

Nopeusvoimaharjoittelu hyppyillä

Nopeusvoimaharjoittelua on helppo tehdä omalla kehonpainolla alavartalon osalta. Tässä on tärkeää huomioida maltillinen eteneminen, jotta vältetään rasitusvammoilta. Progressiivinen eteneminen on tärkeää turvallisen kehityksen aikaansaamiseksi. Alla on yksi etenemismalli ja esimerkkiliikkeitä sekä esimerkkiohjelma.

Hyppyharjoittelun eteneminen ja esimerkit

1) Luodaan pohjaa matalatehoisilla hyppelyillä alkuveryttelyjen yhteydessä 2-3 krt/vko (käy alkulämmittelyn osa-alueisiin 1, 4 tai 5.) Jokaisessa alkulämmittelyssä noin 100-300 matalatehoista hyppelyä. Hyppyjen määrää nostetaan asteittain esim. 50 hyppyä / vko.

Esimerkkejä matalatehoisista hyppelyistä, jossa keskeistä ottaa mukaan eri suunnat ja koordinaatiivinen haaste:

- Nopeat nilkkahyppelyt: eteen-taake, sivulle-takaisin, kiertäen (eri asteet) - takaisin
- Kompassihyppelyt 2- ja 1- jalalla: katse eteen, katse hypynsuuntaan, hyppy kierteillä...
- Naruhyppelyt eri rytmeillä
- Jatkuvat hyppyt 2- ja 1-jalalla eri suuntiin
- Eri hyppelyt välillä varioiden nilkkapainotuksella (polvinivel lähes lukittu) ja / tai reisipainotuksella (jäykällä nilkalla)

2) Hyppyt hallintaan eli jokainen hyppy pysäytetään hallintaan (nilkka, polvi, lantio linjaus). Hyppyt ovat tehokkaampia kuin matalatehoisissa hyppelyissä, mutta kovaa iskutusta ei tule. Tämän osa-alueen rinnalla on hyvä olla alkulämmittelyissä mukana myös matalatehoiset hyppelyt. Viikossa voisi olla 2krt/vko nopeusvoimaharjoitusta ja hyppyjen määrä noin 100-250/vko. Hyppyjen määrää nostetaan noin 10-20 hyppyä / vko.

Esimerkkiharjoitus 2. vaiheeseen:

- 1) Sivuttaishyppy 1-jalalla paikallaan hallintaan toiselle jalalle 3x8, 2min sarjapalautus
- 2) Vuoroloikka eteenpäin hallintaan pysäyttäen jokainen loikka 3x8, 2.5min
- 3) Luisteluloikka hallintaan 2x8, 2.5min
- 4) Tasaloikka hallintaan 2x6, 2.5min

--> Yhteensä 76 hyppyä

--> Ota progressio mukaan hyppyjen määrää lisäämällä ja vähitellen ottamalla mukaan myös jatkuvia hyppyjä (vaihe 3).

3) Jatkuvat hyppyt eli hyppyissä alastulon jälkeen tapahtuu välitön ponnistus. Alkulämmittelyssä on edelleen hyvä olla mukana hallintaa ja koordinaatiota kehittävät matalatehoiset hyppelyt.

Hyppyalustan on hyvä olla joustava. Tärkeää huomioida kasvuiän rasitusvammat ja edetä matillisesti määrää kasvattamalla. Tärkeää myös tarkistaa, että nilkka – polvi – lantiolinjaus on kunnossa. Kannattaa ottaa jatkuvia hyppyjä vähitellen hallintavaiheen hyppytreeniin mukaan.

Määrät 2 vaiheen mukaisesti.

Esimerkkiharjoituksia 3 vaiheeseen:

Esim 1:

2. Vaiheen hyppyt jatkuvina

Esim.2:

- 1) Vuoroloikka jatkuvana muutaman askeleen vauhdista 3x10 (lisää vauhtia, kun loikat "pitävät", kontaktit koko jalalla, pyri säilyttämään vauhti koko loikkasarjan ajan)

2) Aitahyppy 3x5 aita tai saksihyppy 3x10 (nopea kontakti maahan)

2) Borzovit eteenpäin jatkuvana 3x10 (matalana, pitkä ponnistus eteenpäin)

3) Kirput eteenpäin 3x5 per jalka (ponnistava jalka pyörähtää kantapää pakaran kautta eteen, takajalka "raahautuu" perässä lisäpainona)

4) päkiähyppy 3x10 (mahdollisimman nopealla kontaktilla, mahdollisimman korkealle)

--> yhteensä 135-150 hyppyä

--> Ota progressio mukaan lisäämällä ensiksi hyppyjen määrää ja sitten loikkimalla loivaan ylämäkeen (tällöin voit taas vähän pudottaa hyppyjen määrää ja lisätä määrää, kun totut ylämäkeen.