

Hiihtäjän lajinomaisen voiman ja hiihtovauhdin kehittämisen perusteet

Ensin edellytykset kuntoon systemaattisella tukiharjoittelulla.

- Dynaaminen tasapaino, syvien lihasten aktivointi, lajin kannalta tärkeiden lihasten voiman kasvattaminen ja kineettisen ketjun vahvistaminen.
- "kineettinen ketju" on liikeketju, jossa yksittäisen lenkin heikkous tai puute urheilijan kropassa aiheuttaa koko kehon voiman tuotossa kompromisseja ja näistä aiheutuu ongelmia voimantuottoon.

Lajivoimaharjoittelu (huomioitava liiketaito ja taloudellinen tekniikka)

- Liikkuvuuden parantaminen ja sitä kautta kaikkien oikeiden lihasten aktivointi parantaa lajivoimaharjoittelun tehokkuutta.
- Laji- ja lajinomainen voimaharjoittelu (tasatyöntö, sauvoitta luistelu, mäkiharjoitteet ja vauhti), joissa muistettava lihaskestävyys ja nopeusvoima sopivin määrin.

Tulosten seuraaminen ("check-pointit" ja lähtötilanteeseen seuraaminen)

- Lähtötilanteen kartoitus (lihaskuntotestit tms.).
- Tulosten seuraaminen ja lähtötilanteeseen seuraaminen (tavoitteellista harjoittelua).
- Tavoitteellisuus harjoittelussa (harjoitteiden tehostaminen ja vauhdin lisääminen).

Perusasioiden mukana pitäminen harjoittelussa (edellytyksen ylläpitäminen)

- Harjoittelun jaksottamisessa huomioitava tavoitteellinen harjoittelu jokaisella osa-alueella ja muistaa ylläpitävä harjoittelu.

Laji- ja lajinomainen harjoittelu ajatuksella ja harjoitteluun keskittyminen

- Haetaan koko ajan taloudellista tekniikkaa.
- Jos tekniikka pettää vähennetään vauhtia.
- Tavoitteena kehittää vauhtia ja kykyä välttää väsymystä.

Huomioita laji- ja lajinomaiseen voimaharjoitteluun:

- Voimantuotto aina oikeaan suuntaan.
- Koko kehon voimantuottoon keskityttävä.
- Hallittava tasapaino, koska hiihtotekniikan voimantuotto vaatii hyvää tasapainoa eri liikesuuntien takia (eteen-taakse, sivulta-sivulle, ylös-alas ja kierto suunnasta riippumatta), jolloin myös tukilihakset tulee olla kunnossa.
- Huomioitava syvät lihakset ja myös suksitaidon kehittäminen harjoittelussa.