

KORKEUSHYPPYVALMENNUS NAISILLA

Valmentajan ja urheilijan
näkökulmia

Seppo Haavisto, Sini Lällä



Seppo, lyhyt esittely

- 223cm (SE) vuodelta -81
- LitK -86, LitL -92, korkeushypyn lajivalmentaja 1996-1999, korkeushyppyvalmennusta työn ohella n. 35 vuoden ajan, valmentajan ammattitutkinto 2025
- Liikuntatieteellinen tdk, Schildtin urheilulukio
- Kaisa Gustafsson (190/1995), Tanja Leinonen (183/1997), Alina Mattila (186/2006), Sini Lällä (190/2022), Venla Pulkkanen (188/2023), Johanna Nieminen (183/2023)
- Mika Polku (227/1998), Jyrki Kulju (219/1999)

Naisten korkeushypyn historiaa kuvina ja lukuina

Sini



Oma ”elämäntarina”

Miten ja miksi lajiksi valikoitui yleisurheilu ja korkeushyppy?

luontainen nopeus ja kimmoisuus

lajeja monipuolisesti

kotiurheilukokemukset

tuli menestystä kisoissa

LAJI-
VALINTA

tekemisen helppous

asuinpaikka

hyvä ohjaus

sattuma

”vihasin häviämistä”

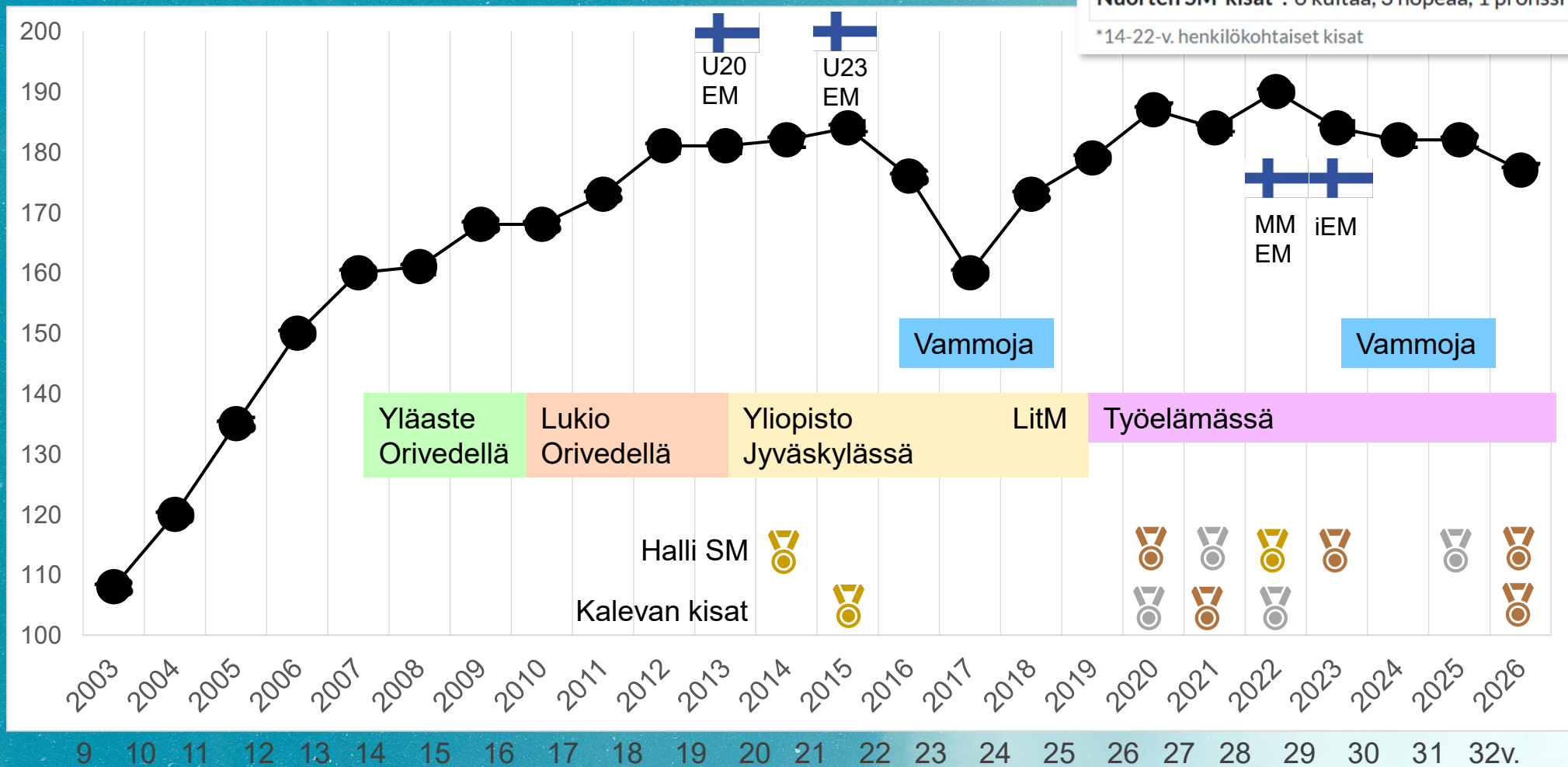
Sinin ura korkeushyppääjänä

Kalevan kisat: 1 kulta, 2 hopeaa, 2 pronssia

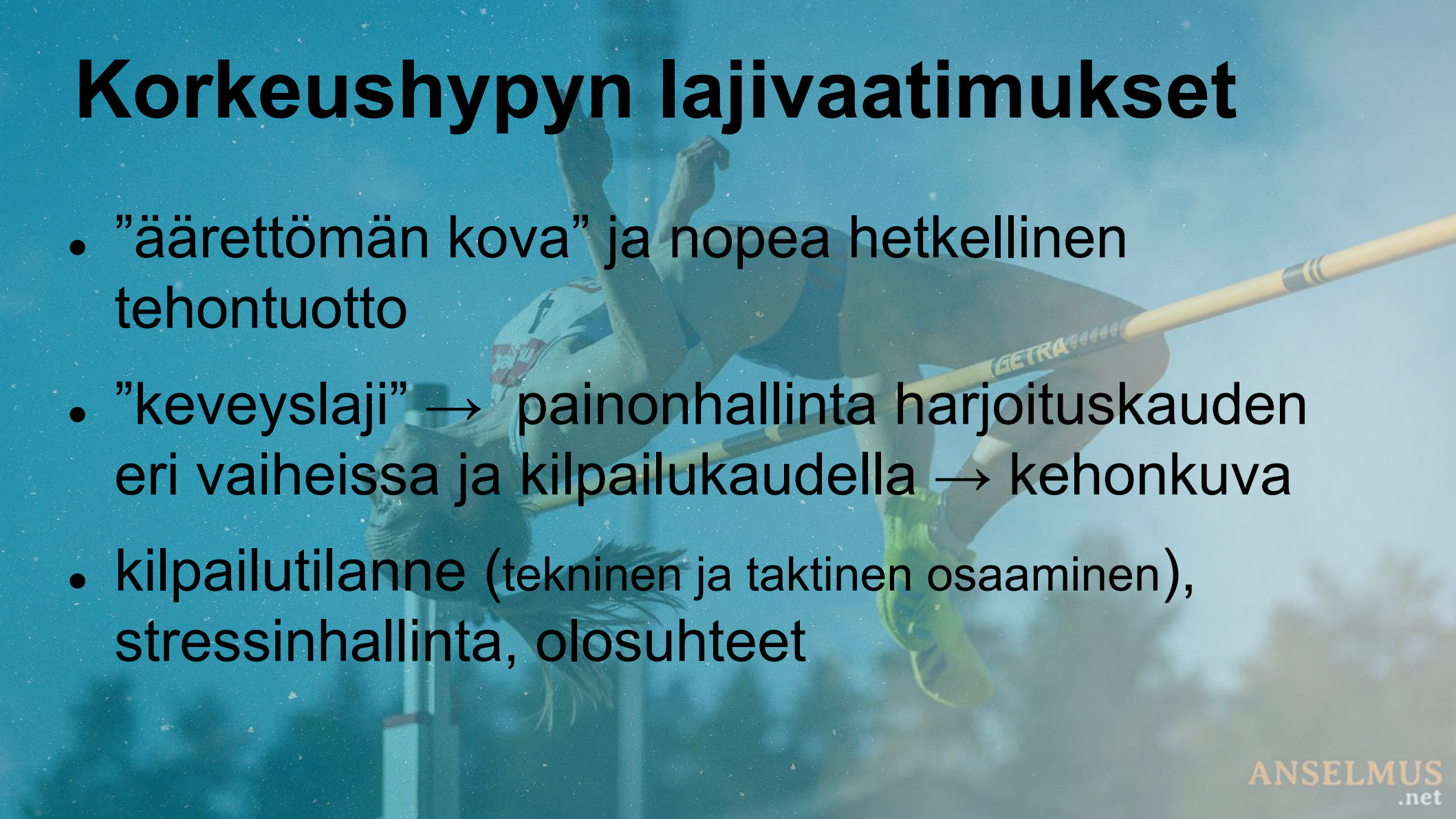
SM-hallikilpailut: 2 kultaa, 2 hopeaa, 3 pronssia

Nuorten SM-kisat*: 6 kultaa, 3 hopeaa, 1 pronssi

*14-22-v. henkilökohtaiset kisat



Korkeushypyn lajivaatimukset



- "äärettömän kova" ja nopea hetkellinen tehontuotto
- "keveyslaji" → painonhallinta harjoituskauden eri vaiheissa ja kilpailukaudella → kehonkuva
- kilpailutilanne (tekninen ja taktinen osaaminen), stressinhallinta, olosuhteet

Kuormitus ja palautuminen

- **Ylikuormitus** (selitysmalleja ja omia kokemuksia...)
- Mistä ylikuormitus johtuu?
- Mikä johtaa palautumattomuuteen? Mikä parhaaseen suorituskykyyn – ja vireyteen?
- Kuinka tehoharjoittelusta palaudutaan?
- Elimistön rytmit: uni/lepo, ruokailu, kuukautiskierto, aamu/ilta, vuodenaika...
- Urheiluelämä ja muu elämä (työ, opiskelu, parisuhde, vapaa-aika, harrastukset...), yhteensovittamisen haasteet, onko niitä?

Harjoitettavuus: psyykkiset, fyysiset ja sosiaaliset tekijät

- 1) tunteet ja persoonallisuus** vaikuttavat paljon-->päivät erilaisia, analyttisyys (pikkutarkkuus), säännöllisyys, "tottelevaisuus", huolten kantaminen, aggressiivisuus/tehon tuotto, rentoutuminen/palautuminen, oman suorituksen ja olotilan arviointi, tavoitteellisuus, tahto
- 2) harjoitusvaste:** ärsykkeiden määrä, kovan harjoittelun sieto, hetkellinen irtiotto, palautumiskyky
- 3) sitoutuminen,** kuunteleminen, kuulluksi/hyväksytyksi tuleminen, vuorovaikutus ja tapa kommunikoida vaikuttavat paljon harjoitusilmapiiriin, huumori, "kuppikunnat"

Korkeushyppy, psyykkinen lajiansalyysi

Sini Lällä, Elin Pajunen & Venla Ruuskanen

24.3.2023

Harjoittelu	Kilpailu
- lepo / palautuminen ☐ Oman tekemisen aistiminen (tekniset jutut) määräharjoittelusta - irtiottokyky - tehojen säätely harjoituksen tavoitteiden mukaan - keskittyminen, vaikka ympärillä tapahtuu paljon hallin ruuhkassa ☐ kokonaisuuden hahmottaminen / treeniohjelman joustavuuden ymmärtäminen - kehon tunteusten mukaan harjoittelu (treenin keskeyttäminen / juokseminen) - positiivinen ajattelu & hyvän onnistumisten huomaaminen - kommunikaatio (valmennustiimi)	- keskittyminen - rentous / paineiden hallinta ☐ epäonnistumisten sieto kisan aikana / verkassa - vireystilan hallinta (pitkä kisa / hyppyvälit) - uskallus / rämäpäisyys tulla rimalle ☐ keskittyminen omaan kisaan riippumatta muiden hypyistä / hyppy järjestyksestä / kisan tasosta / XXO - calling - vireystilan rakentaminen odotellessa - suorituksen aistiminen / parantaminen kisan aikana (erityisesti jos valmentaja ei mukana) ☐ taktiikka korkeuksien väliin pittäminen - ympäristö (juoksijat / lähdöt)

Joitain johtopäätöksiä

Urheilijan luontaisten ja yksilöllisten rytmien ja ominaisuuksien tunnistaminen ja niiden huomioon ottaminen on keskeistä valmennuksen suunnittelussa ja toteutuksessa.

Valmentajan tehtävä on luoda hyvä harjoitteluilmapiiri ja tunnetila harjoituksen toteuttamiselle. Siinä auttavat vuorovaikutustaidot ja urheilijatuntemus. Fokus pois pikkuasioiden miettimisestä, ”kaikki” vastuu valmentajalle valmennuksen suunnittelusta (keskinäinen luottamus), jotta urheilijan energia kohdentuu harjoituksen toteuttamiseen. Urheilijan analyyttisyys ja tunnollisuus kannattaa hyödyntää ja vastata siihen hyvällä suunnittelulla ja keskustelulla. Omat murheet jätettävä treenisalien ulkopuolelle. Epätäydellisyyden sietämisen, rentouden ja leppäämisen opettelu.

Naiset sekä kestävät että tarvitsevat tehoharjoittelua suhteellisen paljon. Samoin voimaharjoittelua on toteutettava tasaisesti ympäri vuoden. Hetkellistä tehontuottoa ja suorituksen rentoutta pitää myös harjoitella.

Lopuksi

Mitä korkeushyppy ja valmentautuminen ylipäättään on **Sinulle** antanut?

Minkä neuvon antaisit **nuorelle kehittyvälle urheilijalle** omien kokemustesi pohjalta?

Entä tärkeimmäksi kokemasi asia(t) valmentautumisessa silloin kun pyritään aikuisiällä **huippusuorituksiin**?

Mitä neuvoja antaisit **valmentajalle**?

KIITOS!