

NOPEUS on voimaa jota taito hallitsee.

Kehittymisestä

- Lapsi oppii juoksemaan 5-7 ikävuoden aikana
- Ikävuodet 7-12 liike- ja herkkyysaika
- Murrosikä (13-18) askelpituuden herkkyysaika

ELI

- Nopeusharjoituksia paljon lapsena → hermolihasjärjestelmä kehittyy.
(LEIKIT, KISAT, RADAT, VIESTIT...)
- Ikävuosina 7-18 paljon nopeus- ja räjähtävän voiman harjoituksia.
- Tekniikkaharjoitteet mukaan varhaisessa vaiheessa sopivin annoksin.

Muista silti monipuolisuus harjoittelussa. (esim. voimistelu)

NOPEUDEN LAJIT

- Reaktiivisuus; kisat, ketteryysleikit, eri aistiärsykkeet, lajin ominaisuus??
- Räjähtävä nopeus (voima/kimmoisuus); loikat, hyyt, ketteryys,
voimaharjoitteet (tekniikka!)
- Liikkumisnopeus; 85-95% juoksua (tekniikka!), koordinaatioharjoitteet
tukevat tekniikan kehittämistä ja kehittävät liikenopeatu

G-juniorit (7-8 v)

Nopeutta kannattaa harjoittaa erilaisten leikki-
en ja pelien avulla. Esim. viestikisat, kiinniotto-
ja hippaleikit ovat hyviä. Anna lapselle mahdol-
lisuus vauhdikkaaseen liikkumiseen, älä estä
”villii” liikkumista. Lapsi toimii aina enimmäis-
teholla – nopeutta suosien – elleivät säännöt
tai olosuhteet rajoita toimintaa.

F-juniorit (9-10v)

Paljon rentoa, puhdasta ja täysivauhtista juok-
semista. Liiketiheyttä korostavia harjoitteita.
Kisat ja liikuntaleikit edelleen merkittävä osa
harjoittelua.

E-juniorit (11-12 v)

Harjoittelussa pääpaino juoksutekniikan ja –
taidon oppimisessa. Huomiota paljon koko-
naissuoritukseen. Lapsella voi olla vaikeuksia
siirtää koordinaatioharjoituksilla kehitettäviä
osa-alueita lopulliseen juoksuasuoritukseen.
Huomiota liikkuvuusharjoitteluun. Liikkuvuus
alkaa heiketä jollei sitä tietoisesti kehitetä tai
ainakin pidetä yllä. Ei nopeuskestävyys-
harjoittelua.

D-juniorit (13-14 v)

Loikka- ja hyppelyharjoitteiden tekniikkaopetusta
ja suorituksiin tutustumista.
Koordinaatioharjoitteiden opettelu. Paljon reaktio-
ja lähtöharjoitteita. Ei nopeuskestävyys-
harjoittelua

-----MURROSIKÄ-----

C-juniorit (15-16 v)

Harjoitusmäärien selvä nousu. Nopeus ja
kestävyysharjoittelun määrä lisääntyy. Loikka- ja
hyppelyharjoitteita paljon. Nopeusharjoitteluun
lisää motivaatiota ja vaihtelua liittämällä
pelinomaisia elementtejä: kärkeäminen, merkki,
oivaltamista, syöttö, lukkarin heittäminen,
syöksyminen, vihellysmerkit, väärän huuto,
laittoman jälkeen pesälle palaaminen, heti
valmiiksi seuraavaan pesänväli vaihtoon, pallon
väistäminen jne. Peruskoordinaatioharjoituksia
(pölvännostokäynti, -juoksu, pakarajuoksu, kuo-
paisukäynti)

B-juniorit (17-18 v)

Varmistettava harjoitusärsykkeiden ohjautuminen
riittävästi nopeille motorisille yksiköille. Tehokkaita
mutta suhteellisen lyhyitä nopeusharjoituksia.
Testien merkitys lisääntyy – varmistetaan oikeiden
harjoitusvaikutusten syntyminen.
Levytankoharjoittelulla jalkojen perusvoiman
kehittäminen. Paljon huomiota lantion lihasten
vahvistamiseen

A-juniorit (19-20v)

Palautumiseen on kiinnitettävä erityistä huomiota.
Aktiiviset palautumista edistävät toimenpiteet:
omatoiminen lihashuolto ja ravinto.
Maksimivoimatasoa kohottamalla lisätään
nopeusvoiman kehittämisen edellytyksiä.
Analysointia mikä/mitkä osatekijät rajoit-
tavat eniten nopeutta ja harjoittelun viemistä
yksilölliseen suuntaan. Vaativampien
koordinaatioharjoitteiden opettelua.

Hyvän juoksutekniikan tunnusmerkkejä

- Käisien ja jalkojen liikkeiden suoraviivaisuus
- Lievästi etunojainen ylävartalon asento
- Jalan tuonti maahan kohtisuorassa painopisteen
alle
- Irtonaisuus ja rentous (erityisesti
vastavaikuttajalihakset)
- Nilkka-, polvi- ja lonkkanivelen ojentuminen
loppuun saakka
- Askelpituuden ja –tiheyden välisen suhteen
muuttuminen juoksunopeuden mukaan

Lähteet

- Lasten ja nuorten harjoittelu (Mero –
Vuorimaa – Häkkinen)
- Liikkuva lapsi ja nuori (Miettinen)
- Nopeus ja nopeuskestävyys-
harjoittelu (Mero-Peltola-Saarela)

Hyvä tiivistelmä fyysisen harjoittelun
perusteista:

http://japs.sporttisaitti.com/mp/db/file_library/x/IMG/12152/file/FYYSINENHARJOITTELU.doc