puoliväli)

#### Peruskuntokausi 1

Tämä jakso sisältää paljon yleiskestävyyttä (3 x 60-120 min/vko) ja lihaskuntoa (kuntopiirit ja kevyet vastukset 10-30 toiston sarjoina) kehittävää harjoittelua. Toistoja lihaskuntoalueella on (2 x 500-1000/vko). Mahdollisia puutteita lihastasapainossa korjataan harjoitteita suuntaamalla. Harjoitteiden oikeaoppinen tekniikka ja heittolajien perustekniikat kuuluu ohjelmaan jo tällä kaudella ja ne vaativat harjoituksissa valmentajan valvovaa silmää. Myös heittäjälle tärkeä jalkojen kimmoisuusharjoittelu on aloitettava tällä jaksolla sisältäen 1-2 kertaa viikossa 150-250 ponnistusta/krt. monipuolisesti 8-20 hypyn sarjoina. Harjoitusjakson viikkorytmitys on 3:1, eli 3 viikkoa määrällisesti nousevaa ja väliin palauttava viikko, jossa on enintään puolet kovemman viikon harjoitusmäärästä.

## Peruskuntokausi 2

Harjoitusten riittävästä vaihtelusta ja monipuolisuudesta tulee kyllästymisen välttämiseksi huolehtia. Hallikaudella myös pika- ja aitajuoksu, sekä hyppylajit täydentävät sopivasti heittäjänkin harjoittelua. Yleiskestävyysharjoittelua on suunnilleen yhtä monta kertaa viikossa kuin PKK 1:llä, mutta määrät putoavat puoleen. Lihaskuntopiirit (1-2 x vko) tulee edelleen säilyttää ohjelmassa.

Lajiharjoittelussa heittomääriä on kasvatettava tasaisesti. Kehitystasosta riippuen voidaan heitoista 5-10 % suorittaa ylipainoisilla. Alipainoisten osuus on suunnilleen sama kuin oman sarjan välineen. Kimmoisuutta kehitetään edelleen monipuolisilla hyppyharjoitteilla, määriä vähentäen ja tehoja lisäten. Myös hyppylajit (vrt. teksti tämän kohdan 1. kappaleessa) ovat erittäin sopivia. Kuntopallonheitoissa lajinomaisuus lisääntyy.

Kauden viikkorytmitys on 2:1, kaksi viikkoa nousevilla määrillä ja palauttava viikko, sen jälkeen kaksi viikkoa määriä ja tehoja lisäten sekä palauttava viikko.

## Kilpailuun valmistavakausi

Lajipainotteisuus ja nopeusvoima korostuvat. Vaikka lajivalinta alkaisi jo hahmottua, harjoitellaan ottelupohjaisesti ja lisäksi vähintään yhtä rinnakkaislajia. Yleiskestävyysharjoittelua jatketaan vähintään 1-3 x 30-40 min / vko. Yleisnopeusharjoittelua toteutetaan 2-3 x viikossa, 30-150 m juoksuvetoja eri tehoalueilla (esim. 6 x 30 m, 4 x 100 m). Heittoharjoittelun määrä lisääntyy selvästi. Sitä toteutetaan oman sarjan välineiden lisäksi alipainoisilla maksimitehoisilla heitoilla. Voimaharjoittelu ei edelliseen kauteen verrattuna juuri muutu, mutta harjoitteissa toistoja ja sarjoja vähennetään sekä kuormituksia lisätään. Oman kehon painolla tehtävät monipuoliset harjoitteet sekä kuntopallo- ja hyppelyharjoitteet kuuluvat osana voimaharjoitteluun.

Kauden viikkorytmitys on 2:1.

## Kilpailukausi

Heittäjän kilpailukauden tulee olla edelleen monipuolisesti fyysisiä ominaisuuksia kehittävä. Monipuolisuutta tulee korostaa myös kilpailusuunnittelussa. Ottelupohjaisuutta kannattaa ottaa sopivassa määrin myös kilpailuohjelmaan. Voimantuottoa nopeusvoimasta perusmaksimivoimaan harjoitetaan läpi kesän. Syksyn harjoittelun lähtökohtana tulee olla koko harjoitusvuoden korkeimmat voimatasot. Yleiskestävyysharjoittelua tehdään 2-3 krt./vko. Kimmoisuutta harjoitetaan monipuolisella hyppely- ja loikkaharjoittelulla. Kilpaileminen hyppylajeissa on niin ikään toimiva menetelmä. Ainoastaan oman ikäsarjan SM-kisat ja muut mahdolliset arvokisat ovat niitä kilpailuja, joihin valmistaudutaan 2-3 viikon aikana harjoittelua keventäen.

Viikkorytmitys on edelleen 2:1.

## Leirikierrosten ohjelmointiohje

Seuraava sisältö 1. ja 3.leiri

pe ilt	tekniikka, nopeus ja liikkuvuus
la ap.	perusvoimaharjoitus
ip.	lihaskestävyys /peruskestävyys, oheislajit
su ap.	lajitaito ja koordinaatio
ip.	perusvoima/yleiskestävyys, oheislajit



Seuraava sisältö 2. ja 4 leiri

pe ilt	tekniikka ja nopeusvoima
La ap.	perusvoimaharjoitus
ip.	kimmoisuus ja nopeusvoima, oheislajit
ilt	tekniikka ja liikkuvuus
su ap	tekniikka ja koordinaatio
ip.	lihaskestävyys, oheislajit

## Moniottelut

Harjoitusohjelman laatimisessa on tärkeää erottaa neljä erillistä elinjärjestelmää, joihin harjoittelulla pyritään vaikuttamaan:

1. hermolihäsjärjestelmä (voima + nopeus)
2. hormonaalinen järjestelmä (pitkät teoharjoitukset)
3. puskurijärjestelmä (hapolliset harjoitukset)
4. aerobinen järjestelmä

Tärkeä asia moniotteluharjoittelussa on peräkkäisten harjoituspäivien rytmittäminen. Perusohjeena voidaan pitää, että perusharjoituskausi, missä harjoitustehot ovat alhaiset ja harjoitusmäärät suuret, peräkkäisiä kehittäviä harjoituspäiviä voi olla jopa kolme. Sen jälkeen elimistölle on annettava yleensä 1-2 vrk aikaa palautua. Palautumista voidaan edistää muuttamalla kuormitusta selkeästi kevyemmäksi ja harjoittelemalla jotain muuta kuin kovien harjoituspäivien aikana. Sellaisilla harjoituskausi, joilla harjoittelun tehot kasvavat korkeammiksi, riittää pääosin 1-2 kovemman peräkkäisen päivän harjoittelu. Tällaista 3-4 vrk:n jaksoa nimitetään mikrosykliksi. Nyrkkisääntönä voidaan pitää, että ottelijan perusharjoitusviikko pitää sisällään 2 mikrosykliä, käytännössä yhteensä 2-3 tehollista harjoituspäivää, 2-3 palauttavaa / huoltavaa / rakentavaa harjoituspäivää ja 1-2 lepopäivää.

Harjoittelussa kannattaa keskittyä kehittämään vain 1-2 elinjärjestelmää yhden mikrosyklin aikana. Kannattaa välttää eri elinjärjestelmien kovaa kuormittamista yhtä aikaa ja muistaa antaa myös eri elinjärjestelmille aikaa palautua! Muita elinjärjestelmiä voi toki kuormittaa mikrosyklin aikana, mutta niiden määrä ja teho on hyvä pitää alhaisena. Eri elinjärjestelmää kuormittavasta harjoituksesta palautuminen riippuu hyvin monesta asiasta: urheilijatyypistä, harjoitustaustasta, harjoituskauden ja -jakson vaiheesta (esim. irtiottokyvystä), harjoituksen määrästä ja tehosta, muusta elämäntilanteesta (esim. ravinto, uni) jne. Peruseräteenä on hyvä kuitenkin muistaa, että pisimmän palautumisen vaatii kovatasoisen ja irtiottokunnossa olevan urheilijan maksimaalisella teholla tehty harjoitus, kohdistuu kuormitus sitten mihin elinjärjestelmään tahansa! Em. järjestelmistä aerobinen järjestelmä tukee hyvin kaikkia muita elinjärjestelmiä.

Tyypillisesti 3 peräkkäistä harjoituspäivää rytmitetään elinjärjestelmien mukaan esim. seuraavasti:

1. päivä: hermolihäsjärjestelmä (esim. nopeus / aidat / pituus / seiväs)
2. päivä: hermolihäsjärjestelmä (esim. voimantuotto, heitot, korkeus)
3. päivä: aerobinen järjestelmä tai puskurijärjestelmä (nopeuskestävyys)

Tai:

1. päivä: hermolihäsjärjestelmä
2. päivä: puskurijärjestelmä (esim. nopeuskestävyys yhdistettynä heitto- tai hyppylajiin)
3. päivä: aerobinen järjestelmä

Kunkin harjoitusjakson päätavoitteita tukevat harjoitukset kannattaa kirjata ensimmäisenä harjoitusohjelmaan. Sen jälkeen ohjelmaan sijoitetaan muita elimistön osia tai mekanismeja kuormittavia harjoituksia, jotka joko valmistavat elimistöä pääominaisuusharjoitukseen, edesauttavat siitä palautumista tai ovat pääominaisuudelle rinnakkaisia ja sen kehittymistä tukevia ominaisuuksia. Pääasia on, että ei käytetä sellaisia yhdistelmiä, jotka kumoavat toistensa harjoitusvaikutuksen ja siten estävät valitun pääominaisuuden kehittymisen tai jotka lisäävät suhteettomasti loukkaantumisriskiä.

Esimerkki yhden harjoitusviikon rytmityksestä:

Päivä	Aamuharjoitus	Iltaharjoitus
Ma	Valmistava harjoitus - esim. kevyt pääominaisuus- tai lajiharjoitus	Pääominaisuus I - esim. nopeus ja painopistelaji I
Ti	Palauttava tai ylläpitävä ominaisuus- tai lajiharjoitus - esim. aerobinen harjoitus tai ylävartalon voima tai heittolajin tekniikka	Pääominaisuus II - esim. voima
Ke	Palauttava harjoitus - esim. aerobia ja lihaskunto	LEPO
To	Valmistava harjoitus - esim. kevyt pääominaisuus- tai lajiharjoitus	Pääominaisuus I - esim. nopeus ja painopistelaji II
Pe	Palauttava tai ylläpitävä ominaisuus- tai lajiharjoitus - esim. aerobinen harjoitus tai ylävartalon voima tai heittolajin tekniikka	Pääominaisuus II - esim. voima
La	LEPO	Ylläpidettävä ominaisuus - esim. kestävyys
Su	LEPO	LEPO

Harjoittelun perusyksikkö on yksittäinen harjoitus. Valmennuksellisesti yhden ominaisuuden kehittäminen yksittäisen harjoituksen aikana on tehokasta ja suunnittelun kannalta selkeintä. Moniotteluharjoittelussa usein ns. yhdistelmäharjoittelu käyttö on kuitenkin välttämätöntä. Tämä tarkoittaa useamman lajin tai lajin ja ominaisuuden yhdistämistä samaan harjoitukseen. Monenlaiset yhdistelmät ovat mahdollisia. Lajiharjoittelussa tyypillisiä ovat kilpailutilannetta simuloivat yhdistelmät, kuten esim. naisilla pituus – keihäs – juoksu tai miehillä aidat – kiekko / lähdöt – pituus - kuula. Myös samoja teknisiä elementtejä sisältäviä lajeja, kuten aitoja ja seivästä, voidaan yhdistellä samaan harjoitukseen. Jotkut yhdistävät esim. ns. törmäyslajit korkeuden ja keihään samaan harjoitukseen. Myös ominaisuusosioita voidaan yhdistää lajiharjoitusten kanssa. Toimivia yhdistelmiä lajiharjoittelun yhteyteen ovat voima ja kevyet aerobiset harjoitukset. Kovat kestävyysharjoitukset (esim. maksimikestävyys tai hapollinen nopeus- tai lihaskestävyys) on syytä tehdä erillisinä harjoituksina. Yhdistelmäharjoituksen pääasiallinen järjestys on oltava nopeus / taito – voima – aerobia, jos niitä samassa harjoituksessa käytetään. Joskus kuitenkin kevyiden / valmistavien voimaosioiden sijoittaminen ennen taito- tai nopeusosiota voi olla hyvinkin perusteltua.

Päivittäisen matalatehoisen aerobisen harjoittelun merkitystä ei voi liikaa korostaa. Nyrkkisääntönä voidaan pitää, että ½ h aerobista liikkumista päivittäin voidaan pitää miniminä ottelijalle jokaisessa ikä- ja harjoitusvaiheessa. Tämä hoituu pääosin riittävän pitkillä alkulämmittelyillä ja loppujäähdyttelyillä sekä muutaman kerran harjoitusviikkoon sisällytettävillä erillisillä aerobisilla harjoituksilla.

Verryttelyn ja valmistavien taito-osioiden määrätietoinen hyödyntäminen lähes jokaisen harjoituksen yhteydessä tuo ottelijan harjoitteluun valtavan määrän tarpeellisia matalatehoisia lajitoistoja / -imitaatioita, valmistaa pääharjoitukseen, vähentää vammariskiä ja kehittää harjoitus- / kudoskestävyyttä. Niitä kannattaa hyödyntää kaikenikäisten ottelijoiden harjoittelussa.

## Tekniikkaharjoittelun ohjelmointi

Ottelijan tekniikoiden kehittäminen on pitkä projekti. Nuorten valmennuksessa tulee pyrkiä varmistamaan, ettei harjoittelun seurauksena urheilijalle jää teknisesti heikkoja lajeja. Tämä on erityisen tärkeää ottelun avainlajeissa ja lajeissa, joissa kova määrällinen toistaminen aikuisvaiheessa on haastavampaa. Huippu-urheiluun valmistavan vaiheen aikana fyysisten ominaisuuksien kehittyessä tulee varmistaa, ettei kehittynyt fysiikka vie tekniikoita huonoon suuntaan. Aikuisvaiheessa ottelijan harjoittelussa tulee löytää keinoja, joilla urheilijalle muodostuneesta tekniikasta rakentuu mahdollisimman hyvä ja varma – aikuisvaiheessa voidaan puhua yksilöllisten tekniikoiden optimoinnista tai hionnasta.

Painopistelajien kehittämiseksi on varattava riittävästi aikaa vuosiharjoittelussa: painopistelajit täytyy olla mukana harjoittelussa jollain tavalla kaikilla harjoituskausilla. Muut lajit ovat perusharjoituskausilla mukana joko ylläpitävinä – ns. lajituntuma säilyttäen – tai esim. lajivoimaharjoittelun kohteena. Kilpailuun valmistavalla kaudella ja kilpailukaudella on syytä harjoittaa kokonaisuutta eli kaikkia ottelulajeja, mutta kuitenkin varmistaa, että painopistelajien kehittäminen on silloinkin tärkeysjärjestyksen kärjessä.

Tyypillisesti perusharjoituskausilla lajeja tehdään enemmän yksittäisinä ja niitä sijoitetaan ohjelmaan ominaisuusharjoittelun yhteyteen. Perusharjoituskausilla lajiharjoittelua leimaa osaharjoitepainotteisuus, matalatehoisuus ja suuri toistomäärä. Kilpailukautta lähestyttäessä lajien yhdistelmäharjoitukset ja kilpailutilannetta simuloivat harjoitukset lisääntyvät, teho kasvaa ja kokonaistoistomäärä pienenee, mutta toisaalta tehokkaiden kokonaissuoritusten osuus kasvaa.

Ottelijan fyysinen harjoittelu etenee kauden aikana yleensä niin, että ensimmäisenä hyvä fyysinen suoritusvalmius koviin lajisuorituksiin syntyy kestävyyslajeissa ja heittolajeissa, erityisesti kuulassa ja kiekossa, ja vasta myöhemmin hyppyissä ja pikajuoksussa. Niinpä syksyn perusharjoituskaudella voidaan sulia ulkokelejä käyttää esim. kiekonheiton tekniikkaharjoitteluun. Ylipäättään tekniikan ja fyysisen harjoittelun sekä harjoitusmäärän säätelyn tulee kulkea vuosisuunnitelmassa niin, että fyysinen valmius on aina riittävä lajiharjoittelun kehittävälle tekemiselle – erityisesti kilpailutehoisten kokonaissuoritusten tehokas toteuttaminen, varsinkin hyppyissä ja aitajuoksussa, edellyttää hyvää fyysistä valmiutta.

Urheilijan vahvoissa taitolajeissa kehittynyt fysiikka siirtyy yleensä vähäiselläkin lajiharjoittelulla helposti lajitehokkuuteen. Teknisesti heikommassa lajeissa siirtovaikutus vaatii aikaa ja paljon tekniikkaharjoittelua. Tämä on syytä huomioida tekniikkaharjoittelun vuosisuunnittelussa.

## Juoksuharjoittelun ohjelmointi

Nuoren ottelijan tärkeimmät kehityskohteet ovat juoksutaito kaikilla nopeuksilla ja aerobinen / aerobisanaerobinen peruskestävyys. Myös nopeuden vuosittainen kehittyminen on tärkeää. Erityisesti harjoitusvuodet ennen huippu-urheiluun valmistavaa vaihetta on käytettävä kovan juoksupohjan ja harjoituskestävyyden hankkimiseen. Näitä perustavoitteita ei saa unohtaa millään harjoituskaudella tai -jaksolla, vaan niitä on harjoitettava ympärivuotisesti, lähes päivittäin. Näiden perustavoitteiden kehittymistä pitää myös testata. Paras (ja kovin) testi juoksukuntoisuudesta tai juoksupohjasta on ottelukilpailujen päätösmatkat, jolloin mitataan myös asenteen valmiutta perustavoitteiden suunnassa. Juoksupohjan hankkimisen suhteen valmentajan pitää olla vaativa. Vanha sanonta kannattaa pitää mielessä: miesottelija juoksee 17 -vuotiaana 1500 m:llä kutakuinkin sen ajan minkä tulee uransa aikana juoksemaan. Huippu-urheilun valmistavassa vaiheessa ja huippu-urheiluvaiheessa tulee edetä lajianalyysin suunnassa, siis myös hapollinen nopeuskestävyys harjoittelu, yksilöllisesti annostellen, on mukana harjoitusohjelmassa. Ottelijan uran juoksuharjoittelua voisikin kuvata seuraavasti: peruskestävyyden ja nopeuden kautta nopeuskestävyyteen, yksilöllisyys huomioiden (luontaiset vahvuudet ja heikkoudet).

Juoksutaito onkin ottelijan tärkein lajitaito. Valmennuksessa tulee huolehtia, että nuori ottelija osaa juosta taloudellisesti ja tehokkaasti kaikilla nopeuksilla, hölkästä maksimiin, aidoilla tai ilman, seiväs tai keihäs kädessä sekä erilaisilla rytminmuutoksilla.

Perusharjoituskaudella (PHK 1) harjoittelun painopiste on urheilijan yleisten peruskuntotekijöiden kehittämisessä, ei niinkään lajien erityisvaatimuksissa. Painopisteenä juoksuharjoittelussa on yleensä aerobinen ja aerobisanaerobinen peruskestävyys (määräintervallit). Lajinomaisella peruskuntokaudella (PHK 2) painopiste on lajien perustekijöiden kehittämisessä: pääpaino on voimaharjoittelussa, lajitaitojen perusharjoittelussa ja liikkuvuudessa. Juoksupuolella PHK 2:n pääpaino on anaerobisen nopeuskestävyyden perusteiden kehittämisessä (määrä- ja tehointervallit), mutta niiden määrä ja varsinkaan teho eivät saa olla sellaisia, joilla estetään voimaharjoittelussa kehittyminen. Kilpailuun valmistavalla kaudella (KVK) tavoitteena on urheilijan valmistaminen lajinomaisilla harjoitteilla kilpailuihin. Juoksemisen painopisteenä ovat tällöin nopeus, lajivoima ja nopeuskestävyys, joita kehitetään lajivaatimusten mukaisesti. Hallikaudelle valmistavalla KVK -kaudella ei ottelijan välttämättä kannata tehdä kovaa nopeuskestävysharjoittelua, mutta 800 / 1000 metrille valmistavia vauhtikokeiluita on syytä sisällyttää harjoitusohjelmaan muutamia kertoja jakson aikana. Kevään KVK:n painopisteen on ensin oltava nopeuden kehittämisessä (sileä, aidat, hyppyjen vauhdit) ja vasta sen jälkeen varsinaisen tehokkaan nopeuskestävyyden kehittämisessä (myös aidat). Kilpailukaudella tavoitteena on maksimoida suorituskyky kilpailuissa. Juoksun laaja-alaisuuden säilyttäminen koko ottelijan harjoitusvuoden ajan on siis tärkeää: esim. helppojen määräintervalliharjoitusten säilyttäminen ylläpitävänä ja palauttavana myös KVK:lla ja KK:lla on tarpeellista.

Ottelijan juoksuharjoittelun tulee muistuttaa monelta osin 200 tai 400 metrin juoksijoiden juoksuharjoittelua: karkeasti määritellen nopeustyyppit ja naiset harjoittelevat 200 m:n juoksijoiden tapaan ja "hitaammat" miestyypit 400 m:n juoksijoiden tapaan. Erityisesti perusharjoituskausien harjoittelun tulee olla samantyyppistä kuin em. erikoislajien urheilijoilla. Isoimpana erona erikoislajiturheilijoihin on KVK:n ja KK:n maksimaalisessa nopeuskestävysharjoittelussa, mikä on ottelijoilla oltava erikoislajiturheilijoita selvästi vähäisempää. Tämä lähinnä siksi, ettei ottelijan harjoittelusta tulisi liian kokonaiskuormittavaa KVK:lla.

Taito ja nopeusharjoitteet täytyy tehdä riittävän levänneenä, nopeuskestävyys tehdään mikrosyklin loppuun ennen palautuspäivää tai -jaksoa. Aerobista harjoittelua ja liikkuvuutta voi "ripotella" eri harjoitusyksiköiden väliin, koska se tukee hyvin muiden ominaisuuksien kehittymistä ja edesauttaa palautumista. Nopeusvoima on tehtävä riittävän levänneenä, kun taas perus- ja kestovoimaa tehdään pääosin taito- ja nopeusharjoittelun jälkeisinä päivinä. Juoksemista kannattaa joka tapauksessa sisällyttää jollain tavalla ottelijan jokaisen harjoituspäivän ohjelmaan.

Ottelijan harjoittelu rakentuu pitkälti yhdistelmäharjoittelun varaan. Nopeusharjoittelua, aerobisanaerobista peruskestävyyttä ja joiltakin osin myös nopeuskestävyyttä voi yhdistää hyvin esim. lajiharjoittelun kanssa (esim. nopeuskestävyyttä lajinomaisesti miehillä korkeuden ja naisilla kuulan jälkeen).

Kokonaiskuormituksen hallinta on otteluissa tärkeää. Kannattaa muistaa, että hyppylaji- ja aitajuoksuharjoitukset ovat myös kehittäviä nopeusärsykeitä. Tämän takia ottelijan puhtaat maksiminopeusharjoitukset jäävät usein vain muutamaan KVK:lla ja KK:lla tehtävään harjoitukseen.

### **Leirikierrosten ohjelmointimalli**

Yleistavoitteena on rakentaa tietotaidollinen ja fyysismotorinen vankka peruskallio.

Valmentaja tehtävät / tavoitteet:

- vuosisuunnitelma, jaksosuunnitelma, yhteenvetojen tekeminen
- urheilijan vahvuudet/heikkoudet
- heikkojen lajien kehittämissuunnitelma

Urheilijan tehtävät / tavoitteet:

- oppia rakastamaan harjoittelua ja moniotteluita
- oppia juoksupainotteinen määrään perustuva moniottelupohjainen harjoittelu
- heikkoudet kuntoon, vahvuuksien tiedostaminen
- verryttelyt keskeisenä osana harjoitusta / terveenä pysymistä
- harjoituspäiväkirjan pitäminen
- painopisteenä
  - pojat: juokseminen, korkeus ja aidat
  - tytöt: aidat, korkeus, keihäs
- yleistaitavuuden kehittäminen jokaisessa harjoituksessa
- ottelijaksi tullaan ottelemalla: kesä 3-5 ottelua, talvi 2 ottelua

## 7-ottelu

### Lokakuun leirikierros:

Tavoitteet:

- urheilijoiden valmiuksien kartoitus sekä tekniikkakontrollit/ kehitystavoitteiden asettaminen
- urheilijan elämään tutustuminen

1. päivä

1. harjoitus: aitaharjoitus, korkeuden osaharjoitteet + hyppelyt

2. päivä

aamuverryttely

1. harjoitus: kuulatekniikka + voimailut (lihaskuntotestit)
2. harjoitus: pituusosaharjoitteet sekä juoksentelua
3. harjoitus: palauttava harjoitus/ liikkuvuus

3. päivä

aamuverryttely

1. harjoitus: keihäsharjoitus + keppijumppa
2. harjoitus: hyppelyt ulkona, cooper

### Tammikuun leirikierros:

Tavoitteet:

- fyysisten ominaisuuksien mittaaminen
- ottelijan tärkeimpien ominaisuustestien opettelu
- tekniikkakontrollit (myös valmentajien kommentit)

1. päivä

1. harjoitus: nopeustesti, aitatekniikka + kuulanheittotesti

2. päivä

aamuverryttely

1. harjoitus: korkeustekniikka + kuulatekniikka
2. harjoitus: pituuden tekniikka, loikkatestit
3. harjoitus: peli, lihaskunto/venyttelyt

3. päivä

aamuverryttely

1. harjoitus: keihään tekniikka, peruspunnttiliikkeiden opettelu
2. harjoitus: aitahyppelyt, 5\*200m/ 3'

### Toukokuun leirikierros:

Tavoitteet:

- fyysisen suorituskyvyn mittaaminen
- ottelijan kilpailupäivärytmiin tutustuminen
- tekniikkakontrollit/ analyysit tekniikkatavoitteiden toteutumisesta

#### 1. päivä

1. harjoitus: nopeustesti, pituuden tekniikka + loikkatestit

#### 2. päivä

aamuverryttely

1. harjoitus: miniottelu: aidat (myös yhteislähtöjä) + korkeus
2. harjoitus: miniottelu: kuula (6 "kisatyöntöä") + 150m
3. harjoitus: palauttavaa toimintaa

#### 3. päivä

aamuverryttely

1. harjoitus: keihäsharjoitus, kuulanheittotesti
2. harjoitus: hyppelyt, 600m + 150m/ 12'

### 10-ottelu

#### Lokakuun leirikierros

##### Tavoitteet:

- mitä 10-ottelu on?
- perustaitojen kartoitus
- heikkoudet ja vahvuudet
- vuoden valmennuksellinen rytmitys ja -tavoitteiden asettelu: Urheilija-valmentajaparin kuuleminen
- juoksupohjan rakentaminen

#### 1. päivä

1. harjoitus:  
- juoksutekniikka, maitohapoton nopeus, lihaskuntotestit

#### 2. päivä

Aamulenkki 20-30 min.

1. harjoitus: hyppääminen+kuntopallot

-lajinomaiset kuntopallo heitot, korkeus-/pituusponnahtelut osaharjoittein, määräintervallit 4-5x(300-200-100m) /höl/käv.pal/käsivoimaa tai vaihtoehtoisesti laktaattitestit

2. harjoitus: aidat + kiekko+ lihaskuntotestit  
- aitaliikkuvuus, aitadrillit, kiekon tekniikka, lihaskuntotestit
3. harjoitus: liikkuvuus

#### 3. päivä

1. harjoitus: seiväs + keihäs + 1500m  
- kehohallinta, seipään osaharjoitteet, keihäs kuntopalloilla, 2000m testijuoksu
2. harjoitus: "hikiharjoitus"  
- aerobioa, lihaskuntoa, koordinaatioita, tasapainoa, hyppelyitä...

#### Tammikuun leirikierros

##### Tavoitteet:

- lajiharjoittelu, kontrolloidaan painopistelajit
- ottelijan ominaisuustestien opettelua
- 7-otteluun perehtyminen

1. päivä
  1. harjoitus: valmistava harjoitus
    - keuhonhallinta, loikka- / kuulanheittotestit, juokseminen
2. päivä
  1. harjoitus: 60m + pituus
    - juoksutaito, lähdöt, nopeustestit, pituuden osaharjoitteet
  2. harjoitus: kuula + korkeus + nopeuskestävyys
    - keskivartalojumppa, kuulan tekniikka, hyppelyt, korkeuden osaharjoitteet , nopeuskestävyydesti 2x150m
  3. harjoitus: keuhon hallinta + liikkuvuus
3. päivä
  1. harjoitus: aidat + punttitekniikat
    - aitaliikkuvuus, aitaadrillit, kokonaissuoritus, punttitekniikat
  2. harjoitus: seiväs + 1000m
    - osaharjoitteet ja kokonaissuoritus, 1-2x 5min ulkona, 2-3x400-500m radalla

## Toukokuun leirikierros

### Tavoitteet:

- ottelijan kilpailupäivärytmiin tutustuminen
- lajiharjoittelun ja fysiikan yhdistäminen kesällä
- tekniikkakontrollit painopistelajit

1. päivä
  1. harjoitus: valmistava harjoitus
    - keuhonhallinta, loikkatestit / kuulanheitto
2. päivä
  1. harjoitus: miniottelu (100m + pituus + kuula), pikavoima
    - kilpailu, pikavoimaharjoitus
  2. harjoitus: korkeus + 400m
    - korkeuden tekniikkakontrolli, nopeuskestävyydesti 2x150m
  3. harjoitus: keuhonhallinta + liikkuvuus
3. päivä
  1. harjoitus: miniottelu (aidat + kiekko), kuulanheittotestit / loikkatestit
    - kilpailu, pikavoimaharjoitus
  2. harjoitus: seiväs + keihäs + 1500m
    - seivästekniikka, keihäs vajaavauhtiset, 1 x 5-6 min maastossa + 2x500m radalla

### Kilpakävely

#### Peruskestävyys

Peruskestävyyden kehittäminen tapahtuu muilla keinoin kuin kilpakävellen. Kestävyysharjoittelun on oltava monipuolista hyvän harjoituskunnon saavuttamiseksi. Yleisen peruskestävyyden rinnalla opetellaan hyvää lajitekniikkaa, joka mahdollistaa parantuneen peruskestävyyden siirtämisen laadukkaaseen kävelyharjoitteluun. Talentti-ikänsä loppuvaiheilla tulisi olla valmiudet aloittaa lajinomaisempi harjoittelu.

#### Harjoitusesimerkkejä:

- Vaellus, hiihto, uinti, maastojuoksu
- Lihaskuntoharjoitukset, joissa liikkuvuus kiinteästi mukana
- Erilaiset pelit

- Yhdistelmiä edellisistä

Lajiharjoitteita:

- 200m teknisesti hyvin, 200m tavallisesti kävellen tai kevyesti hölkäten
- Tekniikkadrillejä 40-80m matkoilla

Kävellen tehtävät harjoitteet ovat tekniikkapainotteisia, joissa lyhyehköillä toistoilla pystytään pitämään kävelyaskel tehokkaana sysäyksenä harjoituksen pysyessä kuitenkin aerobisena. Kun samalla huolehditaan, että askel rullaa loppuun asti ja kävelylihaksen tekevät tehokasta työtä myös lihaskunto-ominaisuudet kehittyvät ja kävelytekniikka vahvistuu sekä vakiintuu. Nuoren kävelijän usein suppeahkoa ja samalla kuitenkin tehokasta askelta ei tule pilata voimankäytöllä tai pitkillä yhtämittaisilla kävelylenkeillä. Lajiharjoittelun määrä ei talentti-ikässä ole ensisijainen tavoite, harjoitustunnit sen sijaan ovat.

Vauhtikestävyys

Peruskestävyyden harjoitusmallit käyvät myös vauhtikestävyyskehittämiseen. Harjoittelu aerobisen ja anaerobisen kynnyksen välialueella kehittää tehokkaasti aerobista energiantuottoa edellyttäen, että tämän alueen kokonaisharjoitusmäärä ei nouse liian suureksi. Nuorilla kävelijöillä kerran viikossa tehtävä hieman reippaampi harjoitus 200-300m toistoilla riittää kehittämään harjoituksessa hieman muodostuvan maitohapon poistoa. Samaan aikaan on huolehdittava riittävästä puhtaasti aerobisesta harjoittelusta, sillä reippaat harjoitusvauhdit liian kovina tai liian usein tehtyinä vaikuttavat haitallisesti aerobiseen pohjaan.

Maksimikestävyys

Kävelyn pitkistä kilpailumatkoista johtuen ei maksimikestävyys harjoituksia ole syytä tehdä kovinkaan usein. Kilpailut toimivat riittävinä maksimikestävyys harjoituksina hyvinkin pitkälle kävelijän uralla. Kilpailuun valmistavalla kaudella vauhdikkaita harjoituksia voi tehdä hieman tiiviimpään tahtiin, joskaan yksittäisen harjoituksen kuormittavuuden ei tule nousta liian suureksi. Harjoitusten vauhti määräytyy tavoiteltavan kilpailuvauhdin mukaan. Toisin sanoen urheilijan ei tule kävellä niin kovaa ja niin paljon kuin pystyy vaan tavoitteen mukaan.

Harjoittelun painopisteiden kehittyminen kävelijän uralla

	HARJOITTELUN HARJOITTELU	HARJOITTELU KILPAILUIHIN	HARJOITTELU MENESTYKSEEN
<b>Motto</b>	Ominaisuuksien kehittäminen	Ominaisuuksien optimoiminen	Ominaisuuksien maksimoiminen
<b>Ikäryhmät</b>	Pojat 12-15v. Tytöt 11-14v.	Pojat 15-18v. Tytöt 14-16v.	Pojat 18+ Tytöt 16+
<b>Kehityskohteet</b>	Lajitaitavuus/nopeus/aerobia	Kilpailuominaisuuksien kehittäminen	Suorituskyvyn kehittäminen kilpailumatalla Kilpailumatkan erikoisharjoittelu
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lajitaitavuuden kehittäminen</li> <li>• Keskivartalon hallinta</li> <li>• Monipuolista aerobista liikuntaa (energiantuotto, liikemallit)</li> <li>• Liikkuvuus</li> <li>• Kilpailutaktiikkaan ja urheilun moraalien tutustuttaminen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lajivoimaa yksilöllisesti</li> <li>• Keskivartalon hallinnan parantaminen</li> <li>• Tekniikkaa yksilöllisesti</li> <li>• Lihastasapainon kontrollointi</li> <li>• Psykkisen valmennuksen perusteita</li> <li>• Tietoa ja kokemusta harjoittelusta ja kilpailemisesta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Harjoittelun ja suorituskyvyn kehittäminen laaja-alaisesti</i></li> <li>• Huippu-urheilun vaatimukseen sopeutuminen</li> <li>• Lihaskunnon ja liikkuvuuden rajoitteiden minimointi</li> <li>• Harjoittelun rytmityksen huomiointi</li> </ul>



K E H I T T Y M I N E N	<b>Alle AerK</b> <b>AerK</b> <b>AnK</b> <b>Nopeus</b> <b>Tekniikka</b> <b>Lihaskunto</b> <b>Liikkuvuus</b>	Toistoina 200m-400m (Yleisemmin muilla tavoin, esim. vaellus, hiihto ym.) Toistoina 200m-400m/200m-400m  Toistoina 200m-400m/rauhallinen  20m-100m/liikkuvuuspalautus  Harjoittelu tekniikkaa opetellen  Yleisesti ja monipuolisesti  Venyttelyn opettelu, liikelaajuuksien ylläpito ja ongelmakohtiin puuttuminen	Toistoina tai yhtämittäisenä 500m – 5-8km Toistoina 500m/500m  Toistoina 500m/rauhallinen tai 300m/1min palautus Aerobisen harjoituksen sisällä kiihdytykset Yksilölliset tekniikkaharjoituskohteet  Yksilöllisesti lajin vaatimusten mukaan  Yksilölliset liikkuvuusharjoitukset, erityishuomio lajisuoritusta rajoittaviin kireyksiin	Pojat 15-25km tai toistoina 500m/1000m Työt 8-15km tai toistoina 500m/1000m Pojat nouseva 10-15km tai toistoina 1-2km Työt nouseva 8-12km tai toistoina 1-2km Toistoina 400m-1000m/1min palautus  Aerobisen harjoituksen sisällä kiihdytykset  Tekniikka kaikissa lajiharjoituksissa  Yksilöllisesti havaittujen tarpeiden mukaan  Harjoituskuormituksen lisääntyessä liikkuvuusharjoittelu kasvaa samassa suhteessa
	<b>Km/viikko</b>	~30km	Pojat ~50km, tytöt ~40km	Pojat ~80km, tytöt ~60km → kohti optimia
	<b>Lajin painopiste</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Aerobinen taso + tekniikka</li> <li>Lajitaitavuus</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Kilpaileminen eri matkoilla</li> <li>Tekniikan vakiinuttaminen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Erikoistuminen lajiin → 20km/50km</li> <li>Huollon varmistaminen</li> </ul>
	<b>Kilpailut</b>	Alueelliset kilpailut, Sm-kisat	Maaottelut	Kansainväliset kilpailut, arvokilpailut
	<b>Valmentaja</b>	Seuravalmentajatutkinto / EU II <ul style="list-style-type: none"> <li>Osallistuminen leireille</li> <li>Osallistuminen koulutustilaisuuksiin</li> </ul>	Liittovalmentajatutkinto / EU III <ul style="list-style-type: none"> <li>Osallistuminen leireille</li> <li>Osallistuminen koulutustilaisuuksiin</li> </ul>	Ammattivalmentajatutkinto / EU IV <ul style="list-style-type: none"> <li>Osallistuminen kv. kisoihin</li> <li>Osallistuminen koulutustilaisuuksiin</li> </ul>
	<b>Leiritys</b>	Piirileiritys Talenttileiritys	Talenttileiritys Junior Team Finland	Junior Team Finland SUL:n sopimusurheilijat

Leirikierrosten ohjelmointimalli

Perjantai

Ilta Harjoitus

Tekniikkakatselmus ja tämän perusteella tekniikan ydinkohtien harjoittelu radalla/matolla tarpeen mukaan. Aluksi kaikille yhteisenä, sen jälkeen yksilöllisesti eriyttäen. Vauhdit hitaasta nopeaan. Soveltavana osiona 10x200m liikkuvuuspalautuksin. Kuvataan videolle, josta työstetään kuvasarjat ja video analysoidaan jokaisen kohdalla yksilöllisesti sunnuntain luennolla. Harjoituksen perusteella annetaan jokaiselle urheilijalle yksilöllinen palaute ja kehityskohteet, jotka voivat olla puhtaasti motorisia tai liikkuvuuden/lihaskunnan suuntaisia.

## Lauantai

### Aamu

Lajiluento (Aihe muuttuu leirityksen edetessä)

Harjoittelun keskeiset periaatteet. Kestävyyden, lihaskunnan, liikkuvuuden, nopeuden, monipuolisuuden, ravinnon, huollon, seurannan jne. kokonaisuus.

#### Harjoitus

Lihaskuntoharjoitus, jossa käydään läpi kävelijän keskeisimmät lihaskuntoharjoitteet oikeaan suoritukseen opastaen. Edellisen illan harjoitukseen liittyen osoitetaan lihaskunnan merkitys tekniikkaan, taloudellisuuteen ja tehokkuuteen. Osassa harjoitteista on tavoitteena löytää syvät lihakset, joiden kehittäminen tuo pysyvää hyötyä suoritukseen.

Harjoitteina

- penkille nousu
- "super ab"
- linkkupakara
- lantion pidot
- tankohyppely
- takareisiliike pitona
- pakaraliike seisten
- selkälihasliike jalkoja nostaen
- jalan vienti taakse kävelen

### Iltapäivä

#### Harjoitus

Juoksuverryttely, jonka jälkeen koordinaatioita, hyppelyjä ja monipuolisuutta.

Päälle uimahallissa vesikävelyn periaatteet, opetus ja käytännön harjoituksena 5x3min vesikävelyä + uinti

### Ilta

#### Harjoitus

Liikkuvuusharjoitus, jossa vahvistetaan urheilijoiden käsitystä hyvän liikkuvuuden merkityksestä koko vartalossa hyvän suorituksen aikaansaamiseksi. Opetellaan syvien lihasten venytykset ja ohjataan oikeisiin suorituksiin. Samalla pyritään lisäämään motivaatiota hyvän omatoimisen lihahuollon toteuttamiseen. Tieto lisää motivaatiota.

Harjoitteina

- kylkilihasten venytykset 2-3 eri tavalla, joista löytyy yksilöllisesti sopivin
- takareiden venytykset hermopumppauksin
- lonkankoukistajan/etureiden venytyksen vaihtoehdot
- selän liikkuvuutta parantavat liikkeet
- pakaran venytykset
- yleiset liikkuvuusharjoitteet

#### Palautumiskeskus

Vesihieronnat/poreallas/kylmäallas. Valmistaa sunnuntain harjoitukseen palauttaen päivän rasituksista.

## Sunnuntai

### Aamu

#### Lajiluento

Käydään läpi perjantain tekniikkaharjoitetta videon ja kuvasarjojen avulla. Jokaiselle annetaan kommentein varustettu kuvasarja omasta lajisuorituksesta.

#### Harjoitus

Aerobinen kävelyharjoitus yksilöllisesti soveltaen. 5-8x300/300 on yksi tapa lähestyä aerobista tekemistä, jossa tekniikka kulkee tiiviisti rinnalla. Tähän mennessä on jo selvinnyt, mikä on itse

kullekin se paras tapa tehdä tämäntyyppinen harjoitus, erot ryhmän sisällä saattavat olla merkittäviä.

Liite

### **Leirikouluttajan huoneentaulu ” Mistä on hyvä leirikouluttaja rakennettu?”**

1. Tutustuu etukäteen huolella leiriurheilijoihin.
2. Suunnitelmallinen – Suunnittelee hyvissä ajoin harjoitukset, osaa myös poiketa sisällöstä tilanteen niin vaatiessa.
3. Yhteistyökykyinen. Voi hyödyntää myös muiden kouluttajien asiantuntijuutta (vaihtaa ryhmää/yhteisharjoituksia). Leiriviikonlopun suunnittelussa on yhteydessä myös NOV-valmentajaan (tai lajivastaavaan).
4. Rakentaa harjoitukset ikäryhmälle ja urheilijoille sopiviksi.
5. Mietti tarkasti, miten saa riittävästi harjoittelua ja liikettä jokaiselle ryhmän urheilijalle esim. eriyttämisen tai apuopettajia hyödyntämällä.
6. Asiansa osaava, asiantuntijuus lajiin ja kyseisen ikäryhmän harjoitteluun.
7. On innostava, kannustava ja tasapuolinen
8. Huomioi urheilijoiden lisäksi henkilökohtaiset valmentajat. Antaa palautetta niin urheilijalle kuin valmentajille (esim. testeistä, mihin kotiharjoittelussa paneutua, mitä korjata → miten korjata? ).
9. On yhteydessä urheilijoihin/ valmentajiin myös leirien välillä (esim. onnitteluja kilpailuista, mitä kuuluu? Miten on mennyt? Sparrausta).
10. Mietti myös luennot etukäteen huolella. Mitkä asiat ovat erityisesti kyseiselle ikäryhmälle (ja heidän valmentajillensa) oleellisia. Osallistaa niin urheilijat kuin henkilökohtaiset valmentajat. Käyttää vaihtelevia tapoja toteutuksessa.