



Junnujen kisaopas



JOHDANTO

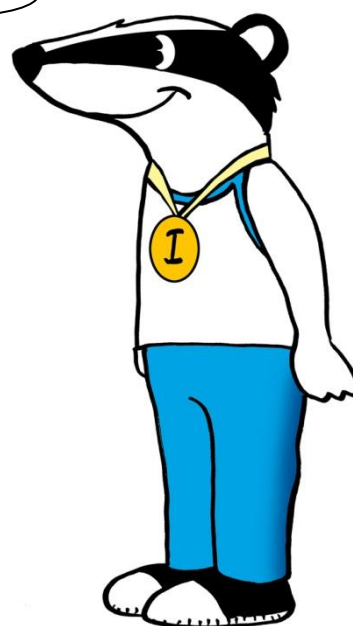
Kilpaileminen kuuluu olennaisena osana yleisurheiluun ja se tuo hauskan lisän viikoittaisiin harjoituksiin. Kilpailuissa pääset seuraamaan omaa kehitystäsi ja koettelemaan omia rajojasi. Omien seurakaverien lisäksi kisoissa tutustuu myös muihin kisailijoihin.

Kisailu tuo mukanaan myös pientä jännitystä, ja joillakin saattaa tuntua perhoseja vatsassa ennen kisaa. Pieni jännitys kuuluu asiaan – se pitää vireystilan korkealla ja vaikuttaa usein positiivisesti suoritukseen. Hyvällä valmistautumisella kisajännitys ei pääse kuitenkaan kasvamaan ylitsepääsemättömäksi. Oppaaseen on koottu ohjeita, jotka helpottavat valmistautumista jo edellisenä päivänä kotona ja kisapäivänä itse kisapaikalla. Näin kisaan valmistautuminen ja kisailu sujuvat vaivattomammin.

Tee parhaasi, kisaile reilusti, kannusta muita ja iloitse onnistumisista. Muista myös, että ennätyksiä ei välttämättä tule joka kisassa.

Mukavia kisahetkiä!

Kilpaileminen kehittää!



Voitto Onninen

SISÄLTÖ

KILPAILUUN VALMISTAUTUMINEN	1
ALKUVERRYTTELY	2
VENYTTELY	2
NÄIN VALMISTAUDUN JUOKSUKISAAN... ..	3
Pikajuoksut (40-200m).....	3
Pitkät juoksut (600-1000m /maasto- ja maantiejuoksut)	3
Aitajuoksu	4
NÄIN VALMISTAUDUN HEITTOKISAAN... ..	5
Kuulantyöntö	5
Keihäänheitto	6
Kiekonheitto	7
Moukarinheitto.....	8
NÄIN VALMISTAUDUN HYPPYKISAAN.....	9
Pituushyppy	9
3-loikka	11
Seiväshyppy	12
Koordinaatiot/hyppelyt 2-3x20 m	12
NÄIN VALMISTAUDUN KÄVELYYN... ..	13
Kilpakävely	13
LOPPUVERRYTTELY	13
KUMMIURHEILIJOIDEN KISAVINKIT	Virhe. Kirjanmerkkiä ei ole määritetty.

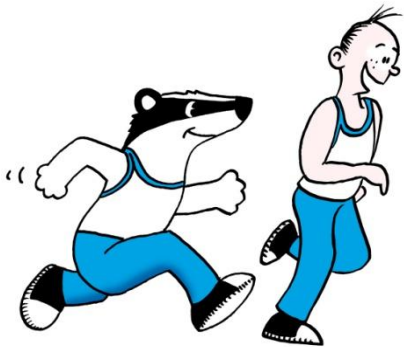
KILPAILUUN VALMISTAUTUMINEN



- Ota selvää kilpailupäivän aikataulusta (www.kilpailukalenteri.fi)
 - Aikataulu kannattaa tarkastaa myös kilpailupaikalla.
- Mene ajoissa nukkumaan edellisenä iltana.
- Herää aamulla reilusti ennen kilpailuun lähtöä, jotta ehdit valmistautua ja syödä kunnon aamiaisen.
- Ota mukaan lämpimiä ja tuulenpitäviä vaatteita, sekä kesällä sadevaatteita.
- Ota mukaan pientä evästä, esim. hedelmiä, leipää, mehua. Kisapäivä saattaa olla pitkä, jos osallistut useampaan lajiin.
- Muista kisavarustus (piikkarit, kisa-asu) ja juomapullo.
- Saavu kilpailupaikalle n. 60 minuuttia ennen ensimmäisen lajisi alkua tai valmentajan ohjeiden mukaan jo aiemmin, että ehdit valmistautua kisaan.
- Tarkista aikataulu ja varmista osallistumisesi kisakansliassa (tai tarkista tekeekö joku seuran/joukkueen edustaja ne puolestasi).
 - **juoksulajien** varmistus yleensä noin 30-60 minuuttia ennen kilpailua kisakansliassa. Isommissa kilpailuissa varmistus voi olla jopa 90minuuttia ennen lajin alkua.
 - pitkille juoksumatkoille ja kävelyyn jaetaan usein myös numerolappu varmistuksen yhteydessä.
 - **kenttälajien** varmistus yleensä suorituspaikalla.
- Verryttele huolellisesti (aloita verryttely 45 minuuttia ennen lajin alkua)
- Ole ajoissa suorituspaikalla: **kenttälajeissa** noin 20 minuuttia ennen kisan alkua **juoksussa** noin 10 minuuttia ennen lähtöä.
- Tulokset julkaistaan ilmoitustaululla / kuulutetaan hetki kisan päättymisen jälkeen, pikajuoksussa kuulutetaan myös mahdolliset finaalijuoksijat (6-8 alkuerien nopeinta).



ALKUVERRYTTELY



Alkuverryttelyn tarkoituksena on valmistella kehoa urheilusuoritukseen. Vielä ei siis ole tarkoitus mennä elimistön äärirajoilla vaan vähitellen vauhtia ja tehoa lisäämällä valmistautua kilpailuun. Huolimatta siitä mihin lajiin olet osallistumassa, alkulämmittely on hyvä aloittaa n. 15 minuutin rauhallisella hölkällä, johon sisältyy pientä hyppelyä, jalkojen heiluttelua ja käsien pyörittelyä. Alkulämmittelyssä saa tulla hiki sekä hieman hengästyä, mutta ei läkähtyä! Malta siis pitää vauhti vielä riittävän rauhallisena.

VENYTTELY

Venyttelyjen tarkoituksena on valmistaa lihaksia suoriutumaan normaalia laajemmista liikeradoista. Venyttelyillä avataan liikeratoja, jotta vartalo on valmis tekemään tehokkaita urheilusuorituksia. Jotta elimistö ja lihaksisto eivät pääse jäähtymään liikaa venyttelyjen aikana, kannattaa ennen kisaa tehdä aktiivisia venyttelyitä:

- aitarullaus
- selkärullaus
- mustekala selällään ja mahallaan
- askelkyökky pienillä joustoilla vuorojaloin
- lähtöasennosta nousu ylös asti
- jalan heilautukset (eteen - taakse ja sivuille)





NÄIN VALMISTAUDUN JUOKSUKISAAN...

Pikajuoksut (40-200m)

Koordinaatiot 2-3x20m terävästi

- polvennostajuoksu
- pakarajuoksu
- kuopaisuhyppely/kuopaisujuoksu
- saksijuoksu

Kiihdytysjuoksut

- 3-4x 40m – 60m (lenkkarit/piikkarit)

Lähtöharjoitukset

- Muutamia n. 10-20m:n kokeiluja lähtöasennosta (teline-/pystylähtö).
(huom. voit kuunnella lähettäjän komentoja ja ottaa kokeiluja niiden mukaan ennen omaa juoksua-
si).

Muista nämä:

- Terävä lähtö
- Alkukiihdytyksessä hieman matalampana, normaaliin juoksuasentoon (pystyyn) n. puolivälissä juok-
sua.
- Kun kädet käyvät nopeaa, jalatkin liikkuvat nopeammin.
- Pysytään omalla radalla.
- Juostaan täysillä maaliviivalle saakka.

Pitkät juoksut (600-1000m /maasto- ja maantiejuoksut)

Koordinaatiot 2-3x30m

- polvennostajuoksu
- pakarajuoksu
- kuopaisuhyppely
- saksijuoksu

Vedot

- 3x80-100m pieni kiihdytys, jonka jälkeen juoksu saa rullata rennosti.

Muista nämä:

- Älä säntää alussa samanlaiseen vauhtiin kuin pikajuoksussa, että jaksat loppuun saakka.
- Juokse omaa tahtiasi ja tarkkaile vauhtiasi ja jaksamistasi.

Aitajuoksu

Lämmittelyn jälkeen

- aitakävelyt (3-5x 6 aitaa)
- etujalan kuopaisu (liikeradan hakeminen)
- takajalan pyöriytykset (liikeradan hakeminen)

Koordinaatiot 2-3x20m

- polvennostajuoksu
- pakarajuoksu
- kuopaisuhypely
- aitarenkutus (polvi eteen-sivulle-eteen, jalanvaihto)

Kiihdytysjuoksut

- 2-3x 40m – 60m (lenkkarit/piikkarit)

Aitakokeilut

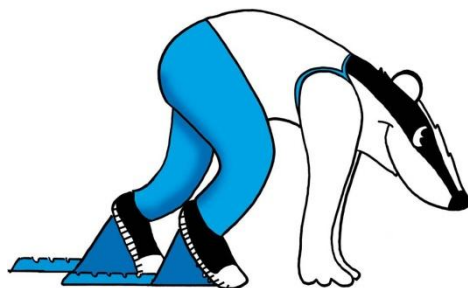
- 2x5 aitaa rennosti, välit viidellä + aidan ylitys terävästi
- 2x3 aitaa terävästi, välit kolmella

Lähtöharjoitukset

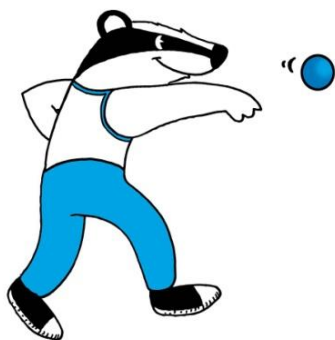
- Muutamia n. 10-20m:n kokeiluja lähtöasennosta (teline-/pystylähtö) yhden aidan kanssa tai ilman (huom. voit kuunnella lähettäjän komentoja ja ottaa kokeiluja niiden mukaan ennen omaa juoksua-si)

Muista nämä:

- Aidan ylitys kaukaa, mutta aidalta alas nopeasti.
- Kiihdytä juoksua aitojen välissä.
- Vaikka aidat kolisisivat, pyri jatkamaan juoksua normaalisti.



NÄIN VALMISTAUDUN HEITTOKISAAN...



Heittolajeissa on tärkeää, että myös kädet ja kyljet ovat hyvin lämmitelty ja venytelty. Käsissä kannattaa kiinnittää erityisesti huomiota ojentajiin ja olkapäihin, mutta myös kyynärvarren lihaksia olisi hyvä venyttää. Käsien lisäksi heitoissa kuitenkin hyödynnetään koko vartalosta saatavaa voimaa. Heittoihin valmistautuessa on hyvä myös tehdä alkuun muutamia kiihdytysjuoksuja, jotta jalat saadaan hyvin hereille ja esimerkiksi mahdollinen vauhdinotto sujuu paremmin.

Kuulantyöntö

Käsien pyörietykset:

- Eteenpäin x 10
- Taaksepäin x 10

Kylkien lämmittely:

- Lantion pyöritys (molempiin suuntiin)
- Hyvät venytykset

Kokeilutyönnöt:

- 2 x paikaltaan
- 2 x vauhdilla (pakitus, pyörähdys, harkä)
- Huom! Vauhdilla testityönnöt vain jos käyttää, muuten 3 x paikaltaan.



Suorituksen kuivaharjoittelu

- Mallaile muutamia kertoja suoritusta sivussa ilman kuulaa ennen kilpailun alkua ja kilpailun aikana omaa vuoroa odottaessa.

Muista nämä:

- Kuulaa työnnetään, ei heitetä.
- Kuula pysyy kaulalla ja kyynärpää ylhäällä aina työntöön asti. Kuula sormien päällä, ei kämmenessä.
- Pakitustyyllillä ponnista reilusti vauhtia.
- Muista ottaa jalat mukaan, ei suoriin jaloin.
- Ringistä poistutaan aina takakautta.
- Ringistä ei saa poistua ennen kuin kuula on osunut maahan.

Keihäänheitto

Keihäspyöritykset:

- Keihästä hartian levyinen tai usein hiukan leveämpi ote.
- Pyöräytä yläkautta eteen ja taakse.

Voi keksiä muita variaatioita, kunhan saa olkapäät lämpimäksi.



Jalkojen herättely vauhdinottoon:

- Ristiaskeljuoksu (vauhti kiihtyy)
- Sivulaukat (molemmiin päin)
- Vauhtijuoksu
- Muutama vauhtijuoksusta vaihto riskiaskeleisiin.
- Huom! Hyvä pitää keihästä tai jotain esinettä (esim. juomapullo) kädessä näitä tehdessä, saa tun-
tuman välineeseen ja hiukan painoa käteen.

Pistoheitot:

- Kannattaa ottaa nurmikolla muutama pistoheitto kevyesti.
- Pistoheitto on kuin paikaltaan heitto, mutta siinä ei heitetä pituutta vaan kevyesti hiukan alaviis-
toon.

Askelmerkkijuoksukokeilut:

- Jos käyttää askelmerkkiä, on hyvä tehdä muutama askelmerkkikokeilu.
- Tämä on kuin heitto, **mutta ilman keihästä**.

Kokeiluheitot:

- Jos heittää vauhdilla kannattaa ottaa 1-2 heittoa lyhennetyllä vauhdilla (esim. pelkät ristiaseleet)
ja kaksi heittoa täydellä vauhdilla.
- Jos heittää paikaltaan, riittää kolme heittoa.

Kuivaharjoittelu:

- Ristiaseleita ja vauhtijuoksua kannattaa kuivaharjoitella suoritusten välissä.
- Myös heittoa voi kuivaharjoitella, pitämällä kiinni jostain ja hakea heiton loppuun kuuluvaa ylävar-
talon kaarijännitystä.

Muista nämä:

- Keihästä pidetään kiinni narukerän kohdalta niin, että kaksi sormea on narukerän takana (esim.
peukalo ja etusormi)
- Heitto tapahtuu olkapään yli
- Käsi on suorana takana ennen heittoa (ristiaseleiden ajan)
- Tukijalka pysyy suorana. Jalat eivät nouse maasta ennen kuin keihäs on irronnut kädestä.
- Heittoradalta ei saa poistua ennen kuin keihäs on osunut maahan.

Kiekonheitto

Käsien lämmittely:

- Eteenpäin x 10
- Taaksepäin x 10
- Eri suuntiin, molemmin päin x 10
- Heiluttele käsiä sivuilla eteen ja taakse.

Kylkien lämmittely:

- lantion pyöritys (molempiin suuntiin)
- Kädet suorana sivuilla, yläkropan kääntö puolelta toiselle.

Kokeiluheitot:

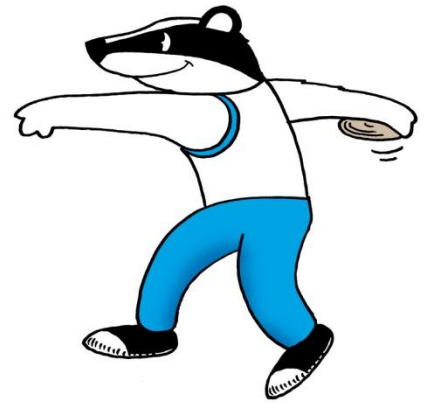
- Paikaltaan x 2
- Pyörähdyksellä x 2
- Huom! Jos et käytä pyörähdystä, paikaltaan x 3
- Voi myös ottaa suoraan pyörähtämällä 2-3- kertaa (jos menee verkkoon, voi ottaa yhden lisää).

Kuivaharjoittelu:

- Mikäli käyttää pyörähdystä, kannattaa sitä kuivaharjoitella aina suoritusten välissä. Hyvänä apuna voi käyttää jotain viivaa, jota pitkin harjoittelee.

Muista nämä:

- Liikeradat ovat mahdollisimman laajat.
- Kiekko lähtee etusormen kautta ja kämmen on alaspäin. Kiekko pysyy kyllä kädessä
- Ringistä poistutaan aina takakautta.
- Ringistä ei saa poistua ennen kuin kiekko on osunut maahan.



Moukarinheitto

Kylkien lämmittely:

- Lantion pyöritys, molempiin suuntiin.
- Hyvät venyttelyt

Käsien pyöritys:

- Eteenpäin x 10
- Taaksepäin x 10

Moukarin pyöritys (tähän tarvitsee hyvin tilaa):

- Moukarista otetaan kiinni ja pyöritellään rauhallisesti, aivan kuin heitossa.
- Voi pyöritellä molempiin suuntiin.
- Huom! TURVALLISUUS!

Testiheitot:

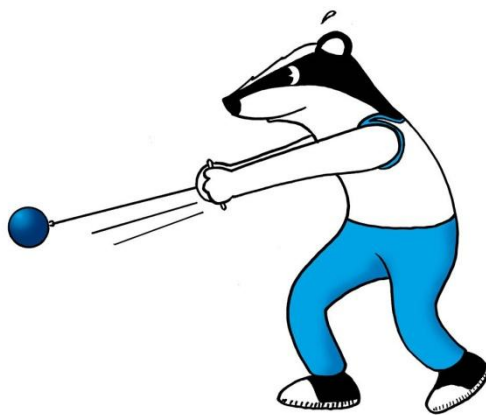
- Kannattaa heti lähteä heittämään vauhdilla, jos sitä käyttää. Muutoin paikaltaan.
- Testiheittoja max. 2 kpl.

Kuivaharjoittelu:

- Mikäli käyttää vauhtia eli pyörähdyksiä, niitä kannattaa aina kuivaharjoitella suoritusten välissä. Apuna voi käyttää jotain viivaa, jota pitkin harjoittelee.

Muista nämä:

- Moukarin heitto vaatii tarkkaavaisuutta, myös heittohäkin ulkopuolella. Pysy reilusti heittohäkin takana.
- Käytä tehokkaasti jalkoja, älä ole suorin jaloin.
- Alkupyörityksissä vauhti kiihtyy (jos heittää paikaltaan). Pyörähdyksillä heittäessä, ensin muutama alkupyöritys ja siitä lähtö pyörähdykseen. Jos useampi kuin yksi pyörähdys, vauhdin tulisi kiihtyä.
- Ringistä poistutaan aina takakautta.
- Ringistä ei saa poistua ennen kuin moukari on osunut maahan.



NÄIN VALMISTAUDUN HYPPYKISAAN...

Pituushyppy

Koordinaatiot/hyppelyt 2-3x20m

- polvennostajuoksu
- pakarajuoksu
- kuopaisuhyppely
- isovuorohyppely
- Pohjepomputtelut
- Pituuden ponnistukset



Kiihdytysjuoksut

- 2-3x 40m – 60m (lenkkarit/piikkarit)

Askelmerkkijuoksut (noin 20 minuuttia ennen kisan alkua suorituspaikalla)

- 3-5x askelmerkin tarkastus

(Hypyt)

- 2-3 hyppyä lyhennetyllä vauhdilla

Muista nämä:

- Omaa vuoroa odotellessa kannattaa ottaa muutamia spurtteja tai hyppelyitä (ponnistusharjoituksia) kisan aikanakin.
- Eihän vauhtisi ole liian pitkä? Juoksun tulee kiihtyä loppua kohti ja sinulla on täysi vauhti ponnistuskohdassa.
- Voimakas ponnistus lankulta/ponnistusalueelta eteen ja ylöspäin
- Muista viedä jalat voimakkaasti eteenpäin hypyn ilmalennon aikana. Ole tarkkana, että jalat ovat rinnakkain alastulossa.
- Vie kädet jalkojen viereen eteen alastulossa.

Korkeushyppy

Koordinaatiot/hyppelyt 2-3x20m

- polvennostojuoksu
- pakarajuoksu
- kuopaisuhyppely
- isovuorohyppely
- Pohjepomputtelut

Kiihdytysjuoksut

- 2-3x 40m – 60m (lenkkarit/piikkarit)

Askelmerkkijuoksut/Hypyt (noin 20 minuuttia ennen kisan alkua suorituspaikalla)

- 3-5x askelmerkin tarkastus

Muista nämä:

- Ilmoittaa suorituspaikalla aloituskorkeutesi. Rimakorotukset menevät useimmiten 5 cm:n välein.
- Omaa vuoroa odotellessa kannattaa ottaa muutamia spurtteja tai hyppelyitä (ponnistusharjoituksia) kisan aikanakin.
- Patjasta katsottuna ulompi jalka ponnistaa.
- Ponnistus ylöspäin (ei tavoitella vain pääsyä patjalle).
- Notkista selkä kaarelle riman päällä niin, että napa on taivasta kohden.



3-loikka

Koordinaatiot/hyppelyt 2-3x20m

- polvennostajuoksu
- pakarajuoksu
- kuopaisuhyppely
- moniloikka
- kinkat
- kinkka-loikka



Kiihdytysjuoksut

- 2-3x 40m – 60m (lenkkarit/piikkarit)

Askelmerkkijuoksut (noin 20 minuuttia ennen kisan alkua suorituspaikalla)

- 3-5x askelmerkin tarkastus

(Hypyt)

- 2-3 hyppyä lyhennetyllä vauhdilla

Muista nämä:

- Ilmoita ponnistuspaikkasi suorituspaikalla, yleensä ponnistuskohdita on useampia, joista valita. Tällä varmistetaan, että kaikki pääsevät hiekkakasaan kolmella loikalla. Ponnistuskohdat ovat metrin välein.
- Vauhti kiihtyy loppuun asti.
- Kinkka suuntautuu eteenpäin (ei ylöspäin).
- Nauti loikkien ilmalennosta ja viimeisellä ponnistuksella tee pituushyppymäinen kurotus hiekkakasaan.

Seiväshyppy

Koordinaatiot/hyppelyt 2-3x20 m

- polvennostajuoksu
- pakarajuoksu
- kuopasuhyppeky
- laukkaponnistukset

Kiihdytysjuoksut

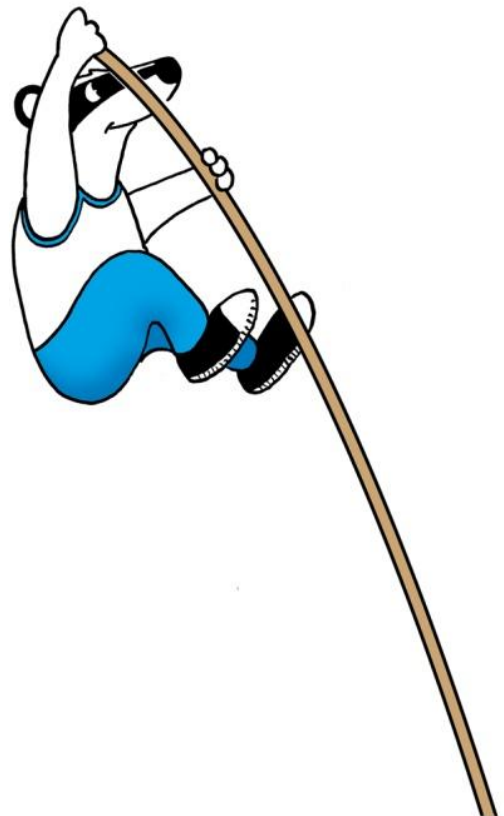
- 2-3x40 m (lenkkarit/piikkarit)

Askelmerkkijuoksut ja harjoitushyppyt 30-40min ennen kisan alkua suorituspaikalla

- Askelmerkkijuoksu seipään kanssa.
- Harjoitushyppyjä ilman rimaa myös lyhyellä vauhdilla.
- Pari kokonaissuoritusta rimaa kanssa → valitse aloituskorkeutesi ja päättää rimaa kannattelevien telineiden etäisyys seiväskuopan reunasta (esim. 30 cm).

Muista nämä:

- Ilmoita aloituskorkeutesi ja telineiden etäisyys toimitsijoille. Telineiden etäisyyttä voi muuttaa vaikka joka hyppyyn, mutta muutoksesta pitää muistaa ilmoittaa ennen suoritusta.
- Tarkista aina ennen suoritusta, että otekorkeus seipästä on oikea. Muista nostaa otekorkeutta rimaa noustessa.
- Oikeakätiset: oikea käsi on yläkäsi, vasen jalka ponnistaa, seiväs ohitetaan oikealta puolelta.
- Vasenkätiset: vasen käsi on yläkäsi, oikea jalka ponnistaa, seiväs ohitetaan vasemmalta puolelta.
- Lainaa seipäitäsi kilpakumppaneillesi, jos he niin pyytävät!



NÄIN VALMISTAUDUN KÄVELYYN...

Kilpakävely

Myös ennen kävelykisaa lämmitellään aluksi kevyesti hölkäten, kuten muissakin alkuverryttelyissä.

Kävelyharjoitteet:

Noin 50 metriä rennosti kilpakävelyä seuraavilla tavoilla:

- kädet vatsan seudulla
- kädet niskan takana
- kädet vapaana kuin normaalistikin kilpakävelyssä
- käärme-/mutkittelukävely, kiihdytä vauhtia mutkissa
- tee muutamia kiihdytyksiä kävellen



Muista nämä:

- askel kantapään kautta koko jalalle
- polvi ojentuu kannan tullessa maahan
- malta kävellä, vaikka joku menee nopeampaa rinnallasi
- kävelytuomarit kertaavat huomautusmerkit ennen lähtöä, kuuntele tarkasti ja kysy rohkeasti, jos jotain jää epäselväksi

LOPPUVERRYTTELY

Samoin kuin harjoituksetkin kisat päätetään loppuverryttelyyn. Alussa lämmiteltiin, joten lopussa jäähdytellään. Loppuverryttelyksi käy hölkkä tai rauhallinen pelailu, kuten alkulämmittelyssäkin. Muista rauhallinen vauhti, sillä nyt kehon annetaan rauhoittua ja sitä valmistellaan liikuntasuorituksen loppumiseen. Loppuun sopii myös pitempikestoisemmat venyttelyt.

Muistathan venyttellä seuraavat lihakset:

- etureidet
- takareidet
- pohkeet
- pakarat
- nivuset



TSEMPPIÄ KISOIHIN! ☺

Vinkit:

VU:n ohjaajat

Voitto Onninen -kuvat:

Petri Kuhno