

O-P Kärkkäinen, Pajulahti 241120: YHTEENVETO KORKEAN PAIKAN HARJOITTELU KILPAILUUN VALMISTAUTUMISESSA



PAJULAHDEN XXII KESTÄVYYSWEBINAARI, 24.11.2020

KORKEANPAIKAN HARJOITTELU KILPAILUUN VALMISTAUTUMISESSA

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



HUY/OPK PAJULAHTI 241120

KORKEANPAIKAN HARJOITTELU KILPAILUUN VALMISTAUTUMISESSA

US Olympic Team, preparation to Olympic Games, Randall Wilber

Ohut rajapinta kuormitus/palautuminen → unen ja sen seurannan merkitys • Eri mallit hypoksiassa kuten LH-TL + myös lisähappea → ”korkeallakin normoksia” + iso maa ja iso verkosto • Sopeutuminen kuumaan + kosteaan + aikaeroon kuten Suomen joukkueella • Vaikeisiin olosuhteisiin sopeutumista ajoissa (2 viikkoa)

Olli Ohtonen, suomalaisten valmistautumisesta Pekingiin 2022

OVK: lumilajien Skilaakso + AKH + toiminta arjessa • Yhteistyö • Tutkimuslaitteistot ja muut hankinnat

Teemu Pasanen (maastohiihto), suomalaisten valmistautumisesta Pekingiin 2022

2019-2020 leirejä 30 vrk, kisoja 12 vrk • Olympiavuonna enemmän kisa/leiri-vrk • LH-TL ja Vuge • Seurannat ja testit

Jussi Mikkola (yhdistetty), suomalaisten valmistautumisesta Pekingiin 2022

Hyvin maajoukkuevetoista toimintaa • ”Logistiikkaongelma”, mäkihyppy • Alppiteltojen käyttö

USA ampumahiihtomaajoukkueen korkeanpaikan harjoitteluohjelma, Jonne Kähkönen

Mikä korkeus? LH-TL, erilaisia näkemyksiä, altistumisten määrä • Jakson alku määrää → teho • LH-TE • Yksilöllisyys • Kuormitus vs. palautuminen • Urheilija: asian tiedostaminen • Lajissa nippu vaikuttavia tekijöitä • Valmius korkealla harjoitteluun • Huomio päivärytmyykseen sekä yksilöihin

Tuoretta tietoa suomalaisten korkeanpaikan harjoittelusta, Juha Peltonen

Hypoksia vaikuttaa elimistön jokaiseen soluun • Hb-massan vasteet yksilöllisiä → käytetty protokolla on tärkeä • Valtaosalla myönteisiä muutoksia • Suosituksen mukaisesti toimineilla oli 2/3 onnistumisia; miehillä onnistumisia naisia enemmän • Hypoksian jatkaminen merenpinnan tasolla (IHE) näyttää olevan hyödyllistä



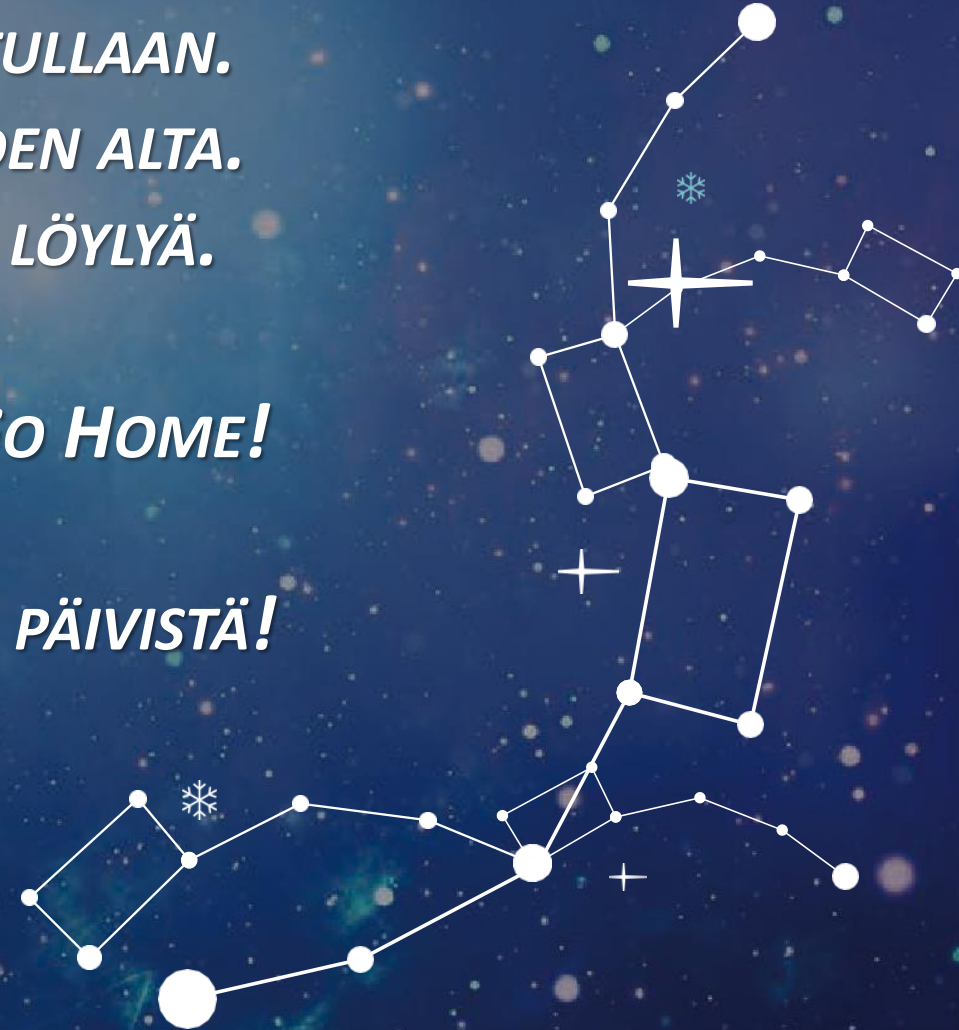
KORKEANPAIKAN SIVUSTO, KATSO [KESTAVYYS.FI](http://kestavyys.fi)



*TÄÄLTÄ ME TULLAAN.
POHJANTÄHDEN ALTA.
VIELÄ LISÄÄ LÖYLYÄ.*

GO BIG OR GO HOME!

KIITOS NÄISTÄ PÄIVISTÄ!



HUY/OPK PAJULAHTI 2451120