



Hyppyjen valmennusoppi-lyhyt
määrä

TAMPEREEN PYRINTÖ

hyppyjenn vaatimuksia

- Nopeus – maailman parhaat hyppääjät ovat erittäin nopeita, lankulle tulonopeus miehet yli 11 m/s, naiset yli 9,5 m/s
- Voima – pituuden ponnistuksessa on mitattu jopa 800 kg voimapiikkejä. Tämä edellyttää hyppääjältä erinomaista voimatasoa
- Taito – ponnistaminen lähes maksiminopeudesta vaatii taitoa
- Psyykkiset ominaisuudet – hyppääjältä tarvitaan pitkäjännitteisyyttä, kilpailussa hänen tulee pystyä huippusuoritukseen vaikeissakin olosuhteissa esim. pyörivässä tuulessa

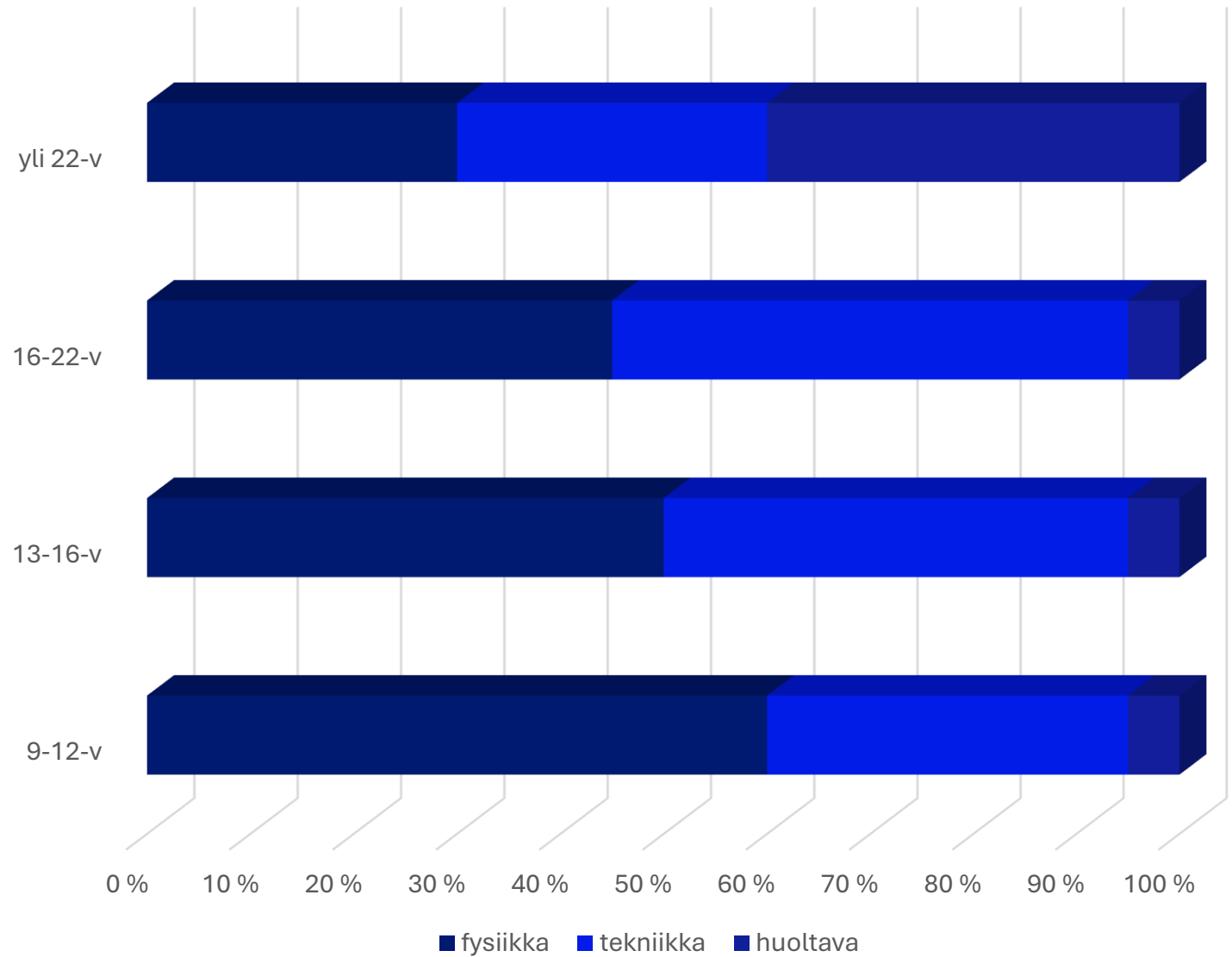




Mitä tarvitaan onnistuneeseen hyppyyn?

- Onnistunut hyppy koostuu seuraavista asioista:
 - Nopeus ja taito sen hallitsemiseen.
 - Taito ponnistaa kovasta vauhdista.
 - Voimatasot, jolla mahdollistetaan ponnistaminen.
 - Käsitys vipuvarsien käytöstä ilmalennon aikana.
- ENNENKAIKKEA halu hypätä pitkälle!

Harjoittelun rytmitys eri ikävaiheissa



MILLÄ OMINAISUUKSILLA SUOMEN ENNÄTYKSIIN?



lentävä 20m	2,08
5-loikka paikaltaan	15,10m
vauhditon pituus	3,02m
rv maasta	97,5kg
rv reideltä	95 kg
tempaus	50kg



lentävä 20m	1,80
lankulle tulonopeudet	10,90
5-loikka paikaltaan	17,55m
5-loikka 6ask. vauhdilla	23,15m
vauhditon pituus	3,53m
rv reideltä	130kg
½-kyykky	n.210kg
syväkyykky	150kg
tempaus	95kg



**Hyppyjen tekniikka
sen harjoitteleminen
eri ikävaiheissa**

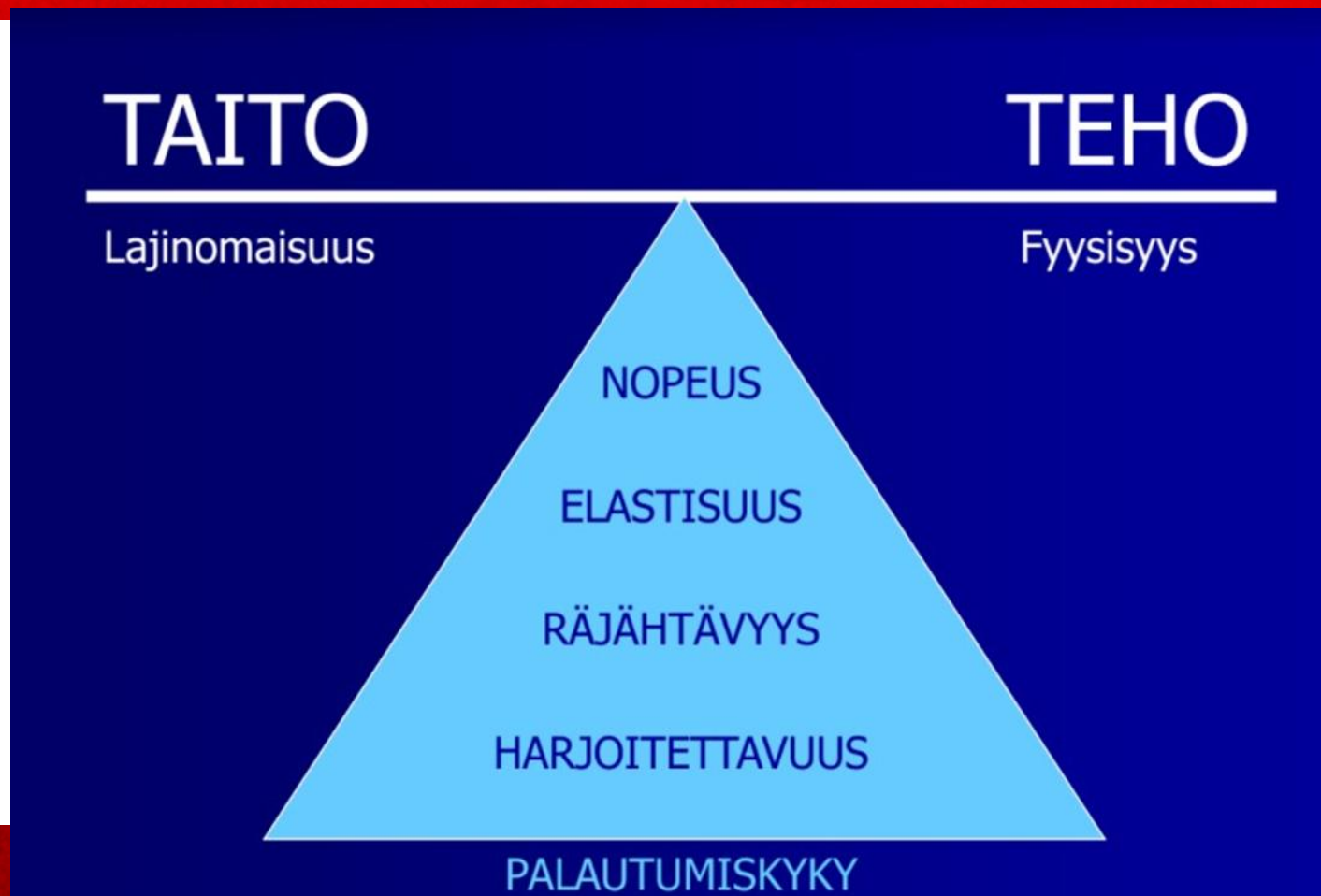
PITUUSHYPYN TEKNIikka- ESIMERKKI



K o l m i l o i k k a



Mitä vaaditaan hyppääjältä?



TAMPEREEN PYRINTÖ

Mitä otan huomioon eri ikävaiheissa hyppyharjoituksessa

8-13-vuotiaiden toiminta

- Toistojen määrä iso ja intensiteetti maltillinen
- Vain isommat virheet korjataan
- Hyppiminen mukana joka treeneissä

14-17-toiminta

- Hyppäämisen laatu hyväksi
- Toistoja saa olla vielä paljon
- Loikkaharjoitteet mukana voimaharjoittelun tukena

18+ toiminta

- Lajianalyysi edellä
- Omien vahvuuksien maksimointi
- Kaikki harjoittelu tähtää hyppäämisen eteenpäin viemiseen

Ota huomioon harjoittelussa

Suoritus ei voi näyttää samalta kuin vanhemmalla hyppääjällä

- Lapsen nopeus ei ole sillä tasolla, että hän pystyy oikein ponnistaessaan tekemään täydellisen ilmalennon
- Älä siis opeta vastaponnistajaa hyppääjästä!
- Käytä paljon apuopettajia havainnollistamaan ponnistuksen kulman (patjat yms.)

Luonnollinen ponnistaminen juoksusta

- Hyppääjä ei saa liikaa valmistautua ponnistamisen
- Juoksusta ponnistukset patjoille.
- ”pillijuoksut”

Säilytä hyppääjän luonnollisuus tekemisessä

- Älä opeta liikaa tai turhia asioita
- Osatkaa erottaa tyyli ja tekniikka!

Nopeus on yhtä tärkeää kuin tekniikka

- Tehkää hyppääjistä nopeita jo varhain
- Kilpaile paljon aidoissa ja pikamatkoilla.
- Merkkijuoksut mukana varhain ja kun juoksu alkaa vakiintumaan, niin askelmerkkijuoksut läpi vuoden.

TAMPEREEN PYRINTÖ

PK-kausi

Alle 15-v	Alle 20-v	Aikuiset
- Monipuolista harjoittelua kokeillen eri lajeja. - Juoksemisen ja hyppykontaktien määrä suurena - Keskikehon lihasten vahvistaminen - Harjoitusmäärät korkeana, aerobinen pohja kuntoon!	- Määräharjoittelu keskittyy enemmän juoksemiseen ja loikkimiseen - Lajiharjoittelun fokus on pituushypyssä - Voimaharjoittelun tehot nousevat systemaattisesti vuosivuodelta - Aerobinen harjoittelu muuttuu palauttavaksi luonteeltaan.	- Huolletaan ja vahvistetaan lihaksisto sille tasolle, että se pystyy ottamaan harjoittelua vastaan - Voimaharjoittelussa siirrytään nopeasti nopeus ja maksimivoimaan - Kaikki harjoittelu peilataan lajiin.

TAMPEREEN PYRINTÖ

KVK-kausi

Alle 15-v	Alle 20-v	Aikuiset
- Ei isompia muutoksia pk-kauden harjoitteluun - Suurin muutos on lajiharjoittelun lisääntyminen - Määrät edelleen korkealla	- Lajiharjoittelun lisääntyminen - Voimaharjoittelussa nopeus ja maksimi voimaa - Nopeusharjoittelussa askelmerkkijuoksut mukaan - Testaaminen mukana arjessa.	- Lajiharjoittelussa keskitytään vahvuuksiin ja koitetaan paikata heikkouksia. - Voimaharjoittelu siirtyy enemmän lajivoimaan. - Analysointi ja testaaminen keskiössä.

TAMPEREEN PYRINTÖ

KK-kausi

Alle 15-v	Alle 20-v	Aikuiset
- Kilpaillaan paljon ja eri lajeissa. - Pidetään myös perusharjoittelu mukana arjessa. - Opetellaan kilpailemaan eri teemoituksilla.	- Pituuskisat keskiössä ja tukilajeissa kilpailuja säännöllisesti. - Roolitetaan kisat eri tarkoituksiin - Kuntoa ylläpitävä fyysinen harjoittelu mukana. - Analysoidaan ja opitaan kilpailuista!	- Pääkilpailut ohjaavat suunnittelun. - Tehdään tarkat kilpailusuunnitelmat - Fyysinen harjoittelu ylläpitävää - Huolehditaan palautumisesta! - Uskalletaan tehdä nopeita peliliikkeitä!

TAMPEREEN PYRINTÖ