Treeniresurssien optimointi Ilmestynyt Ikiliikkuja-lehdessä 5/22

Olli Leino, FT/LitM

Kaikki varmasti haluaisivat harjoitella sekä määrällisesti että laadullisesti optimaalisesti.

Ikävä kyllä elämä asettaa usein rajoitteita ja reunaehtoja harjoittelulle ja siksi olisikin

hyödyllistä pystyä saamaan vähemmistä harjoituksista mahdollisimman paljon irti. Aihe on

hyvin haastava ja miltei poikkeuksetta urheilija- tai lajikohtainen, joten tässä artikkelissa pyrin

lähinnä haastamaan lukijaa pohtimaan, miten vähempiä harjoitusmääriä voisi suunnitella

oman kehityksensä optimoimiseksi.

**Lajiharjoittelu vai ominaisuusharjoittelu?**

Ensimmäinen suuri kysymys on missä kunnossa olet ominaisuuksiltasi ja lajitaidoiltasi.

Näistä tulisi löytää heikompi ja painottaa harjoittelua tähän suuntaan. Muista myös, että

monessa lajissa hyvää suoritustekniikkaa ei voida saavuttaa ilman riittäviä fyysisiä

valmiuksia. Siksi nopeuden ja voiman kehittäminen onkin usein järkevä vaihtoehto hyppy- ja

juoksulajien urheilijoille. Kestävyysurheilussa vastaavasti peruskunnon ylläpitäminen ja

kehittäminen.

**Teho**

Tämä kysymys liittyy paljon tämänhetkiseen kuntoosi. Kovatehoiset harjoitukset tulisi tehdä

vasta kun omaa riittävät lajitekniset ja fyysiset valmiudet. Jos aloitat treenin tauon jälkeen,

pidä tehot useamman kuukauden ajan riittävän alhaalla ja rakenna ensin hyvää pohjaa.

Sinällään kovatehoinen treeni on välttämätöntä, jos aikoo kehittyä, mutta malta alussa tehdä

matalammilla tehoilla mieluummin vaikka liian pitkään. Kovatehoinen treeni tulee tehdä aina

hyvin palautuneena ja keskittyneesti. Vammat ovat kuitenkin paljon pahempi hidaste kuin

vähäisempi treenimäärä.

**Pikajuoksu**

Kaikissa juoksulajeissa nopeus on keskiössä ja siksi sen harjoittamisen tulisi olla

säännöllistä. Vähempi treenimäärä tulisi keskittyä teräviin juoksuharjoituksiin, joissa on pitkä

alkuverryttely esim. juoksu/hyppykoordinaatiolla. Harvemmin harjoittelevalla pikajuoksijalla

vetojen pituudet on suotavaa olla lyhyitä, mutta toistomäärä korkea. Esim. 100/200 metrin

juoksijalla kannattaa kiihdytystä ja maksiminopeutta harjoitella 8–12 x 40–80 m vedoilla ja

lähempänä kilpailukautta siirtyä vasta pitempiin vetoihin. Nelosen juoksijallekin nopeuden

kehittäminen on keskiössä, mutta pidempiä vetoja (150–300 m) kannattaa sisällyttää treeniin.

Aitajuoksuharjoitteet ovat hyvin suositeltavia myös sileän juoksijalle, sillä tällä saadaan

yhdessä drillissä harjoitettua mm. askelfrekvenssiä, liikkuvuutta, koordinaatiota, tasapainoa

ja myös telinelähtöä. Nopeusharjoituksen loppuun voi ja kannattaakin liittää myös voimaosio,

joko kehonpainolla tai vastuksin. Keskity erityisesti alaraajojen ja keskivartalon voimantuottoon.

**Hyppylajit**

Pituushypyssä ja kolmiloikassa kannattaa analysoida mikä osa-alue on heikoin. Voit jakaa

suorituksen juoksuun, ponnistukseen ja alastuloon. Lisäksi kolmiloikassa loikkien kontaktit.

Valitse näistä heikoin osa-alueesi ja lähde nostamaan sen tasoa, kunnes parin kuukauden

päästä teet analyysin uudestaan. Tämän jälkeen voit joko jatkaa samalla harjoittelulla tai

vaihtaa harjoittelun pääpainon toiseen osa-alueeseen.

Seiväshypyn opettelu vaatii paljon ja säännöllisiä lajisuorituksia ja siihen on vaikea ajatella

löytyvän mitään oikotietä. Hyppyharjoitteissa kannattaa tehdä mieluummin suurempaa

toistomäärää lyhyellä vauhdilla kuin pienempiä määriä täysvauhtisia. Välillä on luonnollisesti

tehtävä myös täysvauhtisia hyppyjä, jotta näkee, miten tekniikka pysyy kasassa suuremmilla

tehoilla hypätessä. On hyödyllistä hahmottaa seiväshyppyä fyysisinä ja psyykkisinä

kynnyksinä pikemminkin kuin kokonaissuorituksena. Aseta tavoite ylittää yksittäinen

tekninen, fyysinen tai psyykkinen kynnys kahden kuukauden aikana ja analysoi lopuksi

tilanne.

**Heittolajit**

Heittolajeissa lajitekniikan määräharjoittelu voi olla hyödyllistä saada ensin tasolle, jolla

suoritusten vaihtelevuus pienenee ja urheilija tunnistaa rajoitteensa, niin fyysisissä

ominaisuuksissa kuin suoritustekniikassa. Tee heiton osaharjoitteita ja lähde etenemään

suorituksen loppupäästä alkua kohti. Treenin lopuksi kokonaissuorituksia rennosti. Pidä

tehot harjoituksessa riittävän alhaalla, jotta voit tehdä turvallisesti suurempia toistomääriä.

Tavoittele treenissä sekä lajiteknisen taidon että fyysisten ominaisuuksien kehittymistä.

Heittoharjoittelussa(kin) erittäin suositeltavaa on suorituksen analysointi jälkikäteen ja

kehityskohteiden tunnistaminen. Aseta pienissä paloissa tavoite suoritustekniikan

kehittymiselle.

**Kestävyyslajit**

Kestävyysjuoksussa kannattaa aluksi analysoida onko juoksutekniikkasi rajoittava tekijä vai

harjoituskilometrien määrä. Mikäli juoksutekniikka vaatii hiomista, yksi hyvä vaihtoehto on

tehdä 3–10 km lenkkiä maastossa vauhtileikittelyn kautta. Ylämäkeen laadukkaasti erilaisia

juoksukoordinaatioliikkeitä (polvennostojuoksu, kuopaisu, saksijuoksu, vuorohyppely,

juoksuloikka…). Tasaiset osuudet juoksua suht helpolla vauhdilla. Alamäet lasketellen,

antaen askeleen kasvaa pitemmäksi, väljäksi ja nopeakontaktiseksi. Vauhti kasvaa siis

itsestään alamäen ansiosta, vastustamatta ja jarruttamatta. Alamäen loputtua vauhdin

rullaus rauhassa pois. Harjoitus kertoo hyvinkin juuri sen, mistä heikoin osa-alueesi voisi

löytyä.

Kävelyssä tekniikka sanelee pitkälti kehittymistä, joten sen sisällyttäminen jokaiseen treeniin

on järkevää. On hyvä harjoitella erilaisilla vauhdeilla, jotta voit haastaa tekniikkasi

toimivuuden.

Kuva: Moondance, Pixabay