

Nopeus

Mitä nopeus on?

Yleisesti voidaan sanoa, että se on kykyä suorittaa jokin liike tai liikesarja (esim. juoksupyrähdys tai pallonheitto) mahdollisimman nopeasti eli mahdollisimman lyhyessä ajassa. Esimerkkinä voisi mainita vaikka pikajuoksun, jossa yhden sekunnin aikana juoksija ehtii ottaa jopa viisi askelta. Nopeus ominaisuutena on osittain synnynnäistä eli periytyvää. Käytännössä se tarkoittaa sitä, että toisilla meistä liikuntaelimestön (lihakset, luusto, hermosto) rakenne ja toiminta suosivat paremmin nopeuden kehittymistä. Tiedetään esimerkiksi, että toisilla meistä on enemmän ns. nopeita lihassoluja, jotka tuottavat voimaa nopeammin kuin ns. hitaat lihassolut, mikä tietysti auttaa suorittamaan tietty liike nopeasti. Tärkein tekijä nopeuden kehittämiseksi on kuitenkin oikeantyyppinen harjoittelu.

Miten nopeutta kehitetään?

Miten minusta voisi tulla nopeampi? Vastaus on hyvin yksinkertainen: harjoittelemalla nopeita liikkeitä! Ihmisen hermosto kehittyy varhain ja saavuttaa lähes lopullisen kypsyytensä noin murrosikään mennessä. Tiedetään, että varhaislapsuuden ohella ikävaihe 10-15 -vuotta on otollista aikaa nopeuden kehittymiselle ja kehittämiselle. Nopeuden harjoittamista tulisi tässä ikävaiheessa tehdä vähintään 2-4 kertaa viikossa ympäri vuoden. Käytännössä nopeutta kehittäviä osioita (esim. juoksuleikit, ketteryystehtävät yms.) olisi hyvä sisällyttää jokaiseen harjoitukseen. Pääpaino nopeusharjoittelussa lapsuuden ja varhaisnuoruuden aikana tulisi olla liiketiheyden ja reaktionopeuden kehittämisessä (ks. kuvio).

Yleisenä periaatteena voidaan sanoa, että nopeuden kehittämiseksi suoritusten pitää olla lyhytkestoisia ja kovatempoisia – mennään täysillä! Paras aika harjoittaa nopeutta on harjoituksen alkuvaiheessa, kun ollaan virkeitä eikä väsymys vielä paina. Jos harjoittelee jo säännöllisesti ja ohjelmoidusti, nopeusharjoitukset kannattaa pyrkiä tekemään lepopäivän tai ainakin kevyemmän päivän jälkeen. Silloin elimistö on levännyt ja harjoituksessa saadaan paras mahdollinen teho irti. Lapsilla parasta nopeusharjoittelua ovat pallopelit, tehtäväradat ja leikit, joissa tulee paljon juoksupyrähdyksiä ja reaktiokykyä ja ketteryyttä vaativia suunnan muutoksia. Iän myötä nopeusharjoittelun tulisi painottua enemmän lajiharjoittelun suuntaan monipuolisuutta kuitenkin unohtamatta.

Nopeuteen liittyy läheisesti myös taito. Voit olla nopea juoksija mutta jos et esimerkiksi hallitse aidan ylittämistä sujuvasti aitajuoksussa tai pallo ei pysy hallussa jalkapallokentällä, et pysty käyttämään nopeuttasi parhaalla mahdollisella tavalla. Koska hermoston kehitys ja toiminta liittyy keskeisesti sekä nopeuden että taitojen kehittymiseen, liikunnallisten taitojen monipuolinen kehittäminen palvelee siten myös nopeuden kehittymistä.