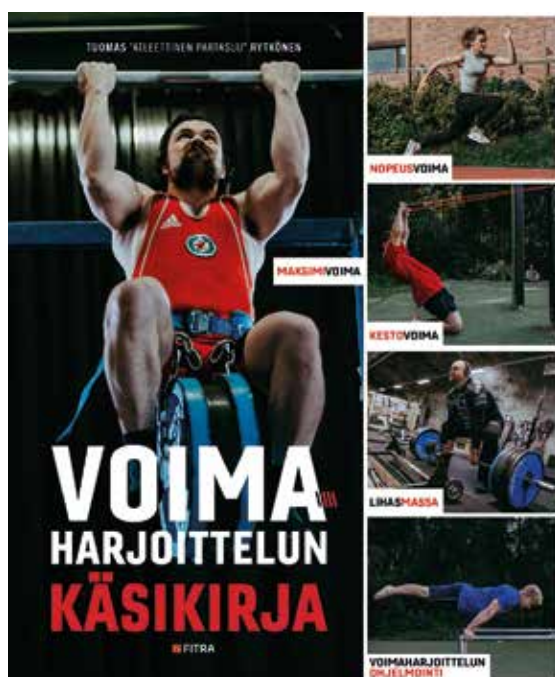


Teksti: JONNE KAMSULA

## SYVÄSUKELLUS VOIMAHARJOITTELUN OHJELMOINTIIN

Tuomas Rytkösen: Voimaharjoittelun käsikirja. Fitra 2019. ISBN 9789523500907. Sivumäärä 208.



**L**iikuntabiologi ja voimavalmentaja **Tuomas "Atleettinen Partasuu" Rytkösen** tuore Voimaharjoittelun käsikirja on tervetullut teos näyttöön perustuvasta voimavalmennuksesta. Kirja kokoaa yhteen tähänastisen tutkimusnäytön voiman eri lajien kehittämisestä ja tarjoaa tuhdin tietopaketin voima-

harjoittelun ohjelmoinnista. Voidaan sanoa, että oli jo aikakin, sillä edellinen verrattavissa oleva suomenkielinen teos on vuonna 1990 ilmestynyt **Keijo Häkkisen** Voimaharjoittelun perusteet -teos.

Voimaharjoittelun käsikirja koostuu neljästä osiosta. Ensimmäisessä käydään läpi kehittävän voimaharjoittelun perusteet. Toisessa tarkastellaan maksimi-, nopeus-, ja kestovoiman kehittämisen sekä lihassmassaharjoittelun erityispiirteitä. Kolmannessa keskitytään monipuolisesti voimaharjoittelun ohjelmointimalleihin. Kirjan päättää kooste käytännön valmennusesimerkeistä, joissa sovelletaan edellisten osioiden oppeja luovasti käytäntöön. Lukija johdatellaan perusteiden kautta kohti voiman eri lajien kehittämisen yksityiskohtia ja voimaharjoittelun ohjelmoinnin kokonaisuuksien hallintaa.

Kirjassa yhdistyy syvälinen perehtyminen voimaharjoittelututkimukseen ja -kirjallisuuteen sekä tuloksekas ja monipuolinen valmennuskokemus eri lajeista. Montakaan kiveä ei jää kääntämättä, sillä taustalla on yli 200 lähdettä, jotka Rytkösen vuosien pureskelun, käytännön valmennuskokemuksen ja luovuuden myötä yhdistyvät kokonaisvaltaiseksi voimavalmennusoppaaksi.

Kantavana teemana on laji- ja tavoiteanalyysiin perustuva voimavalmennus. Harjoittelun spesifisyyden, nousujohteisuuden, yleisvoima-lajivoimajakumon, ärsykeenvaihtelun sekä yksilöllisyyden tärkeyttä korostetaan

onnistuneesti läpi kirjan. Lukuisat esimerkit auttavat hahmottamaan näiden periaatteiden soveltamista käytäntöön. Kuten kirjoittaja toteaa: kun voimavalmennuksen perusteet ovat hallussa, on vuoren huipulle monta reittiä.

Kirjan parasta antia on voimaharjoittelun ohjelmointiosio, jossa käydään läpi esimerkkien kautta muun muassa lineaarisen, epälineaarisen ja blokkiperiodisaation malleja voiman eri lajien kehittämisessä.

Autoregulaation hyödyntäminen esimerkiksi harjoittelun kokonaisvolyymien ja mesosyklin pituuden säätelyssä olisi ollut tässä mielenkiintoinen lisä. Voimavalmennusesimerkeissä keskitytään kokeneisiin ja keskikokeneisiin valmennettaviin ja näitä esimerkkejä täydentämään olisi kaivannut myös alemman harjoitusikätason valmennusprojekteja. Toki aloittelijan voimaharjoitteluun annetaan eväitä läpi kirjan.

Tuomas Rytkösen Voimaharjoittelun käsikirja on kunnianhimoinen ryppitys koostaa tähänastinen voimaharjoittelutietämys yksiin kansiin. Kirja palvelee parhaiten voimaharjoitteluun jo valmiiksi syvälinen perehtyneitä, joille se tarjoaa runsaasti eväitä eri urheilulajien voimaharjoittelun optimointiin.

**JONNE KAMSULA, LitM**  
Erityisasiantuntija  
Liikuntatieteellinen Seura  
Sähköposti: [jonne.kamsula@lts.fi](mailto:jonne.kamsula@lts.fi)

Kun voimavalmennuksen perusteet ovat hallussa, on vuoren huipulle monta reittiä. Lukija johdatellaan perusteiden kautta kohti voiman eri lajien kehittämisen yksityiskohtia.