

**TERVE URHEILIJA**



# Voimaharjoittelun rytmitys nuorella kiekonheittäjällä

Nuorten voimaharjoittelu -seminaari  
20.10.2009

Tanja Komulainen  
kiekonheittäjä  
liikuntalääketieteeseen erikoistuva lääkäri

# TERVE URHEILIJA



## Nuoren kiekonheittäjän voimaharjoittelun rytmitys - periaatteita

- kiekonheitto on erityisesti teknistä taitoa, räjähtävää voimaa ja elastisuutta vaativa yleisurheilulaji
- väline on ”kevyt” (tytöt - naiset 600 - 750 - 1000 gr ja pojat - miehet (600 - 1000 - 1500 - 1750 - 2000 gr)
- pohja ominaisuuksille monipuolisella harjoittelulla
- voimaharjoittelun tulee tukea (laji)taidon oppimista
- usein rytmitys harjoituksissa: tekniikka - nopeus - voima

# TERVE URHEILIJA



## Peruskuntokausi 1 (syys-marraskuu)

- yleisvoimaharjoittelu

- kestovoima- (kuntopiirit 1–2 krt/vko) ja perusvoimaharjoittelua sekä kehonhallintaa (telinevoimistelu, keskivartaloharjoitteet), tehot alle 60 %
- nopeusvoimaharjoittelussa matalatehoiset hyppelyt ja loikat, kuntopalloharjoitteet

- lajivoimaharjoittelu

- tekniikkaharjoitusten yhteydessä ylipainavilla välineillä ja kuntopalloilla heittäen, MYÖS heikommalla kädellä!
  - voima-/heittoharjoitusten yhteydessä lajivoimaliikkeinä (levykierrot, levytangot yms.)

# TERVE URHEILIJA



## PKK 1 viikkoesimerkki

1	Laji 1	heitot + lajivoimaheitot
2	Voima 1	perus- ja huoltava voima (RV, TK, PP 5x5–10 + apuliikkeet 3x10–20
3	Aerobia 1	Kevyt intervalli
4	Lepo	
5	Yhdistelmä	nopeus, loikat, kuulanheitot
6	Laji 2 + Voima 2	heitot (normaaliväline) + tankojumppa/kuntopiiri
7	Aerobia 2	pitkä lenkki maastossa (2 t)



## Peruskuntokausi II (joulu-helmikuu)

- yleisvoimaharjoittelu
  - perusvoimapainotteista 3–4 krt/vko, tehot 60–85 %, toistot 8–3
  - nopeusvoimaosiot laji- ja voimaharjoituksissa, pikavoimaa (nopeat kutoset) ja kontrastiharjoitteita (kyykky - jännehypyt)
- lajivoima
  - harjoituskerrat ja tehot nousevat
  - heittäen erilaisilla välineillä ja kuntopalloilla, myös lajivoimaliikkeinä voimaharjoitusten yhteydessä
- (Halli)kilpailukautta varten hieman herkistelyä jakson loppussa

# TERVE URHEILIJA



## PKK II viikkoesimerkki

1	Laji 1	nopeus + heitot + lajivoimaheitot
2	Voima 1	perus- ja huoltava voima (TE, EK, PP) 3-5 x 3-8 + apuliikkeet 3x6-12
3	Aerobia 1	kestävyys/peli 60-90 min + lihaskunto/ -huolto
4	Lepo	
5	Yhdistelmä	heitot + nopeus + kuulanheitot
6	Voima 2	lajivoimaharjoitus (ylipainoiset, kuntopallot, levyt) + hypyt
7	Voima 3 + Aerobia 2	Perusvoima (RV, TK, pikaPP) + lenkki 60 min + liikkuvuus

# TERVE URHEILIJA



## Kilpailuun valmistava kausi KVK (maalis-kesäkuu)

- jakson alussa kestovoimaa (+ aerobiaa)
- yleisvoimaharjoittelussa määrät vähenevät ja tehot nousevat jakson loppua kohti
  - perus- ja maksimivoimaharjoitteet 2–3 krt/vko
  - nopeusvoimaharjoittelu omina osioina ja yhdistettyinä (hyyt, loikat, kuulanheitot, levytankoharjoitteet)
- lajivoimaa tehdään vähemmän, koska pääpaino lajiharjoittelussa
  - kuntopallot, laji- ja pikavoimakuntopiirit, lajivoimaliikkeet (levyt, tangot)
- tehojen vaihtelu! (matalatehoiset vs. terävät harjoitteet)

# TERVE URHEILIJA



## KVK viikkoesimerkki

1	Laji 1 + Voima 1	heitot (norm. ja alipainoiset) RV + kapea TE 3x3 + apuliikkeet 3x6-10
2	Yhdistelmä	nopeus + heitot + kuulanheitot + hypyt
3	Voima 2 + Aerobia 1	PP + TK + kyykkyhyppyt + apuliikkeet matalatehoinen lenkki + lihaskunto
4	Lepo	
5	Yhdistelmä	heitot + kuulanheitot + nopeus/lähdöt
6	Laji 4 + Voima 3	heitot + kuntopallo räj. voima (RV+TY, pikaTE) + lajivoimaliikkeet
7	Voima 4 + Aerobia 2	pikaPP + EK + apuliikkeet lenkki/peli
8	Lepo	





## Kilpailukausi (heinä-syyskuu)

- yleisvoimaharjoittelu:
  - perusvoimaharjoittelua 1–2 krt/vko, tavoitteena pitää yllä voimatasoja
  - nopeusvoimaharjoitteina loikat, hyyt, kuulanheitot sekä räjähtävät levytankoharjoitteet, tavoitteena lisätä irtiottoa
- lajivoimaharjoittelu vähenee lajiharjoittelun tehojen noustessa
- huoltavia ja palauttavia harjoituksia runsaasti
- harjoitusmäärät vähenevät kohti pääkilpailuja

# TERVE URHEILIJA



## KK viikkoesimerkki

1	Voima 1	TE+EK+PP + apuliikkeet ("hikipuntti")
2	Palauttava aerobia	matalatehoinen lenkki
3	Yhdistelmä	kuulanheitot + nopeus/lähdöt + heitot + kuntopallo + tassut
4	Akt. lepo	(kevyt lihaskuntopiiri)
5	Voima 2	kapeaTE + ½TK + NtTY + pikaPP (kilpailuun valmistava puntti)
6	Lepo	
7	Kilpailu	(verkka/herättelyvoima +) kisa