

Nopeus

Jesse Talikka

Voimaharjoittelu

Voimaharjoittelu on tärkeä osa nopeuden kehittämistä.

Moir, Sanders, Button, Glaister & Weyand, Sternlight, Bellizzi, Wright

Speed Kills - Speed Skill

Speed is the expression of a set of skills and abilities that allow for high movement velocities.

Plisk & Bompa

Nopeuden eri muodot

Linear Speed - Suora nopeus

Agility - Ketteryys

Game Speed - Pelinopeus

Linear Speed - Suora nopeus

GLOBAL	SPECIFIC	OBJECTIVES	DISTANCE	% OF BEST	REP RECO	SET RECO
ANAEROBIC	ATP-PC	SPEED	20-80	90-95 %	3-5 min	6-8 min
ANAEROBIC	GLYCOLYTIC	ANAEROBIC POWER	20-80	95-100 %	3-5 min	6-8 min

Agility - Ketteryys

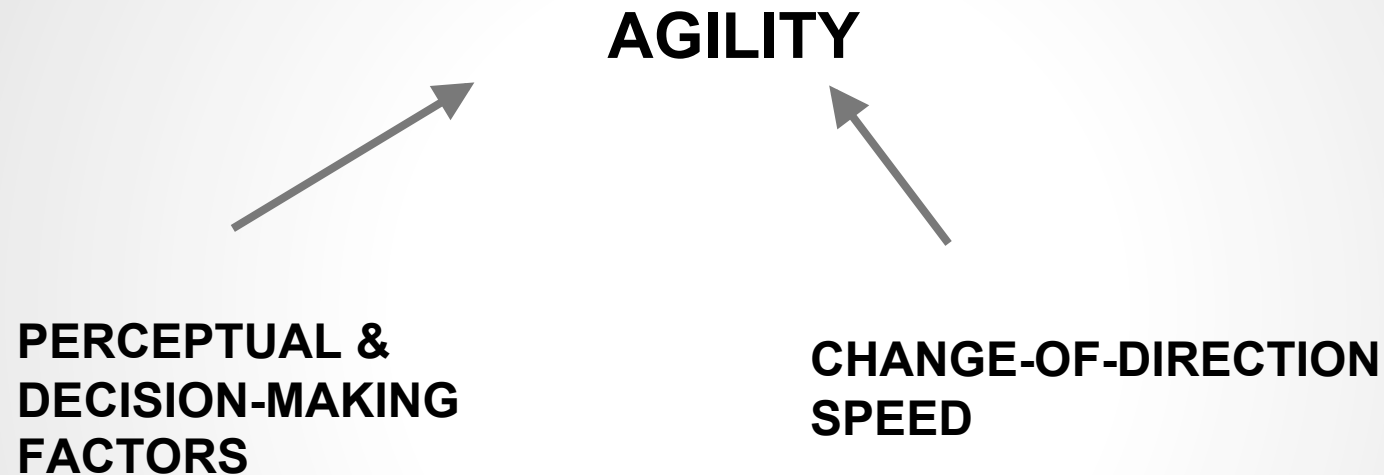
Rinnallevedon ja etukyykyn tuloksissa on todettu yhtäläisyyksiä suunnanmuutosnopeuden kanssa.

Hori

Reaktiivinen voima ja "stretch shortening cycle" mahdollistaa paremman suunnanmuutoksen.

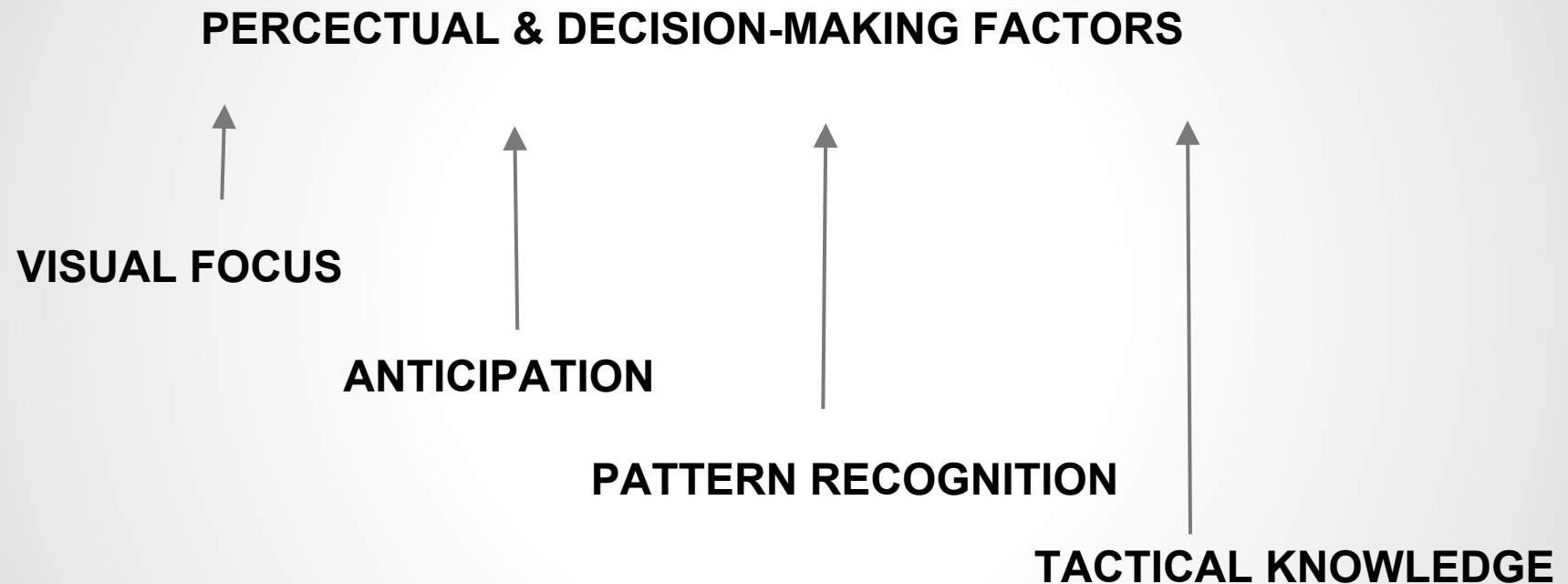
Gabbet, Kelly, Sheppard & Young, James, Montgomery

Game speed



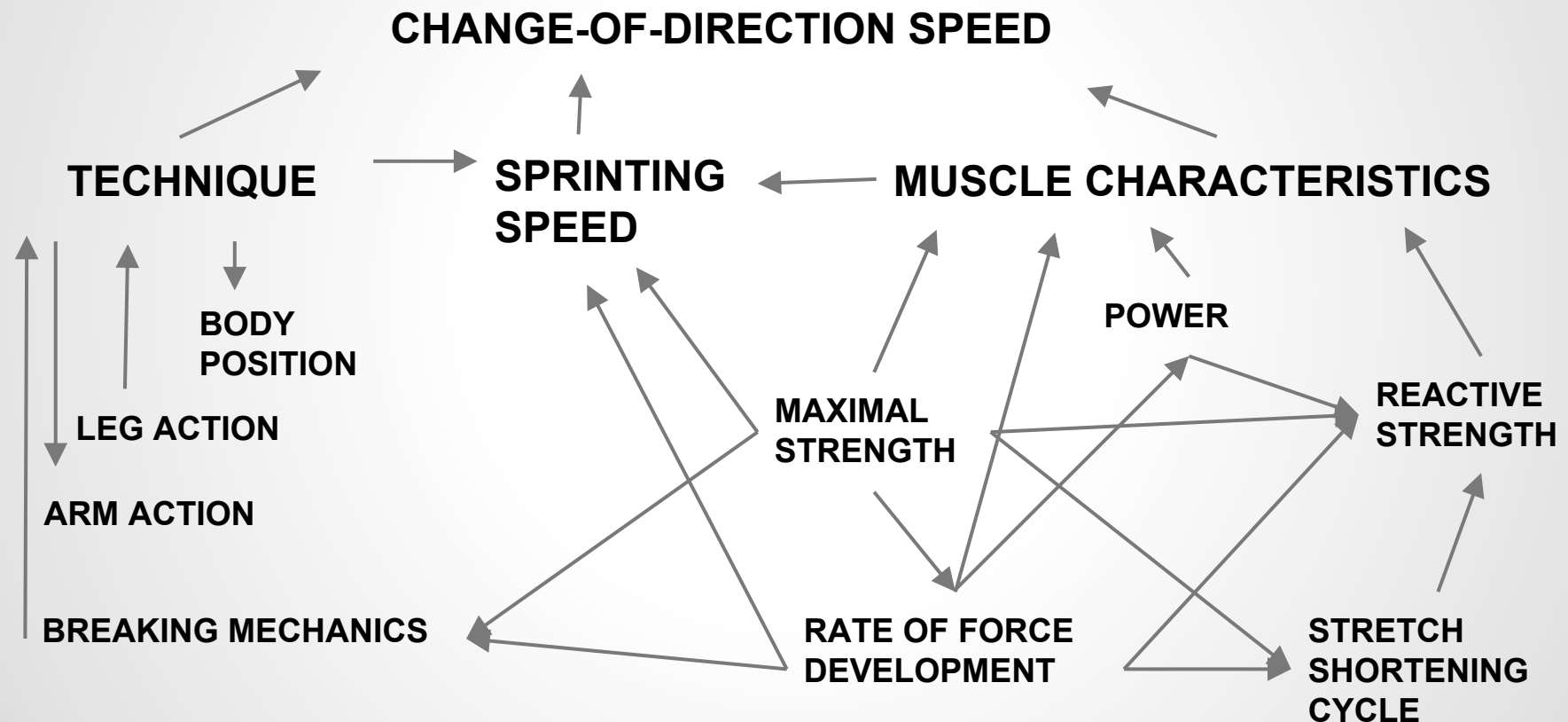
Young, James, Montgomery 2002 & Sheppard, Young 2006 & Plisk 2008

Game Speed



Young, James, Montgomery 2002 & Sheppard, Young 2006 & Plisk 2008

Game Speed



Nopeusharjoittelun periaatteet

1. Laatu korvaa määrän
2. Tekniikka
3. Spesifisyys
4. Tukiharjoittelu
5. Palaute
6. Motivaatio