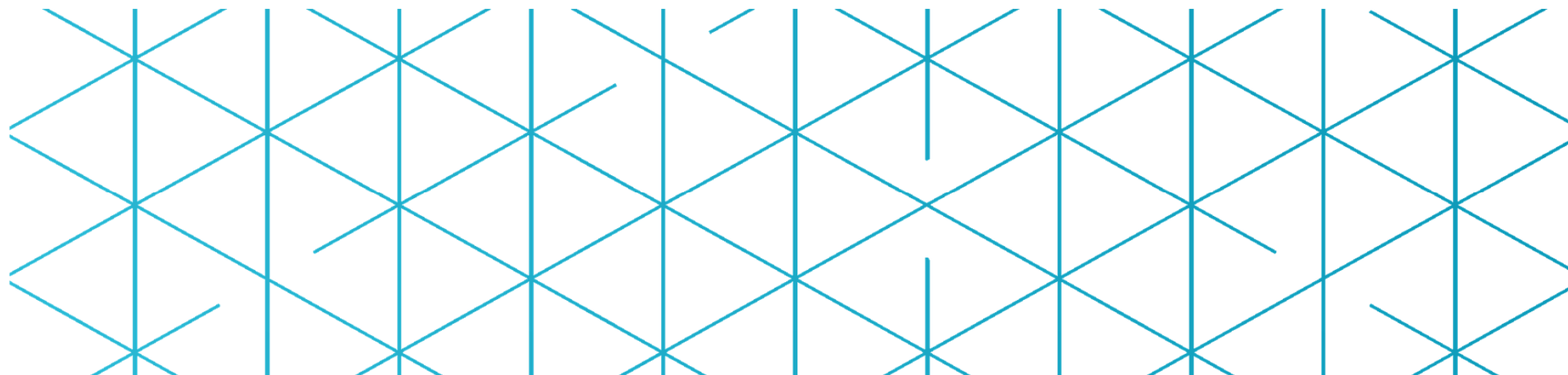


# NOPEAA HIIHTÄMISTÄ KEHITTÄVÄ HARJOITTELU

VILLE OKSANEN



Valmentajakerhon kevätseminaari  
Varala 4.5.2019



# MIHIN NOPEAA HIIHTÄMISTÄ TARVITAAN

- Keskivauhti nousee, vauhtireservin pitää nousta
- Yhteislähdöt -> vauhdinvaihtelut
- Loppukirit, ohitukset jne.
- Tekniikan omaksuminen helpompaa kun vauhdeissa pääsee helposti korkealle

# HIHTONOPEUDEN KEHITTÄMINEN

- Voima -> varsinkin naisilla maksimivoima usein esteenä nopeuden kehitykselle
- Taito/hallinta
  - Yleistaito / koordinaatio
  - Kyky tehdä asioita suksella
  - Vauhdin havainnointi ja muuttaminen maaston ja tilanteen mukaan
- Nopeusharjoittelu... ja sen kaikki muodot ja tavat

# OMIA AJATUKSIA

- ”Voimaharjoitteluliikkeillä” voimaa, ei nopeusvoimaa
  - Hypytt, heitot ja lajinomaiset nopeusvoimaa varten
- Toistomäärät tärkeämpiä kuin palautuksen pituus
  - Kaikkein tärkein kuitenkin harjoituskerrat
- Nopeutta määrittäviä elementtejä kannattaa yhdistää samaan harjoitukseen
  - Liikehallinta, elastisuus, voima, nopea kontakti

# HARJOITUSESIMERKKI

- Ballistiset / Plyometriset liikkeet, eli voimantuotto saa vapaasti kiihtyä loppuun asti, eikä tarvitse jarruttaa (vrt. esim. penkkipunnerrus, kyykky)
  - Eri ominaisuuksien yhdistäminen näihin liikkeisiin
- Alkuverryttely aerobinen 10-20', liikkuvuudet + isojen lihasryhmien ja tukilihaksiston aktivoiminen
- Hermoston (hallinta + voimantuottonopeus) ja elastisten komponenttien herättely

# KUNTOPALLONHEITOT

- Liikesuunta eteenpäin, voimantuottokehitys tärkeää, selän asento/havainnointi, 100%!!
- 3-4 sarjaa, 6 toistoa
- Palautus n. 1' tai tukiliike ja 2'

# LIIKKEET

- Heitto alhaalta eteen
- Heitto alhaalta taakse
- Heitto polviasennosta eteen (sen jälkeen kehittäily istumaannousun yläasento, ja sama jalat ilmassa)
- Core-heitto pallon päällä maaten (vaihtoehtona istumaannousun ala-asennosta heitto)
- Heitto seistessä vartalon sivulta (sen jälkeen kehittäily yhdellä jalalla, ja sivuhypystä)
- Tasuriheitto kumpparilla

# PORRASHYPYT

- Terävä kontakti, nilkka aktiivisena, voimantuoton ajoitus, maksimaalinen lentoaika, pl. juoksut
- 2 sarjaa, n. 20 porrasta, kävelypalautus, sarjapalautuksena 5';
  - Juoksut jokainen porras x 2
  - Yhdellä jalalla (v/o) x 3 (jokainen, joka toinen, jokainen)
  - Tasajalkaa x 3 (jokainen, joka toinen, jokainen)
  - Sivuloikka (v/o) x 3



# KIITOS!



**Suomen Hiihtoliitto**

