




# TEKNIKKALUENTO

RAIMO ESKOLA

## LUENNON SISÄLTÖ

- 
- **Oma lajitausta**
  - **Tekniikan kolme virstanpylvästä**
  - **Vapaa maastalähtö vs ”ajolähtö”**
  - **Philippe d’Encausen tekniikkaharjoittelu**
  - **Harjoittelun kausisuunnittelu á la Philippe d’Encausse**

## RAIMO ESKOLA – OMA LAJITAUSTA

- 
- Aktiiviura 1968-1981, Cal State Los Angeles 1976-1984
  - Raita Sport Oy TJ 1979-2010
  - Seipäät noin 3500
  - Elementtipatjat 1982, MM-83
  - Urheilukentät noin 150, EM olympiastadion 1994
  - Valmennus 2010 alkaen:
    - Bergius, Sihvonen, Mäki-Lohiluoma, Marjaniemi, Kujanpää
  - Tärkeimmät oppi-isät ja mentorit:
    - Aulis Kairento, Risto Koskinen, Steve Rippon, Rauli Pudas, Antti Kalliomäki, Philippe d'Encausse

## SEIVÄSHYPYN TEKNIKAN KOLME VIRSTANPYLVÄSTÄ

### 1.

**Lasikuituseiväs 1961:** Ron Morris: Ote nousi heti 15 cm

- ME parani 1961-1966 480-535 55 cm
- Suomen lasikuituseiväsmania 1961-1963 SE parani 458-500 (3 v/42 cm)
- Merkittävimmät tekijät: korkeampi ote, uusi tekniikka

## SEIVÄSHYPYN TEKNIKAN KOLME VIRSTANPYLVÄSTÄ

## 2.

**Bubka 2/1984 LA Times Indoor Games**

- ME 583, ote noin 515 cm
- ME parani 1981 Poljakov 581 – 1986 Bubka 601 (5 v/20 cm)
- USA:ssa pyrkimys vain korkeisiin otteisiin tekniikan kustannuksella
- NL tekninen malli – vapaa maastalähtö, pyrkimys ponnistaa ylöspäin
- Suoran seipään harjoittelu yleistyi
- Käytti uran alussa nk. vapaata maastalähtöä. Parhaat tulokset tehdessään lähempänä ajolähtöä
- Merkittävimmät tulostekijät: fyysisesti ylivertainen urheilija, tasaisen hyvä tekniikka




## SEIVÄSHYPYN TEKNIKAN KOLME VIRSTANPYLVÄSTÄ

### 3.


#### **Renaud Lavillenie 3/2014 Donetsk Pole Vault Stars**

- ME 616, ote noin 515, seiväs 520 flex 13,8
- Pienikokoinen urheilija 175 cm/65 kg
- Käyttää eteenpäin ajavaa maastalähtöä (ajolähtö)
- Merkittävimmät tulostekijät:
  - Ranskalainen tekninen malli: seivästä taivutetaan mahdollisimman paljon
  - Ranskalainen harjoittelutapa: hypätään aina taipuvalla seipäällä kokonaisia hyppyjä

## VAPAA LÄHTÖ

- 
- Ponnistus kaukaa, yläkäden takaa ylöspäin, kuten terässeipäällä
  - Pyrkimys minimoida törmäysvoima ajamalla seivästä nopeasti pystyyn
  - Alakäsi koukussa, antaa tilaa heilahdukselle yläkäden varassa
  - Seiväs taipuu heilahduksen, loitonnuksen ja vauhdin voimasta
  - Seiväs taipuu vähemmän kuin ajolähdöllä

## AJOLÄHTÖ

- 
- Ponnistus yläkäden alta eteenpäin
  - Voimakas ajo eteenpäin ja alakäden työntö ohjaavat hyppyä
  - Seiväs taipuu jonkin verran kun ponnistava jalka on vielä maassa
  - Seiväs taipuu äärimmilleen ”puristumalla” ja sen kaari liikkuu rullaamalla eteenpäin
  - Seiväs taipuu enemmän kuin vapaalla lähdöllä



## AJOLÄHDÖN EDUT

*(mm. David Bussabarger, Ken Doherty, James Hay, Aulis Kairento)*

- Seiväs taipuu enemmän ajamalla, koska samaan suuntaan vaikuttavat voimat ovat suuremmat
- Seiväs taipuu huippuhyppäjillä 60 % puristumalla ja 40 % heilahduksen voimasta
- Äärimmilleen taivutettu seiväs vie suuremmalla voimalla hyppääjää ylöspäin

**KAIRENTO:** Bubkan viimeinen askel lyheni selvästi 1990-luvulla, hän ponnisti yläkäden alta, taivutti seivästä hieman jo maassa ja ajoi rajusti ylävartalolla eteenpäin. Eivät Lavillenien ja Bubkan tekniikat ehkä ole niin kaukana toisistaan kuin Bussabargerin teksti antaa ymmärtää. Vapaan maastalähdön varsinainen ”isä” on Kjell Isaksson, (559 v. 1972 )(HUU 2/15)

**BUSSABARGER:** ”Vapaa maastalähtöajatus kiistää eteenpäin ajon kehittämisen tärkeyden. Vapaan maastalähdön opettaminen aloittelijoille tarkoittaa, etteivät he koskaan opi tekemään eteenpäin ajoa oikein. Tämä heikentää suuresti heidän hypypotentiaaliaan.” (Track Coach 5/15)

**d’ENCAUSSE:** Opettaisinkin itsekin luultavasti vapaata maastalähtöä jos hyppääjäni olisivat kuten NL:ssa 80-luvulla, 190 cm, josta 2/3 jalkoja. Mutta kun he ovat kaikki alle 180 cm niin pitää tehdä jotain muuta. (Köln 3/15)

## Philippe d'Encausse Köln 3/2015

### TEKNIKKAHARJOITTELUN PERIAATTEET


**Kaikki ryhmän hyppääjät ovat alle 180 cm.**

Keskitytään maastalähtöön ja törmäykseen. Jokainen hakee oman tuntumansa mukaan parhaan tavan saada seiväs taipumaan. Lyhyillä vauhdeilla voi tehdä useita kymmeniä hyppyjä. Harjoitus kestää noin 3,5 tuntia.

- Etene asteittain! Vauhdit 2, 4, 6, 8 aluksi, pidennetään kun kilpailukausi lähestyy
- Kiihdytä vauhtia asteittain, joka askel tehokas, mutta ei rynnivä. Rentous tärkeintä!
- Hyppää aina taipuvalla seipäällä
- Tee aina hyppy loppuun, kumiriman yli, etäisyys 80-100 cm
- Yritä aina ennätystä joka vauhdista
- Ota joka vauhdista niin jäykkä seiväs ja korkea ote kun pystyt

## Philippe d'Encausse Köln 3/2015

### TEKNIKKAHARJOITTELUN PERIAATTEET

- 
- Kuoppaanvienti/lähtö: lantio ja yläkäsi mahdollisimman korkealle.
  - Voi ponnistaa läheltä tai kaukaa, mutta ei ylöspäin!
  - Polvi ajetaan aina voimakkaasti eteen.
  - Alakäsi työntää seivästä lähdössä ja johtaa liikettä niin kauas kuin pystyy!
  - Yläkäden varassa riiputaan ja ajetaan hyppyä eteenpäin.
  - Ei liian montaa hyppyä samalla seipäällä, vain n. 7-8.
  - Mieti aina miten saada isoin seiväs ja korkein ote. Hae oma tuntuma!
  
  - JUOKSU OLTAVA AINA RENTO, LANTIO KORKEALLA. JOKA ASKEL NILKALLA JA JALKATERÄLLÄ KUOPAISTEN. Jalkaterä on tärkeämpi kuin jalka!
  
  - VAUHTIIN LÄHTÖ: Ei hyppyjä eikä sipsutuksia. Korkea lähtöasento, polkaise vasemalla ja saksaa oikea polvi terävästi vauhtiin. PYSY KORKEALLA!
  
  - Harjoitukset juoksutossuilla, piikkarit vasta vähän ennen kilpailukautta.
  - Terve urheilija on paras urheilija!