

O-P Kärkkäinen, Pajulahti 231120: YHTEENVETO NUORTEN KESTÄVYYSURHEILIJOIDEN HARJOITTELU



PAJULAHDEN XXII KESTÄVYYSWEBINAARI NUORTEN KESTÄVYYSURHEILIJOIDEN HARJOITTELU

O-P KÄRKKÄINEN, HUIPPU-URHEILUYKSIKKÖ, LAJIRYHMÄVASTAAVA/KESTÄVYYSLAJIT



HUY/OPK PAJULAHTI 231120

NUORTEN KESTÄVYYSURHEILIJOIDEN HARJOITTELU

Eero Haapala – nuorten kasvu ja kehitys

Urheilullisuus • Motorinen taitavuus • Hlj plastisuus • Harjoittelun monipuolisuus/vaihtelu eikä herkkyysskaudet

Ville Vesterinen – maastohiihto

Uusi vaatimustaso • Valmiudet vauhdikkaaseen/taitavaan hiihtoon • Määrä/kokonaisliikunta + monipuolisuus

Marjoona Teljo – uinti

Lajitaitavuus, veden vastuksen voittaminen • Paljon harjoittelua vedessä • Valintavaiheessa laji/matka

Jouni Kinnunen – ampumahiihto

1000 t liikuntaa • Monilajisuus/monipuolisuus • Lajin perustaidot • Lajivalinta 18-19-vuotiaana

Mika Luoto – triathlon

Uinnin aloitus riittävän varhain • Lapsilla monipuolista harjoittelua • Monipuolisuus läpi koko uran

Rami Virlander – kestävyysjuoksu

Ääripäät harjoittelussa • Juoksu oltava riittävästi jo 15-vuotiaana • Harjoittelussa yhteistyö muut lajit

Timo Saarinen – suunnistus

Vauhtia, taitoa, kanttia -linjaus • Kansainvälinen vaatimustaso edellyttää nuorilla monipuolista harjoittelua



NUORTEN KESTÄVYYSURHEILIJOIDEN HARJOITTELU

JANNE UKONMAANAHO JA TOPI RAITANEN: Topi Raitasen harjoittelusta

Hyvä aerobinen tausta + halu menestyä • Kannustava positiivinen tiimi • Kehittymisen peruspilarit • Kansainvälinen yhteistyö + korkean paikan harjoittelu + nousujohteisuus • Tarkat harjoituskontrollit • Tupla-VK kun siihen valmis

KIRSI HÄMÄLÄINEN: Nuorten urheilijoiden menestystekijät maailmalla

Valmentaja tunnistaa lahjakkaan urheilijan intuitiolla • Lahjakkuuksien etsinnässä monia tapoja • Talent hot-spot • Vahva kuulumisen tunne, esim. perheyhteisö • Valmentajan merkitys, valmentajan arvot

PER NILSSON: Why Swedish young female XC-skiers are so superior?

Vakioitu yhteinen päivärytmi urheilulukiossa • Aerobisen harjoittelun ”samat säännöt” 50 vuotta, voimaharjoittelussa tehty muutoksia • Urheilullisuus + kartoitukset + yksilöllisyys • Harjoitusvauhdit + nopeus + harjoittelun polarisaatio • Muuttunut yhteiskunta → urheilija-aines...

VESA MÄKIPÄÄ: Huomioita nuoren kestävyysurheilijan polulta, Vuokatti

Lumilajit = olosuhdelajeja • Vahva keskittäminen (OVK) • Ryhmäharjoittelu vs. yksilöt, tulossa talent-ryhmä • Kuka vastaa valmennuksesta? • Lajin vastuu, mm. lajin valmennuksen linjaus • Ympäristö vs. omat valinnat

JANNE SALMI: Huomioita nuoren kestävyysurheilijan polulta, Turku

Nuoret talentit, monipuolinen tausta • Iso harjoittelun volyyymi, paljon aerobiasa • Selkeä oma treenirytmisi, mietitty kokonaisuus • Erittäin kovat lähivuosien tavoitteet



NUORTEN KESTÄVYYSURHEILIJOIDEN HARJOITTELU

TAKE HOME MESSAGE

Harjoittelun monipuolisuus ei tarkoita vain aineenvaihduntaa!

”Neuraalinen vaje” lihastyössä? Mistä väsymys johtuu?

Hermo-lihasjärjestelmä mukautuu toiminnan vaihteluun harjoittelussa, mikä parantaa sen toimintaa

- Lihastyön ärsykevaihtelun ulottuvuudet → TILA + AIKA + VOIMA
- Ajatuksia hermoärsykkeen vaihtelusta, esim. Janne Avela ja Sami Kalaja Kuortaneen voimaseminaarissa
- Aivojen plastisuus (muokkautuvuus, aivojen kyky muuttua)
→ hermoston adaptaatio ja sen valmius oppia, mm. Markku Penttonen ja Susanne Kumpulainen
- Taitoharjoittelutaustaisilla on parempi aivojen plastisuus kuin kestävyysharjoittelutaustaisilla
- Katso myös aiemmat materiaalit suorituskykyisyydestä kestävyyslajeissa, syksy 2019 (kestavyys.fi)



*TÄÄLTÄ TULLAAN.
POHJANTÄHDEN ALTA.
LÖYLYÄ KIUKAALLE.*

GO BIG OR GO HOME!

KIITOS PÄIVÄSSÄ MUKANAOLOSTA!

