

MONIOTTELU- JA MONIOTTELUPOHJAINEN HARJOITTELU

11.12.2025 Pirkkahalli/ Tiia Hautala

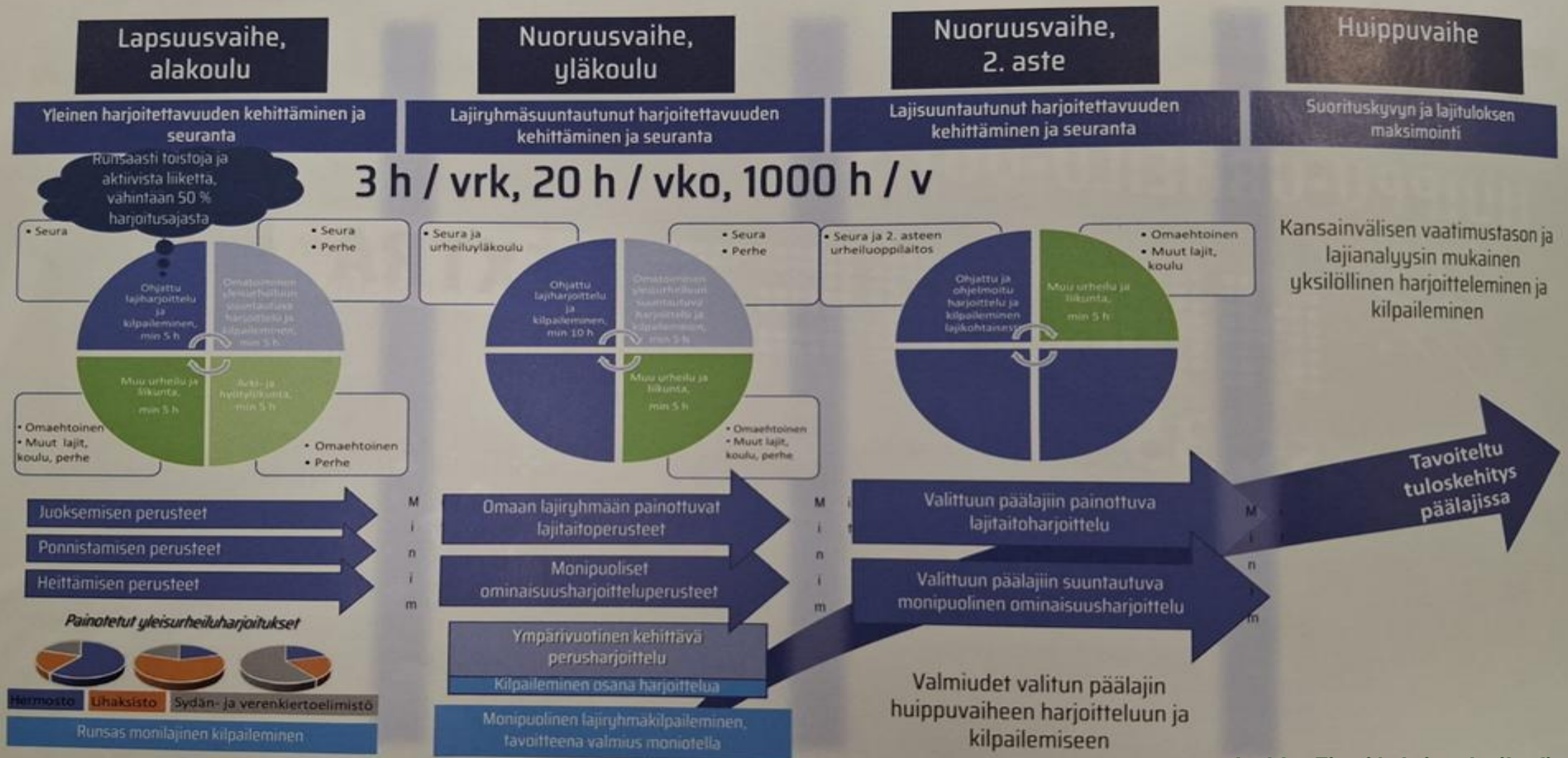


VARALA



VOIMANPOLKU

YLEISURHEILIJAN VALMENNUKSELLINEN URAPOLKU



Tärkeitä elementtejä urheilussa, liiketaidot, kehonhallinta ja voima (TH:n kokemuksen mukaan)

1. Kehon suorat linjat eri tasoissa ja erilaisissa liikkeissä – aloitetaan basic leveliltä ja päädytään lajinomaisiin ”voimalinjoihin”
2. Lannesaranan hallinta (kyykyn esiaste) + polven linjaus
3. Lock position ja pakarän aktivointi
4. Juoksussa/ hypyissä hyödynnettävät refleksit: saksaus- ja ojennus- refleksit/ kolmoisojennus. Huomioi myös kädet ja ”vapaa jalka”!!
5. Nilkkojen ja jalkaterän toiminta
5. Hyvät kenttäteliikkeit ”kaikkien pitää pystyä”
 - leuanveto
 - kulmaveto
 - yhden jalan kyykky korokkeella
 - jalannostot roikunnassa
 - Valakyykky

[Harjoitettavuuskartoitus](#)

Lapsuusvaiheen harjoittelu (9-13v)

- Runsas liikunnan kokonaismäärä, paljon ”juoksuleikkejä” ja pelejä, ei seisoskelua
- Vaiheen lopulla yleisurheiluharjoittelua 10h, loput muuta liikuntaa/urheilua
- Painopiste koordinaatiota, liikkuvuutta, nopeutta kehittävässä liikuntamuodoissa + tasapaino-, liikkumis- ja välineenkäsittely-taidot
- Taitojen oppiminen tehokasta: otollinen aika harjoitella **lajien perusliikemalleja**
- Lajien perustekniikat ja juoksutekniikka tärkeitä
- Ryhmäharjoittelu suositeltavaa
- Liikemallivaraston kasvattaminen

Esimerkki 9-13v seuraharjoittelun kokonaismäärästä viikkotasolla

Ikä	Ohjatut harjoitukset (Loka-toukokuu)	Ohjatut harjoitukset (Kesä-elokuu)	Omattoimiset ohjeistetut harjoitukset	Yhteensä
9 v	2 x 45-60 min	2 x 45-60 min	120 min	3,5-4 h
11 v	3 x 60-75 min	3 x 60-75 min	180 min	6-8 h
13 v	4 x 90-120 min	4 x 90-120 min	180 min	9-11 h

Lapsuusvaihe – lajiharjoittelu, perusliikemallit

Jalkaterän asento, suuntaus ja ”napautuksen” ajoitus

- Jousimainen nilkka, edestä/ylhäältä taakse/alas
- Päkiäkontaktin opettaminen

Ponnistamisen taidon opettelu

- Täysi ojennus (”loppuun ponnistaminen) + vartalon linja
- Tehosteet, eli käsien käyttö ja vaparin heilahdus (myös juoksussa!)

Heittämisen/työntämisen rytmin opettelu

- Kahdella kädellä heitot eri tavoin (koris, lentis, 1kg kuntopallo): jalat-vartalo-kädet
- Yhdellä kädellä heitot eri tavoin (pallo): painonsiirto, takajalan käyttö, ”rinta ensin” – ylä- ja alavartalon eriytyminen

Nuoruusvaihe 1, harjoittelu (14-16v)

- Edelleen 20h viikossa liikuntaa/urheilua -> yleisurheluharjoittelun osuus kasvaa asteittain suhteessa muuhun urheiluun/liikuntaan
- Runsaasti juoksua (nopeus ja peruskunto!)
- Urheilijaksi kasvaminen ja sen opettelu tärkeää
- Lajiryhmäsuuntautunut harjoittelu lisääntyy -> lajivalinta lähestyy
- Ominaisuusharjoittelun perusteet (monipuolinen kuormitus hermo-lihasjärjestelmä, aineenvaihdunta, kaikki kehon osat...), sekä tietoisesti nopeus, voima ja kestävyys harjoittelu
- Voimaharjoittelu maltillisilla lisäkuormilla (jos tekniikat hallussa)
- Harjoitusmäärien lisäys vuositasolla n. 15-20%
- Suurimman kasvupyrähdyksen aikana vältetään runsasta, kovaa iskuttamista

Nuoruusvaihe 1 – lajiharjoittelu, muu taitoharjoittelu

Lajiharjoittelu

- Perusliikemallien vahvistaminen, osaharjoitteet, kokonaissuoritukset
- Monipuolinen heittäminen, ponnistussarjat, juoksukoordinaatiot, runsas juokseminen ”tekniikkapää” edellä

Muu taitoharjoittelu, koordinaation vahvistaminen

- **Liikkeen muutokset:** lähdöt eri asennoista, erilainen käsienkäyttö
- **Peililiikkeet:** hyyt toisella jalalla, heitot toisella kädellä.
- **Muutos tilassa, nopeudessa, rytmissä, voimantuottoajassa:** aitajuoksu lyhyemmällä väleillä, kiekonheitto ja kuulantyöntö pienemmästä ringistä, saksijuoksusta juoksuun...jne
- **Tekniikan muutokset:** suoritus ei-kilpailutekniikalla (esim. pyörivä kuulantyöntö, saksihyyt korkeudessa
- **Telinevoimistelu tai muu taitopainotteinen oheislaji**

Nuoruusvaihe 2, harjoittelu (16-19v)

- Valittuun päälajiin painottuva lajiharjoittelu, sekä siihen suuntautuva ominaisuusharjoittelu, runsas juoksu, yleistaidot vielä mukana
- Valmiudet valitun päälajin huippuvaiheen harjoitteluun ja kilpailemiseen – esim. urheiluoppilaitoksissa 2x/pv treenaamisen mahdollistava rakenne
- Otollinen aika lajitaitavuuden lisäämiselle, pituuskasvu päättynyt
- Harjoitusmäärien kasvatus 10-15% vuosittain
- Monipuolinen voimaharjoittelu (intensiteetti ja volyymi kasvavat asteittain), aerobinen kestävyys (myös intervalliharjoittelu) ja nopeus, sekä nopeuskestävyys harjoittelu yhä enemmän
- Harjoittelun selkeä rytmittäminen yhä tärkeämmässä roolissa (+ kausiohjelmoinnin tarkentuminen)

Ohjeellinen vuosisuunnitelma lapset/nuoret 13-16 v

PERUSKAUSI * kauden kesto riippuu iästä ja harjoittelutaustasta, * esim. 13-14v 4kk (loka-tammikuu) * esim. 15-16v 2kk (loka-marraskuu)	LAJINOMAINEN PERUSHARJOITTELUKAUSI * kauden kesto riippuu iästä ja harjoittelutaustasta * esim. 13-14v 4kk (helmi-toukokuu) * esim. 15-16v 2kk (joulu-tammikuu + huhti-toukokuu)	NOPEUSVOIMAPAINOTTEINEN HARJOITTELU- JA KK kauden kesto riippuu iästä ja harjoittelutaustasta, esim. 13-14v 4kk (kesä-syyskuu), 15-16v 2-4kk (helmi-maaliskuu + kesä-syyskuu) * kauden lomaan on hyvä sijoittaa lyhyempiä (n. 2-3vk) perusharjoittelujaksoja (rakentavaa harjoittelua, jotta määräpainotus saadaan säilymään)
YLEINEN TAITOPOHJA + ”KUNTOPOHJA” • Yleistaitavuus: tasapaino-, liikkumis- ja välineenkäs. taidot • Runtas juokseminen, juoksutekniikka • Heittämisen, ponnistamisen rytmi, osaharjoitteet • Nostotekniikat • Aerobisen pohjan vahvistaminen (lenkit, pitkät alkuverkat) + lihaskunto, voimakestävyys • Muut urheilulajit ja liikunta	OMINAISUUDET JA LAJIEN PERUSTEET * juoksutekniikka ja juoksuvauhdit * ponnistussarjat, lajien osaharjoitteet * voimaharjoittelu oma keho + lisäkuormat myöhemmin	NOPEA VOIMANTUOTTO JA LAJIT * nopeus- ja nopeusvoimaharjoittelu keskiössä, kestävyys ja voima ylläpidossa * lajiharjoittelu * submax teholla tehtävät nopeus- ja voimaharjoitteet tasapainottamassa tehoharjoittelua * mahdollinen submax ja (max) nopeuskestävyys harjoittelu vanhemmilla junioreilla
KAUDELLE TYYPILLISIÄ HARJOITUKSIA JA HARJOITTEITA • koordinaatiot (juoksu- ja yleinen kehon koordinaatio) • linjausharjoitteet ja olkapään, lavan, lantion alueen hallintaharjoitteet • hyppelyt ja jarrutuksen harjoittelu, nilkan käytön harjoittelu • kuntopalloharjoittelu, myös kevyet pallot nuoremmilla, esim. koripallo heiton rytmin harjoitteluun • kuntopiirit, porrasharjoittelu, keppijumpat • uinti, telinevoimistelu, joukkuepelit, jne... • pelit, leikit	KAUDELLE TYYPILLISIÄ HARJOITUKSIA JA HARJOITTEITA • juoksukoordinaatiot, kiihdyttämisen tekniikka • submax nopeusharjoittelu • kestävyys ja aerobia juosten enemmän kuin edellisellä harjoituskaudella • loikkaharjoittelu tekniikkapää edellä • ponnistussarjat ja hyppyjen osaharjoitteet vanhemmilla junioreilla – nuoremmilla enemmän kokonaissuorituksia ja esim. erilaisia ponnistusratoja • heittojen osaharjoitteet vanhemmilla • kuntopallonheitot • telinevoimistelu	KAUDELLE TYYPILLISIÄ HARJOITUKSIA JA HARJOITTEITA • juoksukoordinaatiot • nopeusharjoitukset • lajiharjoitukset ja kilpailut • loikat, aitahyppelyt • kuntopallon- ja kuulanieheitot • nopeusvoima kuminauhavastuksella (+ pienet lisäkuormat vanhemmilla junnuilla) • pidemmät nopeat juoksuharjoitukset vanhemmilla junnuilla (esim. 150:set)

Linkkejä eriliikepankkeihin

https://www.instagram.com/tsv_trudering_leichtathletik?igsh=MWM0MjJqNXhzc3RzbQ%3D%3D

https://www.instagram.com/premier_athleticstraining?igsh=b3N0NGU4dXkxdzdy

Harjoitteet 11.12.2025, nuorten moniottelukoulutus

1. Perusliikemallit

a) kehon suora linja

- kuppikoonti + tukkikierintä
- raajojen ja yv:n liikkeet lankuissa
- renkaat, seinä: ylösalaisin (seiväs, korkeus)
- kärrynpyörä
- kiihdytysdrillit seinää vasten, myös sivuttain!

b) lannesarana ja selän hallinta

- hahmotus: pyllistys seinään
- 1 jalan hallinta: polvennosto ja vaaka-kurki

c) Lock position – sivupakaran pito

- jalka pöydälle
- aitakävely sivusta polvilinja suorassa

d) saksausliike ja heilahtavat ”momentit”

- saksaushyppy pikkuaitojen yli
- vapaan jalan heilahdus aidan yli

e) nilkkojen ja jalkaterän toiminta: jäämäkkyys, suuntaus, ajoitus, asento

- avustettu pohjehyppely
- korokkeelle-alas

nilkkojen ja jalkaterän toiminta: jäämäkkyys, suuntaus, ajoitus, asento

- avustettu pohjehyppely
- korokkeelle-alas

2. Fyysiset (video)

- leuanveto
- kulmaveto
- yhden jalan kyykky korokkeella
- jalannostot

Harjoitteet 11.12.2025, nuorten moniottelukoulutus

3. Lajiesimerkit

Keihäs

1. Rintarangan ja olkapään liike ja rytmi:

- pään yli eteen kuminauhalla
- ”siivet”
- olkapään pyöritys lyhyellä vivulla
- kahdeksikko + ”lyönti” yli olan.

HUOMIO! myös painonsiirto jaloilla

2. Lonkka + lantion toiminta ja yv/lantio eriytyminen:

- kuntopallo/keihäs ja lantion lyönti

3. Törmäykseen tulo

- hyppy oikealla jalalla, törmäys (mahdollinen lyönti siihen)
- heitot aidan takaa

Korkeus

1. Kallistuksen hahmotus (pp paikka tukipintaan nähden)

- kallistus kävellessä
- avustaja kiinni kädessä (kallistus ja linja)

2. Ponnistuslinja

- ponnistusliike korokkeelle kuntopallon työnnöllä

3. Pystyyn ponnistaminen

- pää palloon -ponnistus
- saksihyppy kovalle

4. Vaparin heilahdus

- paikalta tai pienestä vauhdista käännös 180 astetta, ilman jalkaterän kääntöä

Lähteet:

- Moniottelu, kilpailu urheilukuninkuudesta, LVT 14.11.2003, Jarkko Finni
- Yleisurheilijan valmennuksellinen urapolku: lapsuusvaihe (HUU 2/2025, Jarkko Finni)
- The preparation of junior athletes for the combined events (Peter Jerábek)
- T.H:n kokemuspankki 1982-2025 + VoimanPolku -materiaali