



Pituushypyn valmennus
eri ikävaiheissa

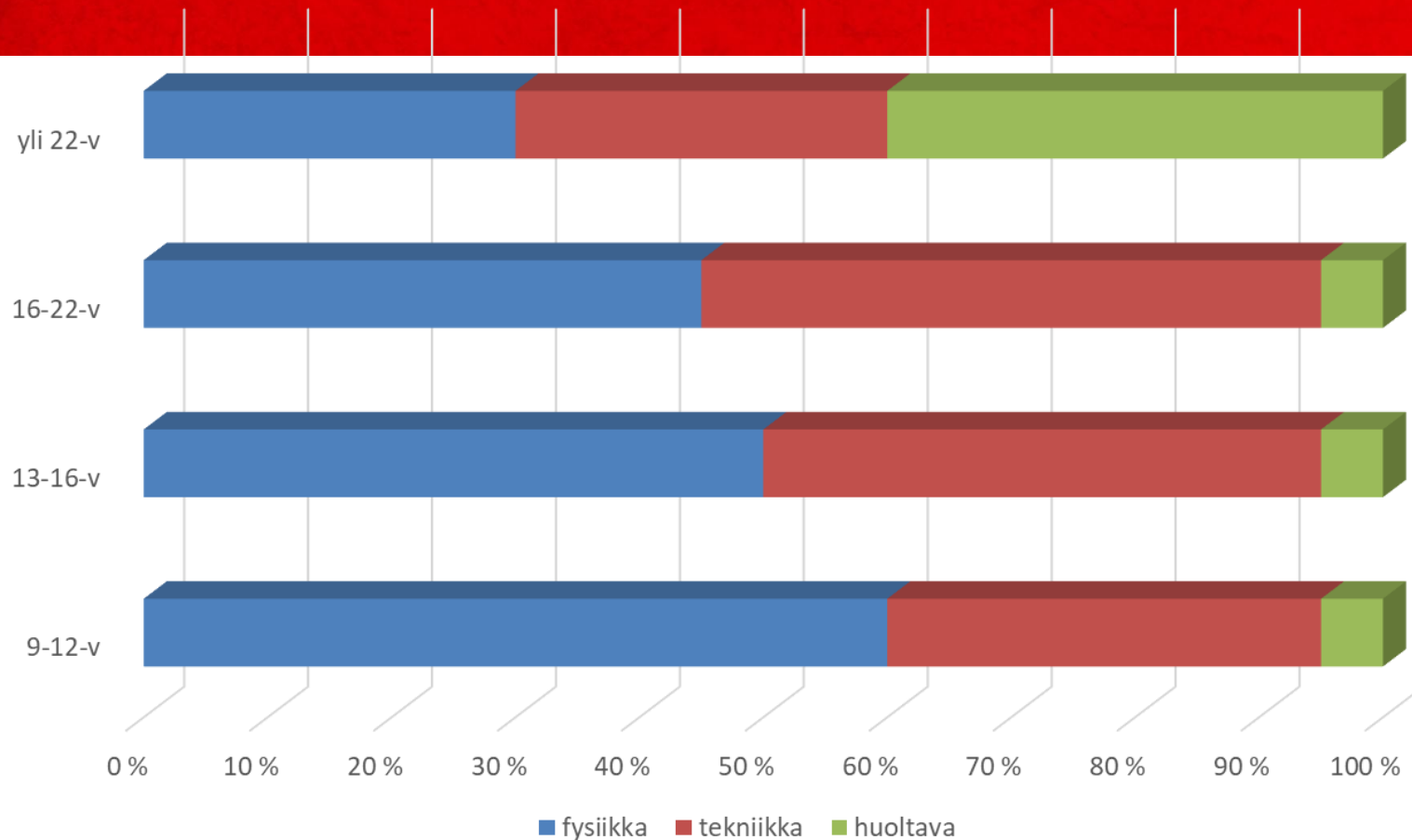
TAMPEREEN PYRINTÖ

**Mikä
on
tärkeintä?**

**Fysiikka
vai
tekniikka?**



Harjoittelun rytmitys eri ikävaiheissa



TAMPEREEN PYRINTÖ

Pituushypyn harjoittelun tarkoitus

Tavoite: kehittää ja ylläpitää maksimaalista suorituskkyä, hallita tekniset yksityiskohdat ja optimoida kilpailukunto.

Harjoittelu perustuu yksilölliseen fysiologiseen ja tekniseen analyysiin.

Nopeus – maailman parhaat pituushyppääjät 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

Tekniikka



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!



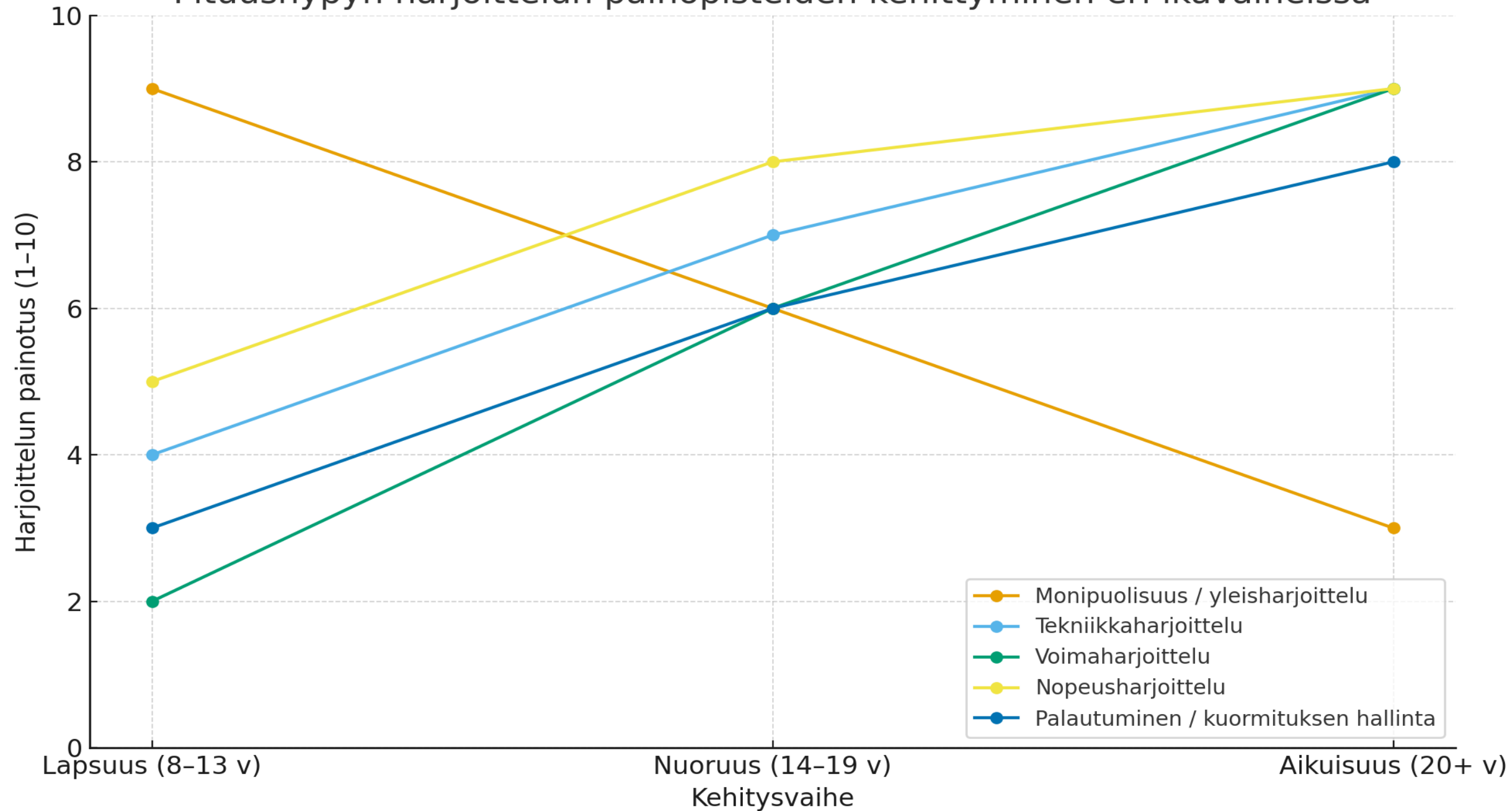
Pituushypyn kokonaissuoritus-vauhdin juoksu



Pituushypyn kokonaissuoritus-vauhdin juoksu



Pituushypyn harjoittelun painopisteiden kehittyminen eri ikävaiheissa



Harjoittelun perusperiaatteet-vauhdinjuoksu

Vauhdinjuoksu ratkaisee ponnistuksen onnistumisen: tasainen kiihtyvyys, rytmi ja askelpituuden hallinta varmistavat, että urheilija osuu lankulle optimaalisella nopeudella ja oikeassa asennossa.

Tavoitteena maksimaalinen mutta hallittu vauhti: juoksunopeus kasvaa asteittain, ja viimeiset askeleet valmistavat kehon ponnistukseen ilman jarrutusta tai kiirehtimistä.

Harjoitteita:

- *10–14 askeleen lähestymiset* – rytmin ja askelmerkin tarkkuuden kehittäminen
- *Rytmijuoksut ja merkkijuoksut* – askelpituuden ja -tiheyden hallinta sekä johdonmukainen vauhdin rakentaminen
- *Kiihdytykset ja 60 m täysvauhtiset juoksut* – maksimaalisen juoksunopeuden, taloudellisuuden ja juoksuasennon kehittäminen

Harjoittelun perusperiaatteet-ponnistus

Ponnistusvoima ja ajoitus ovat ratkaisevia: voiman tuottohetken on osuttava täsmällisesti oikeaan askelkontaktiin, jotta juoksun nopeus siirtyy tehokkaasti ponnistukseen.

Harjoitteita:

- *Yhden jalan ponnistussarjat ja loikat* – kehittävät jalkojen voimantuottoa ja lantion hallintaa.
- *Ponnistukset matalilta korokkeilta tai laatalta* – vahvistavat työntövaiheen linjausta ja varmistavat oikean ponnistuskulman.
- *Vastuskuminauhaponnistukset* – tehostavat lantion ojennusta ja auttavat löytämään räjähtävän työntörytmin.

Ponnistusvaiheen tekniikka:

Kehonhallinta on keskiössä: lantion tulee pysyä **korkealla ja vakaana**, ylävartalo hallittuna ja ponnistuksen suunta **eteen–ylös**, jotta energia siirtyy hypyn alkuun mahdollisimman tehokkaasti.

Harjoittelun perusperiaatteet -lentovaihe ja alastulo

- **Lentovaiheen tasapaino ja rytmi** määräävät, kuinka hyvin juoksun tuottama nopeus säilyy ilmassa. Vartalon hallittu linja estää pyörähtämistä ja pitää liikkeen eteenpäin suuntautuvana.
- Lento-osuudessa tavoitteena tasapaino ja rytmin säilyttäminen: kehon linja pysyy vakaana joka suuntaan, jotta hypyn pituus ei lyhene turhien kiertojen tai ylävartalon heilahtelujen vuoksi.
- **Alastulon tekniikka:**
Painopiste **pidetään korkealla** koko lennon ajan, jalat **tuodaan aktiivisesti eteen** pituuden maksimoimiseksi ja kädet toimivat **tasapainottajina**, jotta alastulo on vakaa ja mahdollisimman pitkä.
- Koordinoitu käsien ja jalkojen liike: käsien ja jalkojen samanaikainen, rytmitetty työ tukee kehon asennon hallintaa ja valmistaa alastuloon.

Pituushypyn opetuksen periaatteet

-Lentovaihe ja alastulo

- **Harjoitteita:**

- *Hypyt patjalle polvet koukkuun* – kehittää turvallista ja hallittua alastulotekniikkaa.

- *Lentoharjoitukset köyden tai renkaiden avulla* – vahvistavat ilmakoordinaatiota ja kehon asennon hallintaan.

- Volttimonttuun hypyt ponnulta antavat aikaa ilmalennon harjoitteluun.

- Ilmaliikeharjoitteet kehittävät koordinaatiota, vartalon orientaatiota ja kykyä säilyttää rytmi hypyn aikana.

- Patjalle hypyt ja alastulon toistot parantavat lantion hallintaa, jalkojen tuontia eteen sekä turvallista loppuasentoa.

Huomioita tekniikasta

- Valmentajan on tärkeä oppia erottamaan tyyli ja tekniikka.
- Löytämään ne korjattavat asiat, jotka oikeasti vaikuttavat hypyn pituuteen
- Muista, että kaikkia teknisiä asioita ei ratkaista kasalla vaan punttisalilla. Eli johtuuko virhe teknisestä asiasta vai siitä, ettei urheilijan fysiikka anna sitä vielä korjata.
- Muista korjata virheitä, ei niiden seurauksia!
- Ole välillä edellä tekniikkaharjoittelussa, mutta älä oikaise perusasioita!

Fysiikkaharjoittelu



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



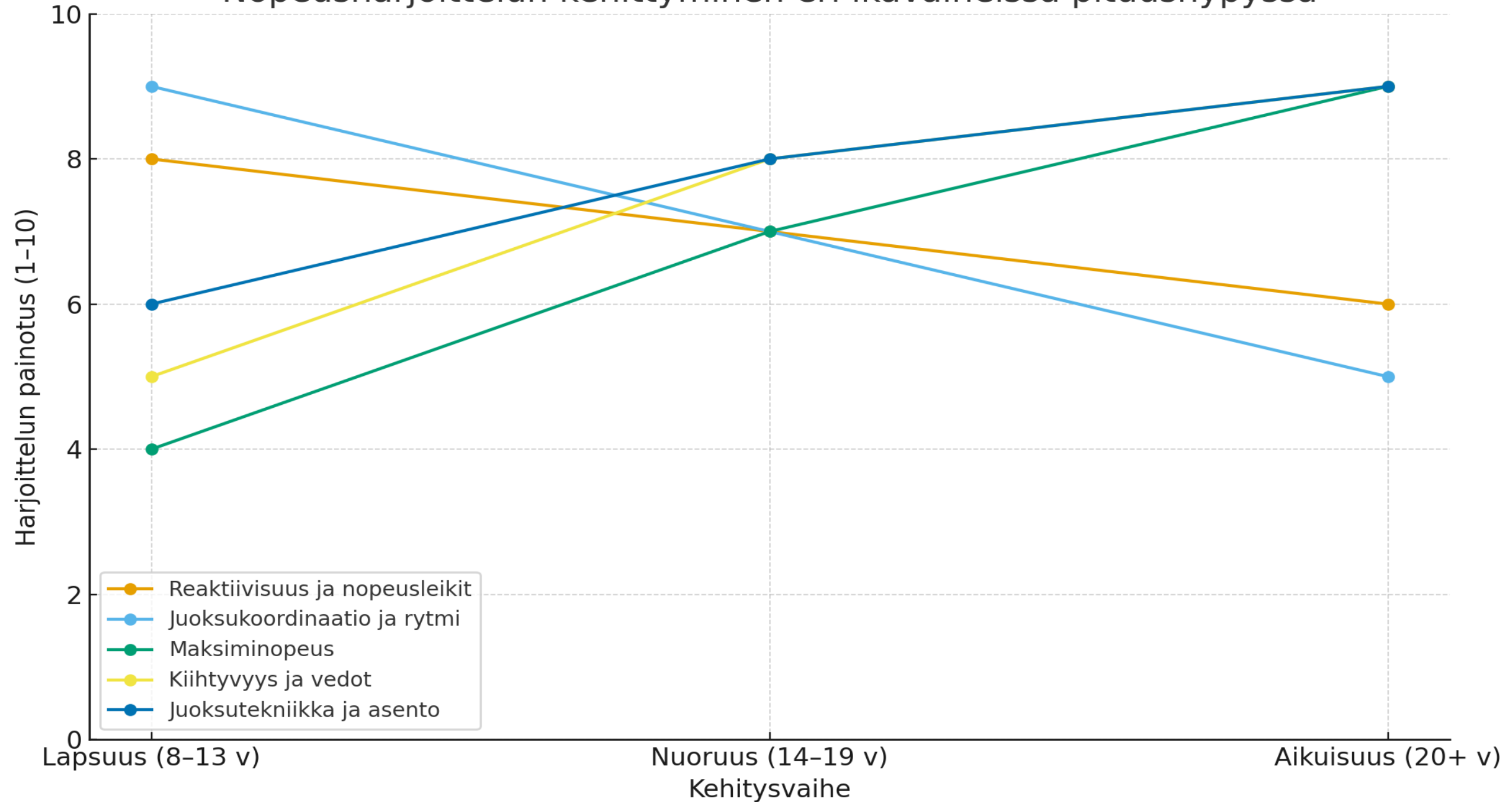
lentävä 20m	1,80
lankulle tulonopeudet	10,90
5-loikka paikaltaan	17,55m
5-loikka 6ask. vauhdilla	23,15m
vauhditon pituus	3,53m
rv reideltä	130kg
½-kyykky	n.210kg
syväkyykky	150kg
tempaus	95kg

TAMPEREEN PYRINTÖ

Nopeusharjoittelu ja nopeusvoima

- **Nopeus on suoraan yhteydessä pituustulokseen:** mitä suurempi juoksunopeus ennen ponnistusta, sitä enemmän energiaa voidaan siirtää vaakasuunnasta hyppyyn – kunhan tekniikka ja ajoitus säilyvät hallittuina.
- **Harjoitteita nopeuden kehittämiseen:**
 - *30–80 m vedot täydellä teholla* – kehittävät maksimaalista juoksunopeutta ja juoksuasennon taloudellisuutta
 - *Kiihtyvyys- ja huippunopeusjaksot* – vahvistavat starttia, askelrytmiä ja nopeuden nostamisen vaihetta
 - *Ylämäkivedot ja kumivastusharjoitteet* – parantavat askelkontaktin voimaa ja juoksun elastisuutta
- **Vauhdinjuoksun jatkuva hienosäätö:** rytmin, askelpituuden ja askeleen aktiivisen maahantuonnin säätely on osa jokaisen harjoitusjakson perusharjoittelua, jotta nopeus siirtyy ponnistukseen ilman jarrutusta.

Nopeusharjoittelun kehittyminen eri ikävaiheissa pituushypyssä



Voimaharjoittelu ja sen kausittainen rytmitys

• **Voima ratkaisee, mutta sen on tuettava nopeutta:** pituushypyssä tärkeintä on tuottaa suuri teho lyhyessä kontaktiajassa — voiman ja nopeuden yhdistelmä eli *räjähtävä voima* on harjoittelun ydin.

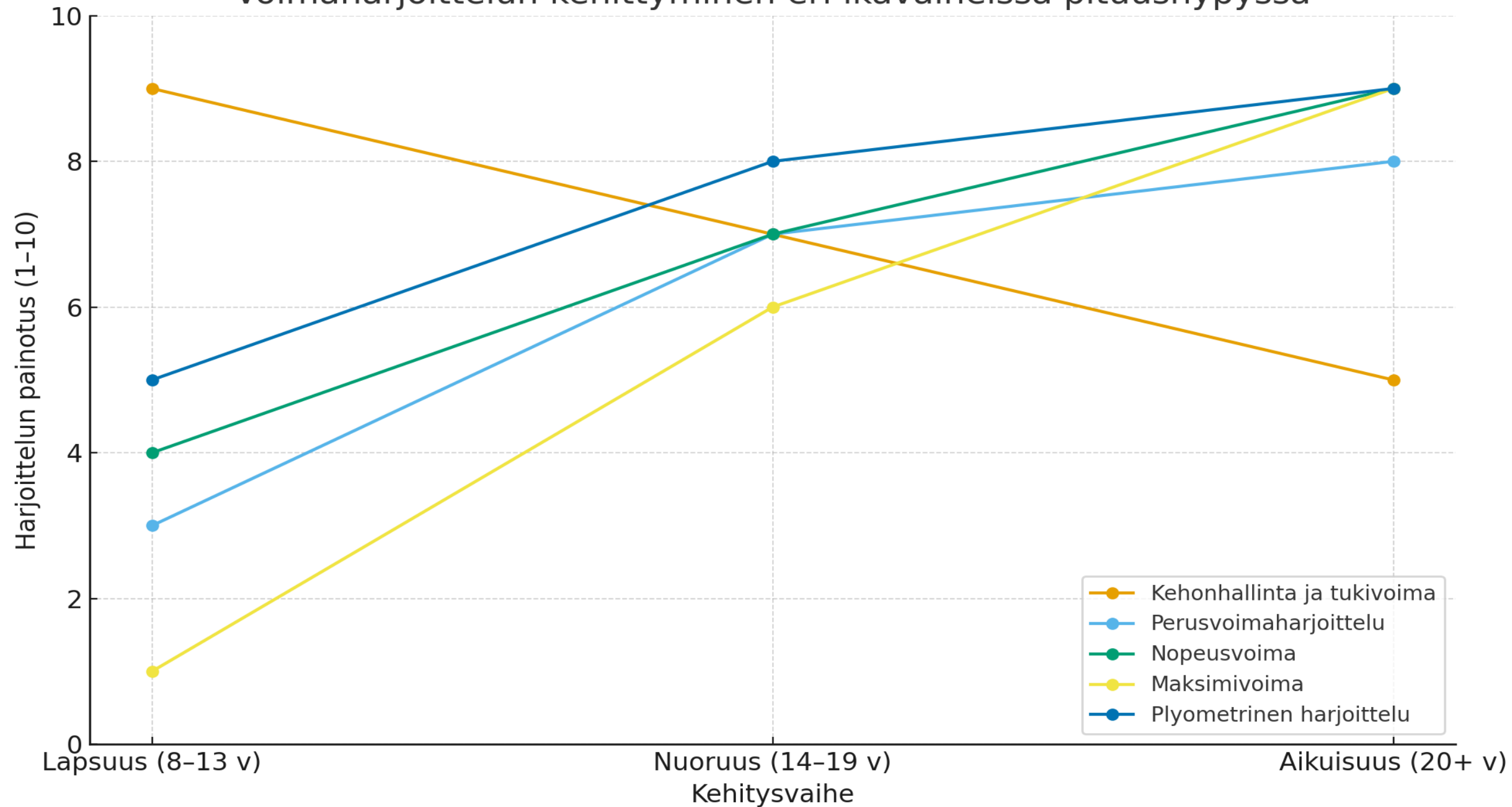
• **Kausittainen jaksotus:**

- **Perusvoimakausi (syksy):** opetellaan perusliikkeet, kehitetään **maksimivoimaa** ja rakennetaan lajinomaista voimantuoton pohjaa.
- **Siirtymäkausi (talvi):** painopiste nopeusvoimassa, plyometrisissä harjoitteissa ja loikkatekniikassa — voima muutetaan nopeaksi toiminnaksi.
- **Kilpailukausi (kevät-kesä):** korostetaan räjähtävyyttä, kontakteja lyhennetään ja harjoittelu muuttuu lajinomaiseksi.

• **Esimerkkejä harjoitteista:**

takakyökky (voimapohja), *rinnalleveto* (voima + nopeus), *loikat* ja *aitahyppelyt* (elastisuus, koordinaatio ja lajinomaisuus).

Voimaharjoittelun kehittyminen eri ikävaiheissa pituushypyssä



Plyometrinen harjoittelu

Osa-alue	Tavoite	Harjoitetyypit / Esimerkit	Kohderyhmä / Ikävaihe	Tärkeimmät huomiot
Matala intensiteetti	Hermoston aktivointi ja rytmin opettelu	Naruhyppy, kinkat, loikat paikallaan	8–13 v (lapsuus)	Kevyt kuormitus, hauska ja rytmikäs harjoittelu.
Keskitasoinen intensiteetti	Hermoston reaktiivisuus ja kimmoisuus	Loikkasarjat (5–8 loikkaa), ponnistukset 30–40 cm korokkeelta, aitahyppelyt	14–19 v (nuoruus)	Tekninen hallinta ja rytmi tärkeimpiä.
Korkea intensiteetti	Maksimaalinen nopeusvoima ja kimmoisuus	Drop jumpit, pitkät loikkasarjat, yhdistelmäharjoitukset	20+ v (aikuiset)	Palautus 1–2 min, hallittu suoritustekniikka.
Yhdistelmäharjoittelu	Voiman ja nopeuden yhdistäminen	Rinnalleveto + loikka, kyykky + hyppy	18+ v	Käytä kilpailukaudella, ei väsyneenä.
Turvallisuus ja alusta	Vammojen ehkäisy	Nurmikko, hiekka, joustolattia, liikkuvuus ja lämmittely	Kaikki	Laatu ennen määrää, videoi tarvittaessa.
Kausisuunnittelu	Harjoittelun rytmitys ja palautuminen	Peruskausi: kevyt plyometria; Voimakausi: yhdistelmät; Kilpailukausi: räjähtävät sarjat	Kaikki	Progressiivinen nousu, riittävä palautuminen.

Palautuminen ja vammojen ehkäisy

- **Palautuminen suunnitellaan osaksi harjoitusohjelmaa:** kuormitus ja lepo rytmitetään niin, että keho ehtii korjaantua ja sopeutua harjoitteluun.
- **Uni, ravinto ja lihahuolto** ovat palautumisen peruspilareita – laadukas uni, riittävä energiansaanti ja säännöllinen huolto (rullaus, venyttely, kevyt aktivointi) tukevat kehitystä.
- **Vammojen ehkäisyssä korostuvat:**
 - *Keskivartalon hallinta* – tukee juoksuasentoa ja vähentää kuormitusta raajoissa
 - *Takareisien ja pohkeiden voimatasapaino* – ehkäisee yleisiä vetovammoja ja ylirasitusta
 - *Kuormituksen progressiivinen nousu* – määrää ja tehoa lisätään hallitusti, ei äkillisin loikin
- **Säännöllinen fysioterapeuttinen seuranta** auttaa tunnistamaan heikkoudet varhain ja tukee ennaltaehkäisyä sekä teknistä suorituskkyä.

Lapsuusvaihe 8 – 13-vuotiaat



Pituushypyn harjoittelu lapsuusvaiheessa (8–13 v) – varhaisvaiheen harjoittelu

- **Tavoite:** kehittää perusliikkumisen taitoja, nopeutta, kimmoisuutta ja lajitekniikan ensimmäisiä valmiuksia siten, että lapsi saa vahvan ja monipuolisen pohjan yleisurheiluun.
- **Painopiste monipuolisuudessa:** harjoittelu rakentuu fyysisen leikin, erilaisten liikkumistapojen, hyppelyiden, juoksujen ja kehonhallintatehtävien varaan.
- **Oikean teknisen liikeradan opettelu:** kaikissa yleisurheilulajeissa harjoitellaan varhaisessa vaiheessa suuntautumista, rytmiä ja perusliikemalleja ilman suorituspaineita.
- **Taitojen ja ominaisuuksien yhteiskehitys:** nopeus, reaktiokyky ja kimmoisuus tukevat lajitekniikan alkeita, ja tekemisen tulee olla innostavaa ja luonnollista.

Pituushypyn harjoittelu lapsuusvaiheessa (8–13 v)- tekniikka & koordinaatio

- **Hermolihasjärjestelmä kehittyy nopeasti**, mikä tekee tästä vaiheesta erinomaisen ajankohdan tekniikan, rytmin ja koordinaation oppimiselle – liikkeet automatisoituvat helposti.
- **Nopeus ja reaktiokyky** kehittyvät tehokkaasti leikkien, nopeusleikkien ja pelinomaisten harjoitteiden avulla, jotka pitävät harjoittelun innostavana.
- **Ponnistusvoimaa ja kimmoisuutta kehitetään kehonpainolla:** kevyet loikat, hyppyt ja kimmoisuutta kehittävät harjoitteet ilman raskasta voimaharjoittelua, jotta kasvu ei kuormitu liikaa.
- **Liikkuvuuden ja kehonhallinnan korostaminen:** dynaamiset liikkuvuudet, tasapainotehtävät ja kehonhallintaharjoitteet tukevat turvallista teknistä oppimista ja valmistavat myöhempiin, vaativampiin harjoitteluvaiheisiin.

Pituushypyn opetuksen periaatteet

Perusvaiheen pituushyppyharjoittelu

- **Monipuolisuus ja hauskuus:** harjoitusten tulee olla vaihtelevia ja innostavia, jotta oppiminen tapahtuu luonnollisesti ja motivaatio säilyy.
- **Rytmi, tasapaino ja rentous:** kehonhallinnan ja juoksurytmin opettelu muodostaa teknisen perustan myöhempää kehitystä varten.
- **Tekniikan osa-alueet erikseen:** vauhdinjuoksu, ponnistus, lento ja alastulo harjoitellaan omissa pienissä tehtävissään ennen kokonaisen hypyn yhdistämistä.
- **Mielikuvat ja leikit apuna:** tarinat, leikit ja apuopettajat helpottavat oikean liikesuunnan, rytmin ja tilan hahmottamista.
- **Ponnistuksen ajoitus:** opetellaan asettamaan jalka maahan aktiivisesti ja oikeaan kulmaan, jotta työntö on tehokas.
- **Kehon pysty asento ja nopeat jalkojen vaihdot:** varmistavat taloudellisen juoksun ja oikean ponnistusvalmiuden

Pituushypyn opetuksen periaatteet

´ Ponnistuksen valmistavat harjoitteet

- **Ponnistus laatalta tai matalalta korokkeelta:** opettaa jalan aktiivisen maahantuonnin, ponnistuskulman hallinnan ja kehon pystylinjan säilyttämisen.
- **Yhden jalan loikat, konkat ja rytmiloikat:** kehittävät elastisuutta, lantion hallintaa ja askelrytmiä, jotka ovat keskeisiä ponnistusvaiheen tehokkuudessa.
- **Ponnistukset patjalle:** mahdollistavat turvallisen työntövaiheen harjoittelun ilman alastulon kuormitusta; hyvä tekniikan hienosäätöön.
- **Hyppelyt matalilla aidoilla:** vahvistavat aktiivista askelta, askeltiheyttä ja vartalon hallintaa rytmin säilyessä.
- **Apuopettajien hyödyntäminen:** ohjaajat voivat sijoittua ”kasalle” varmistamaan tekniikkapisteet, antamaan välitöntä palautetta ja pitämään harjoituksen sujuvana.

Leikinomainen pituushyppyharjoittelu

- Leikki on tehokas tapa opettaa **rytmiä, ponnistusta ja kehonhallintaa** ilman suorituspainetta – motivaatio ja rohkeus kehittyvät luonnollisesti.
- Hiekkakuopalle hyppääminen merkin takaa:** harjoittaa suuntautumista, ponnistuksen ajoitusta ja turvallista alastuloa. Merkkiä voidaan siirtää taitotason mukaan.
- Parikilpailut:** ”Kuka hyppää kauemmas, mutta hallitusti” korostaa teknistä laatua, ei vain pituutta. Sopii vauhdittomiin ja kevyisiin hyppyihin.
- Konkka- ja hyppelyrastit, reaktiopelit:** kehittävät koordinaatiota, ketteryyttä ja rytminvaihtoja. Hyviä alkuverryttelyihin ja motoristen perustaitojen vahvistamiseen.

Yhteenveto valmennuksen painopisteistä

- **Monipuolisuus ja liikunnan ilo tärkeintä:** Harjoittelun tulee olla palkitsevaa, hauskaa ja vaihtelevaa, jotta motivaatio kasvaa ja liikkumisesta syntyy pysyvä kiinnostus.
- **Oikean liikesuunnan ja rytmin opettelu varhain:** Perusliikkeiden, juoksurytmin ja hypyn suuntautumisen oppiminen luo vahvan teknisen pohjan myöhemmälle erikoistumiselle.
- **Vaihtelevat ja innostavat harjoitukset:** Leikit, pelit, hyppelyt, esteradat ja taitoharjoitteet kehittävät luonnollisesti koordinaatiota, tasapainoa ja kehonhallintaa.
- **Fyysisen kehityksen tukeminen ilman kiirettä tuloksiin:** Kasvu ja motorinen kehitys kulkevat yksilöllistä tahtia— taitojen oppiminen ja laadukas perusliikkuminen ovat tärkeämpiä kuin varhaiset tulokset tai kilpailumenestys.

Nuoruusvaihe 14 – 19-vuotiaat



Nuoruusvaiheen päätavoitteet

- **Tavoite:** kehittää pituushypyn lajitaitoja ja fyysisiä ominaisuuksia niin, että urheilija on kilpailuihin mennessä teknisesti varma, fyysisesti terävä ja rytmillisesti hallittu.
- **Painopiste tekniikan hienosäädössä:** ponnistuksen ajoitus, askelmerkki, juoksun rytmi ja alastulon hallinta hiotaan kilpailusuoritusta vastaaviksi. Pienet korjaukset tehdään tarkasti, jotta liike pysyy luonnollisena.
- **Voima- ja nopeusominaisuuksien kehittäminen:** harjoittelu sisältää räjähtävää voimaa, loikkia, sprinttejä ja lajinomaisia yhdistelmäharjoitteita, joilla varmistetaan, että kilpailukaudella urheilija pystyy tuottamaan maksimaalisen tehon lyhyissä kontakteissa.
- **Harjoitusmäärän ja kuormituksen säätely:** kokonaiskuorma kevenee kohti kilpailuja, mutta teho pysyy korkeana—harjoitukset ovat teräviä, laadukkaita ja palautumisen ehdoilla tehtyjä.

Nuoruusvaiheen kehitys ja harjoittelun painotukset

- **Kasvupyrähdys ja hormonitoiminnan lisääntyminen** vauhdittavat fyysistä kehittymistä: voima, nopeus, koordinaatio ja kestävyys voivat kehittyä nopeasti, mutta kehitysvaihe voi olla epätasainen.
- **Yksilöllinen kehitystahti:** Harjoittelussa on huomioitava, että nuoret kasvavat ja kehittyvät eri rytmissä – harjoituskuorman, intensiteetin ja tekniikkavaatimusten tulee seurata yksilön biologista, ei vain kronologista ikää.
- **Tytöillä pituuskasvu ja koordinaatio** tasaantuvat usein aiemmin kuin pojilla, mikä mahdollistaa aiemman teknisen hienosäädön ja vakaamman rytmin harjoittelussa.
- **Kestävyyden, voiman ja nopeuden yhdistäminen** edellyttää suunnitelmallisuutta, jotta eri ominaisuudet tukevat toisiaan eivätkä kuormita nuorta liikaa; erityisesti voimaharjoittelussa korostuu tekniikan opettelu ja kuormituksen maltillinen nousu.

Pitkäjänteinen ja kokonaisvaltainen harjoittelu

- **Monipuolisuus luo perustan:** Lapsuus- ja nuoruusvaiheen laaja taito- ja liikerepertuaari tukee myöhempää erikoistumista ja vähentää yksipuolisen kuormituksen riskejä.
- **Kuormituksen nousu maltillisesti:** Harjoitusmääriä ja intensiteettiä lisätään vuosittain hallitusti, jotta keho sopeutuu ilman tarpeettomia rasitusvammoja ja harjoituskuorma tukee kehitystä.
- **Tekniikkaharjoittelun laatu etusijalla:** Toistojen määrä ei ole ratkaisevaa, vaan se, että tekniikka pysyy puhtaana ja tarkoituksenmukaisena – näin vältetään virheiden automatisoituminen.
- **Kilpailukauden painotus:** Harjoittelu siirtyy selkeämmin **lajinomaiseen nopeuteen ja ponnistuskykyyn**, jolloin harjoitteet tukevat suoraan kilpailusuoritusta ja herkistelyä.

Pituushypyn opetuksen periaatteet

Ponnistuksen ajoituksen ja kehonhallinnan harjoittaminen

• **Ajoituksen opettelu:** Jalan tulee osua maahan aktiivisesti ja täsmällisesti – tarkoitus on oppia ”asettamaan” jalka maahan, ei vain astumaan. Tämä parantaa työntöä ja ponnistusvoiman siirtymistä.

• **Asennon ja koordinaation korostaminen:** Pysty juoksuasento ja **nopea jalkojen vaihto** valmistavat kehoa oikeaan ponnistuskulmaan ja pitävät rytmin kasassa.

• **Harjoitteita:**

- *Ponnistukset laatalta tai matalalta korokkeelta* – opettavat oikean askelkulman ja aktiivisen maahantuonnin
- *Yhden jalan loikat, kinkat ja rytmiloikat* – kehittävät elastisuutta, lantion hallintaa ja askelrytmiä
- *Hyppelyt matalilla aidoilla* – vahvistavat kehon linjausta, askeltiheyttä ja aktiivista tukivaihetta

Harjoittelun perusperiaatteet

-Voima- ja kimmoisuusharjoittelu

Voiman ja nopeuden yhdistäminen (räjähtävä voima)

- **Räjähtävä voima:** tavoitteena nopea voimantuotto, lyhyt kontaktiaika ja tehokas työntö – suora siirtovaikutus ponnistukseen ja juoksurytmiin.
- **Harjoitteet:**
 - *Kyykyt, askelkyykyt, kevennyshypyt* – perusvoiman ja elastisuuden vahvistaminen
 - *Loikkasarjat (5–10 loikkaa)* – rytmi, lantion hallinta ja elastinen voimantuotto
 - *Yhdistelmäharjoitukset (voima → loikka/nopeus)* – hermoston aktivointi ja tehon maksimointi
- **Kausittainen painotus:**
Perusvoima → nopeusvoima ja loikat → kilpailukauden räjähtävyys ja herkistely

Harjoittelun perusperiaatteet

-Nopeusharjoittelu

Sprinttiharjoittelu ponnistusnopeuden kehittäjänä

•**Sprintti kehittää ponnistusnopeutta** lisäämällä hermoston kykyä tuottaa voimaa nopeasti ja tehostamalla askelkontaktin pitoa sekä työntöä.

•**20–60 m vedot täydellä teholla** mahdollistavat maksimaalisen juoksunopeuden ja optimaalisen harjoitusvaikutuksen; **pitkät palautukset** takaavat laadun ja hermoston virkkeyden jokaisella vedolla.

•**Rytmi, kiihtyvyys ja askelpituus** ovat suorituksen ydintekijöitä – niiden tasapaino parantaa ponnistushetken ajoitusta, juoksun taloudellisuutta ja radalla etenemisen tehokkuutta.

•**Harjoitteita:**

- kiihdytykset (10–40 m) räjähtävyyteen ja alkuvaiheen rytmiin
- ylämäkivedot voima–nopeus -ominaisuuksien vahvistamiseen
- aitajuoksun osaharjoitteet koordinaation, askelrytmin ja vartalonhallinnan kehittämiseen

Yleisimmät virheet ja valmennusvinkit

Yleiset haasteet ja ratkaisut

- Liian nopea siirtyminen raskaaseen voimaharjoitteluun:**

Kuormitus kasvaa liian nopeasti, jolloin tekniikka kärsii ja loukkaantumisriski nousee. Tarvitaan asteittainen eteneminen ja perusvoiman vakaa pohja.

- Tekniikan unohtaminen fyysisen kehityksen rinnalla:**

Pelkkä voiman tai nopeuden lisääminen ei riitä, jos suoritustekniikka ei kehity samassa tahdissa. Tekniikka vaikuttaa suoraan taloudellisuuteen ja suorituksen siirtovaikutukseen.

- Vauhdinjuoksun epätasaisuus ja ajoitusvirheet:**

Askeleen pituus, rytmi ja kiihtyvyys vaihtelevat, mikä vaikeuttaa optimaaliselle ponnistuspaikalle osumista.

Ratkaisu:

Maltillinen progressio, **säännöllinen videointi**, palautteen antaminen jokaisesta suorituksesta sekä toistojen hallittu määrä, jotta laadukas tekniikka pääsee kehittymään.

Ajatuksia lapsuus ja nuoruusvaiheen valmennuksesta

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

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.

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.)

Säilytä hyppääjän luonnollisuus tekemisessä
- Älä opeta liikaa tai turhia asioita
- Osatkaa erottaa tyyli ja tekniikka!

TAMPEREEN PYRINTÖ

½-kyykky
syväkyykky
tempaus

n.210kg
150kg
95kg

Aikuisvaihe:

*22 –vuotiaat
ja vanhemmat*



Pituushypyn harjoittelu aikuisvaiheessa (20+ v)

- **Fyysiset ominaisuudet huipussaan 20–30-vuotiaana:**

Tällä kaudella urheilijan nopeus, voima, räjähtävyys ja hermostollinen kapasiteetti ovat optimaaliset. Harjoittelu voidaan suunnata aiempaa vaativampiin tehoihin ja kokonaiskuormitukseen.

- **Tehon ja taloudellisuuden yhdistäminen:**

Suorituskyky ei enää kehity pelkästään määrää lisäämällä. Korostuu kyky tuottaa suuri teho mahdollisimman **taloudellisella ja energiatehokkaalla liikkeellä**, mikä näkyy parempana rytminhallintana, kevyempänä juoksuna ja parempana ponnistusmekaniikkana.

- **Säännöllinen testaus ja biomekaaninen seuranta:**

Jatkuva arviointi (nopeus-, voima- ja hyppytestit, juoksuanalyysi, video- ja anturidata) tukee harjoittelun yksilöllistämistä. Tuloksia hyödynnetään harjoitusohjelman hienosäädössä ja teknisissä korjauksissa.

- **Palautuminen ja kuormituksen hallinta:**

Tässä vaiheessa harjoittelun laatu on jo huipussaan, joten kehitys edellyttää tarkkaa tasapainoa rasituksen ja levon välillä. Riittävä uni, ravinto, lihashuolto sekä kehon reagoinnin seuranta (HRV, väsymyksen tuntemukset, suorituskykytasot) ovat keskeisiä, jotta kuormitus ei kasaudu liikaa ja suorituskyky säilyy.

Pituushypyn harjoittelu aikuisvaiheessa (20+ v)

Valmennusperiaatteet

- **Laatu ennen määrää:** jokaisella harjoitteella selkeä tavoite; laadukas suoritus ehkäisee virheiden automatisoitumista.
- **Rytmitys (mikro- ja makrosyklit):** suunnitelmallinen kuormituksen ja palautumisen vuorottelu ehkäisee ylikuormitusta ja ajoittaa huippukunnon.
- **Lajinomainen voima ja nopeus:** painotus räjähtävyyteen, kehonhallintaan ja liikkeisiin, joilla on suora siirtovaikutus lajiin.
- **Yksilöllinen tekniikka:** mukautetaan urheilijan rakenteeseen, liikkuvuuteen ja voimantuottoon; tavoitteena tehokas, taloudellinen ja kehoa säästävä suoritus.

Pituushypyn harjoittelu aikuisvaiheessa (20+ v)

- **Maksimaalinen nopeus + hallittu ponnistusrytmi:** Vauhdinjuoksun on tuotettava mahdollisimman suuri ja samalla käyttökelpoinen vauhti ponnistukseen. Liian kova tai hallitsematon vauhti heikentää ajoitusta ja ponnistusvoiman siirtymistä.
- **Tarkka askelmerkki, rentous ja rytmin hallinta:** Askelrytmin on rakennuttava tasaisesti, lantion pysyttävä korkealla ja ylävartalon rentona. Askelmerkki varmistaa, että urheilija osuu ponnistuslaatalle täsmällisesti ilman jarrutusta.

Harjoitteita:

- *14–18 askeleen lähestymiset kilpailuvauhdilla* – kehittävät askelmerkin luotettavuutta ja rytmin tasaisuutta
- *Kiihdytykset ja askelkontrolliharjoitukset* – vahvistavat alkuvaiheen rytmiä, kiihtyvyyttä ja askelpituuden hallintaa
- *Videoanalyysi juoksurytmistä ja lantion liikkeestä* – auttaa korjaamaan pieniä teknisiä yksityiskohtia ja seuraamaan kehitystä

*Miten sitten
korjaan virheiltä?*



Tekniikkavirheiden korjaus

Virheiden korjaamisen periaatteet

- **Korjaa virhettä – älä tyyliä:**

Tärkeintä on löytää liikkeen varsinainen ongelmakohta, ei korjata sitä kohtaa, jossa virhe lopulta näkyy. Näkyvä virhe on usein seuraus aikaisemmasta tapahtumasta.

- **Virhe ei synny siellä, missä se näkyy:**

Esimerkiksi ilmalennon ongelmat johtuvat lähes aina **maakontaktien aikaisista** teknisistä puutteista (rytmi, asento, ponnistuskulma), eivät itse lentovaiheesta.

- **Korjaa ajoissa ja liikeketjun alkuvaiheesta:**

Liikkeen aikainen valmistava vaihe ratkaisee onnistumisen. Siksi juoksurytmi, askelmerkki ja tukivaiheen linjaus on korjattava **ennen** ponnistusta, ei sen jälkeen.

- **Anna aikaa ja riittävästi toistoja:**

Motorinen oppiminen vaatii toistoja, rytmin tunnistamista ja rauhallista etenemistä. Korjaava harjoite toimii vasta, kun sitä tehdään **riittävästi, keskittyneesti ja palautteen kanssa**.

- Teetä **mielikuvaharjoittelua** nuoruus- ja aikuisvaiheessa

Yleisimmät virheet ja niiden korjaaminen

Pitkä viimeinen askel:

- Pikkuaidan jälkeen ponnistus
- Koroke toiseksi viimeiselle
- Yläkropan ja katseen suuntaus eteen

Painopisteen putoaminen viimeisellä askeleella

- Askelmerkin tiivistäminen
- Pyörivä juoksu lankulle pikkuaidoilla
- Toiseksi viimeisen askeleen aktivointi

Hypyn keriminen eteen liian aikaisin

- Koroke toiseksi viimeiselle(5cm) ja viimeiselle(10cm) (vaparin aktivointi ja suuntaus)
- Käsien ja katseen liikkeet ponnistuksessa

Ponnistus jää vajaaksi

- Hypyn suuntaus aidalla
- Loppuun ponnistaminen aidoilla

Askelmerkkijuoksu

Miten
askelmerkkijuoksut
viedään
harjoittelussa
eteenpäin:

Ensimmäiset viisi askelta:

- Tarkkuusjuoksut tötsälle, joka on viiden askeleen kohdalla
- Alhaalla pysyminen

Optimaalisen juoksun vaihe

- Askel muuttuu työntävästä pyöriväksi
- Merkitään kymmenes askel tötsällä

Koko vauhdin juoksu

- Välimerkeillä
 - Lankulletulo nopeuksien mittaus
-

KIITOKSIA!

**”HÄTÄILEMÄTTÄ
HUIPULLE”**