

20.11.2023

Niko Anttolan tie nuorten ja aikuisten arvokisamenestyjäksi

Marko Anttola



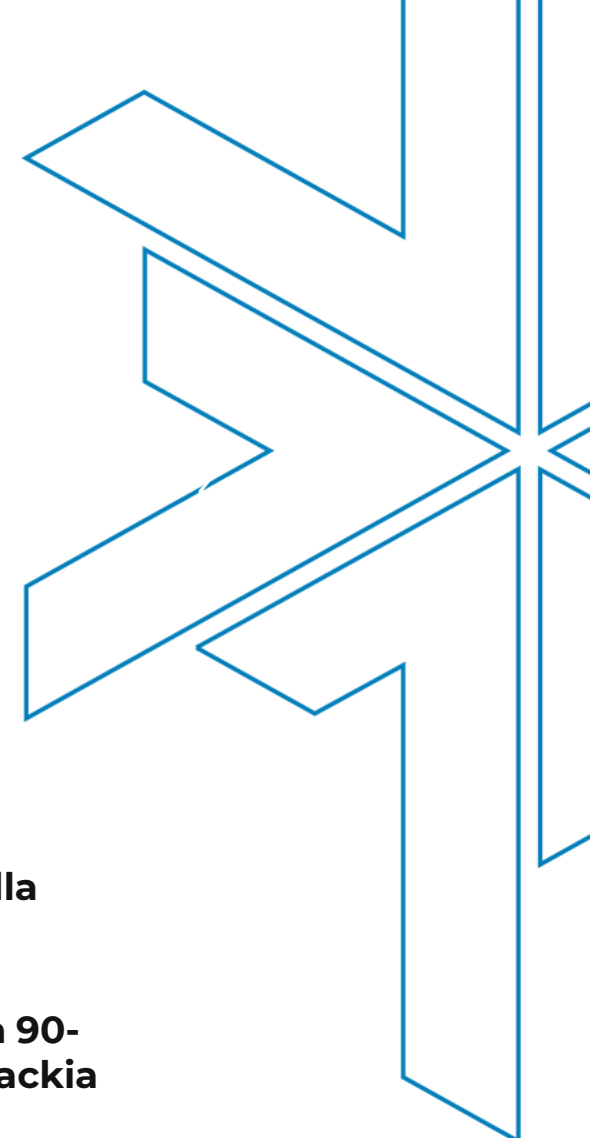
Niko Anttola

- **Syntynyt helmikuussa 2003**
- **Torniosta kotoisin, asuu Vuokatissa**
- **192/80+**
- **Seura: ProSki Oulu**
- **Tuloksia:**
 - **1 HS-mitali, skaala 2-53.**
 - **5 NSM voittoa, muita Top3 sijoja**
 - **2xSM 3. ja 2xTop 5.**
 - **NMM 3xTOP3 + Viesti hopea ja 2xTop10**
 - **MM Viesti hopea**



Marko Anttola

- **55 v, Tornio (Jyväskylä)**
- **Aktiivikilpailija 80-luvulla**
- **Muutama NSM-mitali**
- **Hiihdon maju-huollossa 90-luvulla ja vähän comebackia 2016-**
- **En ammattivalmentaja**
- **3-tason käynyt**

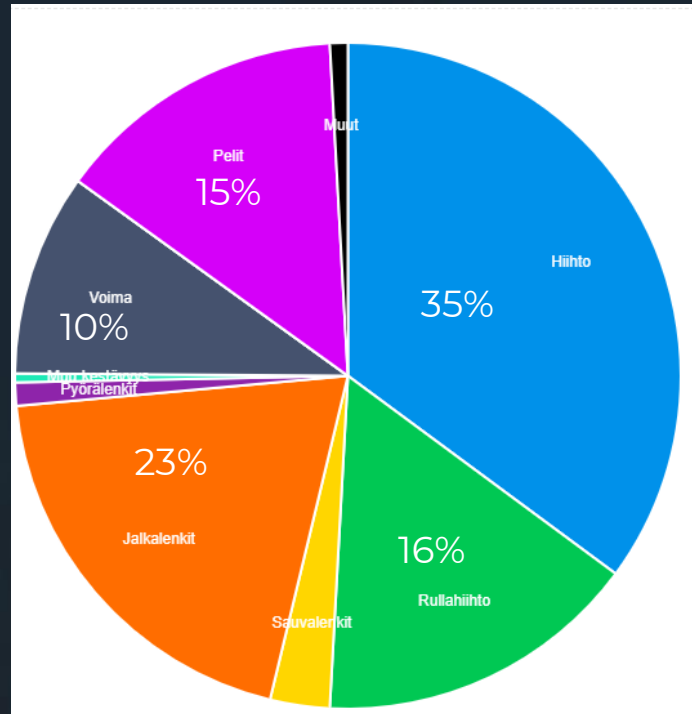


Nikon harjoittelu 13 - 16 v

-13 v.

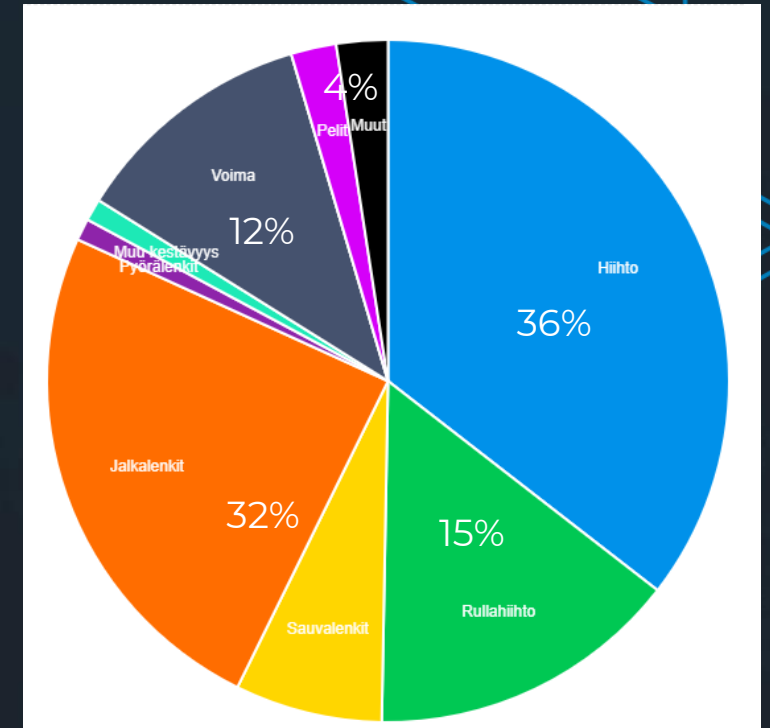
- Monipuolista liikuntaa/urheilua tosi paljon
- Jalkapalloa, lentopalloa, golfia
- Toki hiihtoa paljon, laskettelu ym.

13-14 v.



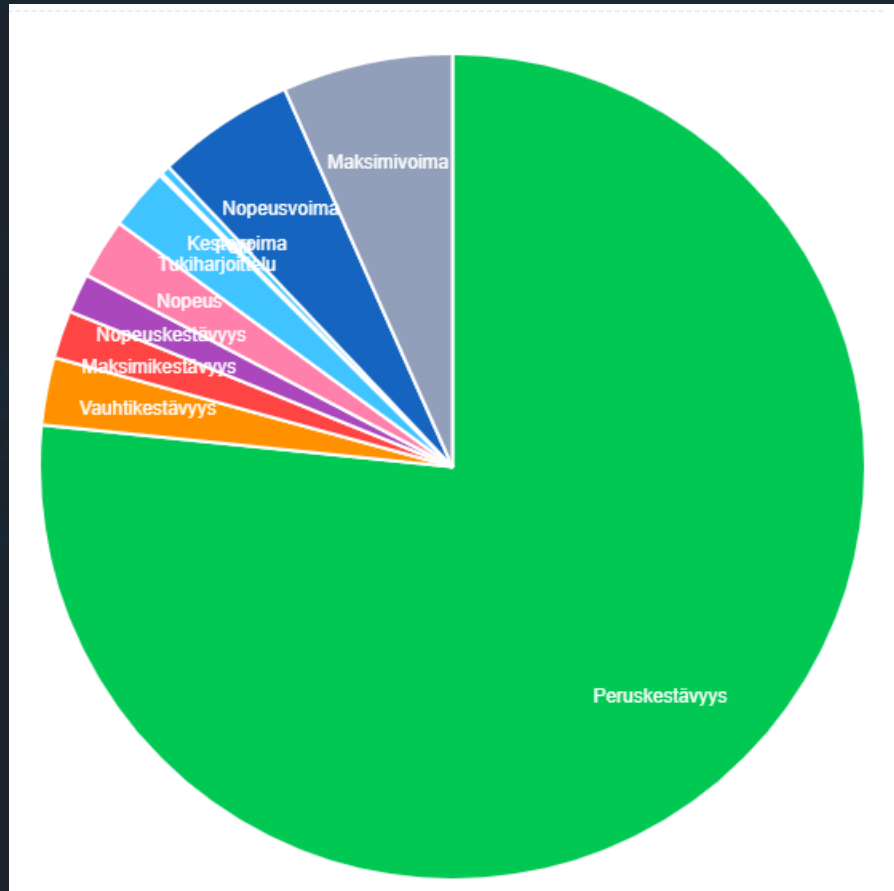
- Merkattu harjoittelu ~540 h
- Muuta liikuntaa paljon
- Paljon pelejä (JP, golf) yli 80 h

15-16 v.



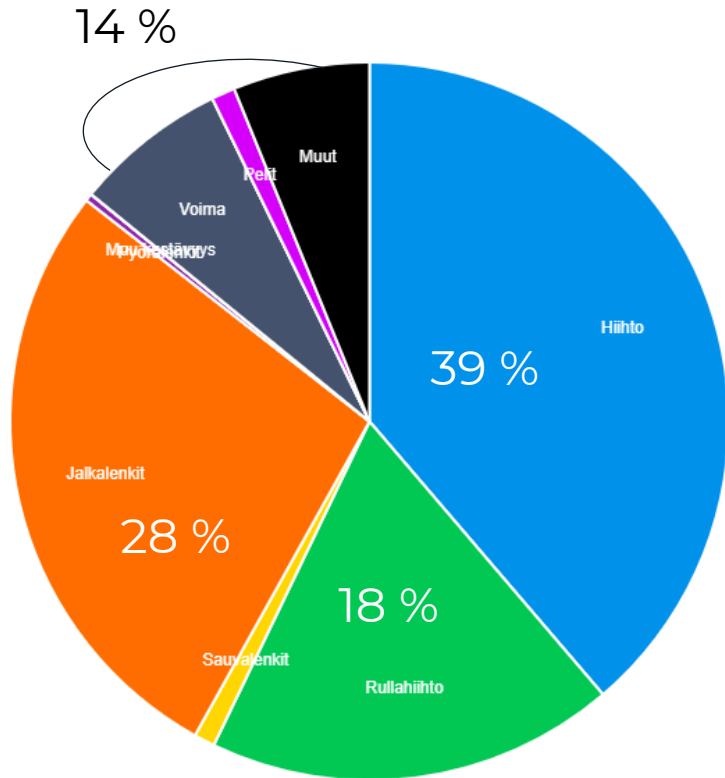
- Harjoittelu ~590 h
- Jalkalenkkien osuus kasvoi
- Varsinaisen harjoittelun ulkopuolella paljon ns. yleisliikuntaa, pelejä, pyöräilyä ym.

Nikon harjoittelu 13-16 v

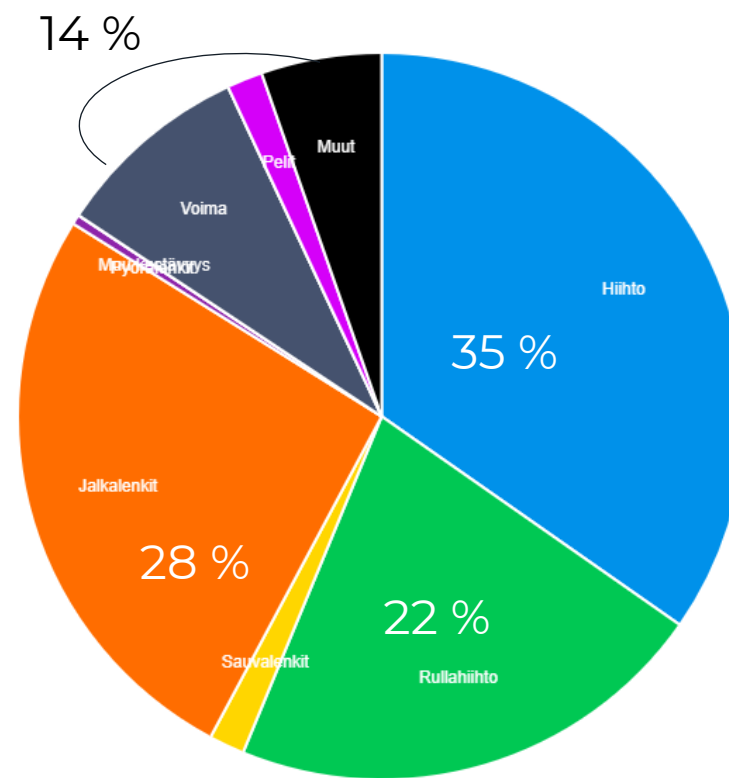


- 14-16 v harjoittelun 'opettelu', valmiudet jatkoon,
- Muut lajit mukana monipuolistamassa
- Pyrittiin lajeissa ja ominaisuuksien kehittämisessä monipuolisuuteen
- Teemoina voimaa, nopeutta, taitoa, tekniikkaa
→Vauhtia hiihtoon
- Kestävyysharjoittelua luonnostaan paljon (%)
- Ei tiukkoja rajoja eri kestävyysalueiden harjoittamisessa (pk, vk, mk), vk-mk:ta varmasti enemmän kuin kirjattu, sykemittari toissijainen
- Hyvät pohjat lukiovuosille 17-20 v, jotta pystyisi alkaa harjoittelemaan

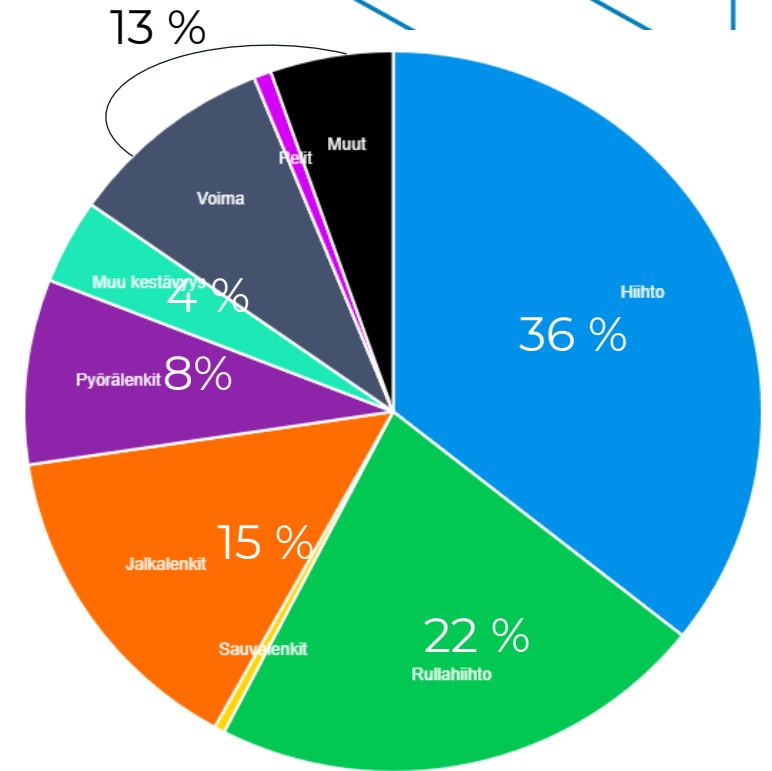
Harjoittelu 17-19 v.



- 2019 - 2020: 670 h
- Harjoituskerrat: 492 vs. 411 ed. v.
- 2 harj. päivässä useammin
- Olosuhteet ja mahdollisuudet harjoitteluun paranivat merkittävästi Vuokatissa

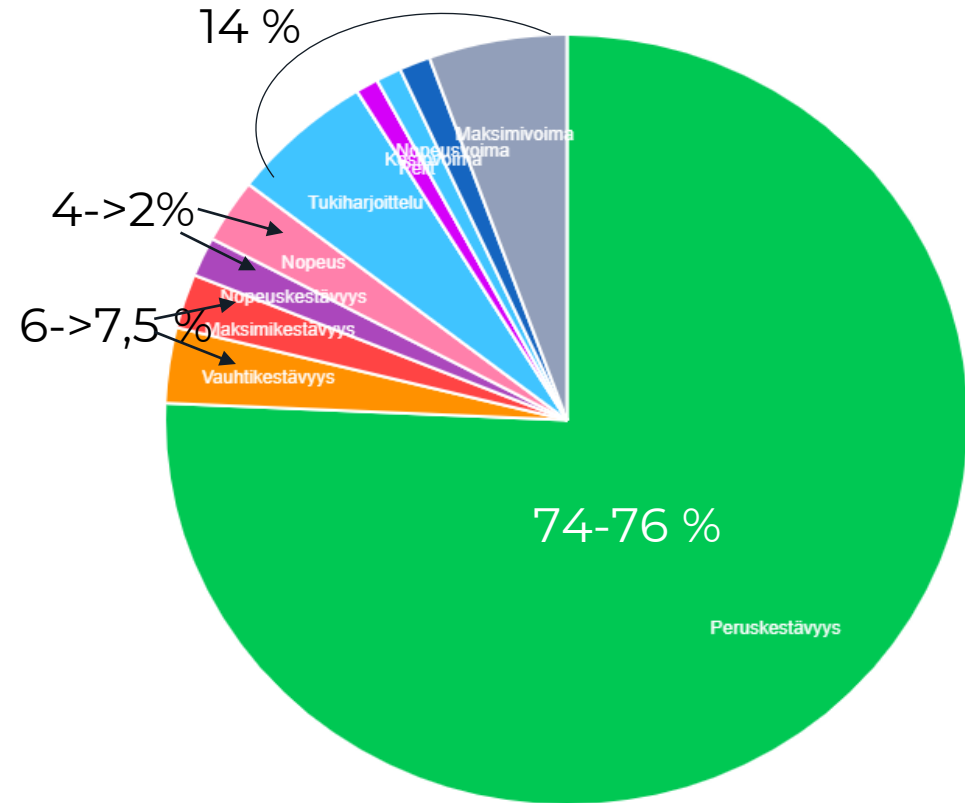


- 2020 - 2021: 750 h
- Harjoituskerrat: 532
- Rullahiihdon lisäys 40 h/570 km



- 2021 - 2022: 770 h
- Harjoituskerrat: 517
- Jalkapöydän ongelmat
- Juoksuharjoitukset jäivät vähemmälle
- 2 kk korvaavaa harjoittelua sis. voimajakso

Harjoittelu 17-19 v.



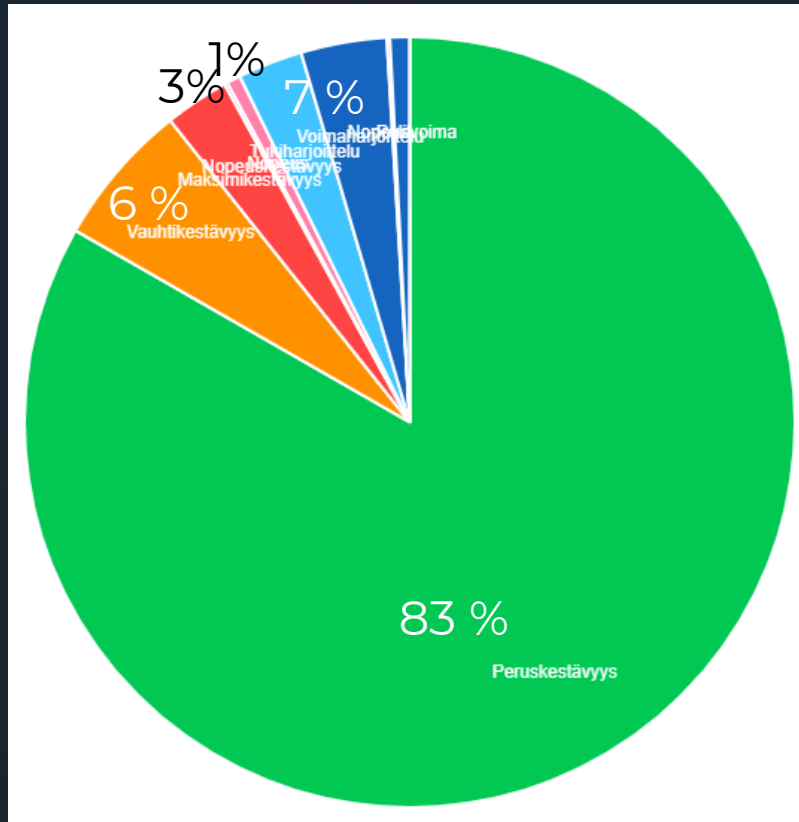
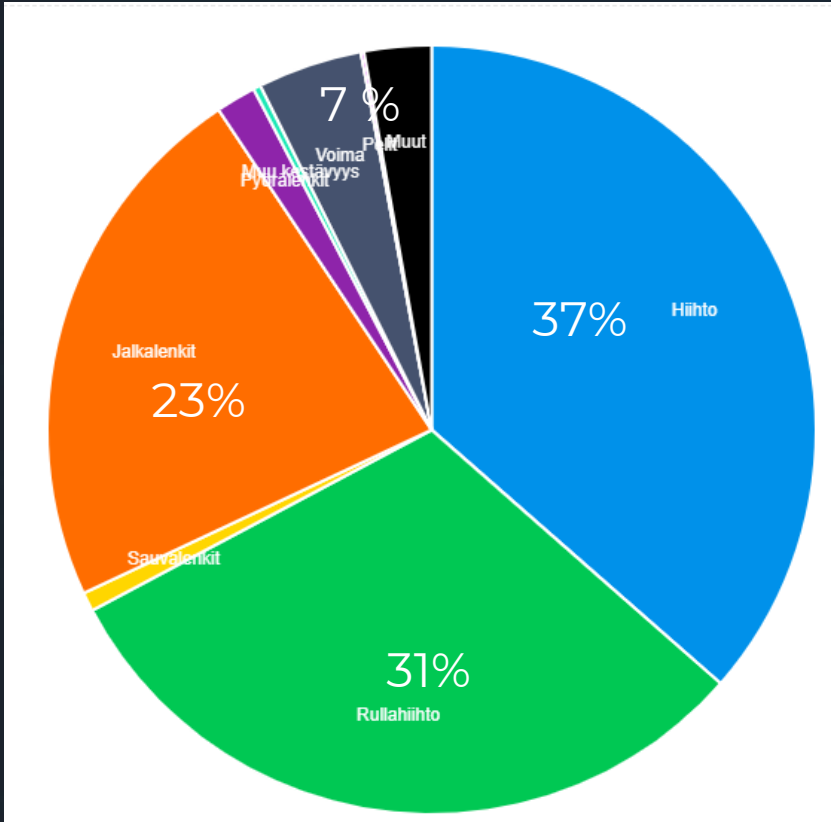
Ominaisuuksien kehittäminen

- Teemat: Voimaominaisuuksien kehittäminen sekä vauhdikas hiihto eri tekniikoilla (helposti kovaa)
- Harjoitus -'nostoina': lajinomaisina määräintervallit → pidempiä kestävyystehoja esim. VK/Anak 5x6-8' vaihtelevaan maastoon (rullarata)
- Tavoitteena varmistaa riittävää vauhtikapasiteettia ja saada paljon toistoja lähellä kisavauhtia olevilla tekniikoilla
- Nopeutta/nopeusvoimaa, loikat, hypyt
- Kuntopiirit, tukilihaksisto
- Pidempiä PK-harjoituksia juosten 2-3 h

19 v.

- Kohti selkeämpää kestävyysharjoittelua
- Jalkaongelma muutti suunnitelmia syksyllä
- Reilua harjoittelua marras-joulukuulta läpi talven vielä monipuolisesti
- Pidemmät tehot, suosittiin niissä VK/AnaK-harjoituksia esim. 4-5x10-15',

Harjoittelu 19-20 v. 2022-2023



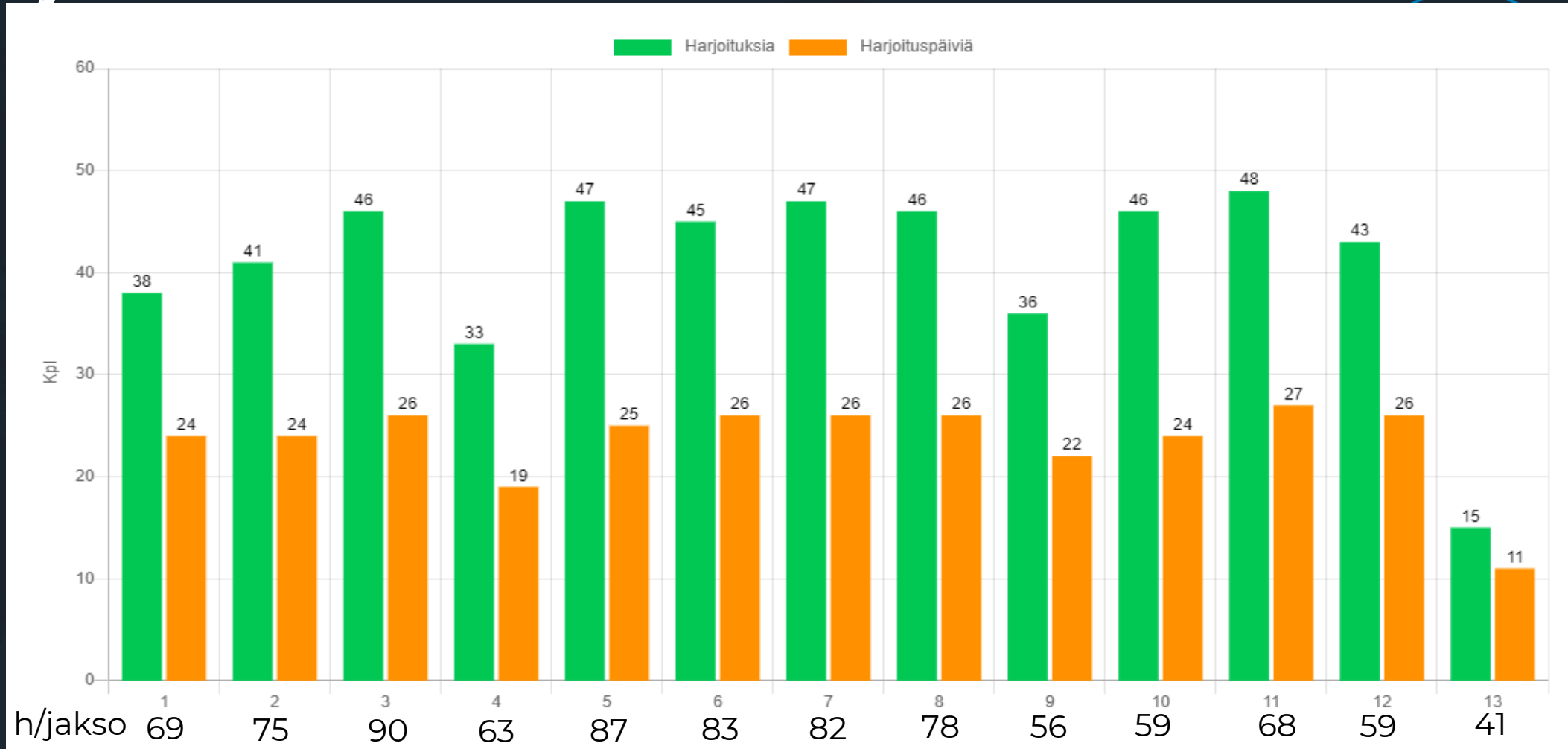
- 2022 - 2023: 910 h vs. 770 h ed. v.
- Harjoituskerrat: 531 vs. 517 ed. v.
- Rullahiihdon kasvun lisäys
- Kohti aikuisempaa harjoittelua
- Ehjä kausi → Määrän reilu kasvu, lisäys kestävyysharjoittelua

- Teemana kestävyysominaisuudet, hapenoton kehittäminen
- Nopeuden- ja elastisuuden vähintään ylläpitäminen
- Voimaharjoitus MV-tyyppistä ja selkeällä sapluunalla
- Harjoittelu 'päällä' läpi vuoden
- Kuormituksen hallinta: pikkumatot, rullamatolla kontrolliharjoitukset, laktaattimittarin käyttö harjoituksissa, muu palautumisen seuranta
- Ravinto ja uni



Suomen
Hiihtoliitto

Harjoittelu 19-20 v. 2022-2023



Suomen
Hiihtoliitto

- Harjoituskertojen säilyttäminen läpi vuoden
- Ominaisuuksien kehittäminen läpi talven
- Ei viritetä joka kisaan/kilpailujen määrä mietitty

Mitkä tekijät ovat mahdollistaneet nousun nuorena menestyjäksi

- Liikunnallinen lahjakkuus
- Iso halu liikkua jo pienenä, aina menossa
- Monipuolinen nuoruusiän liikkuminen/harjoittelu -> hyvät valmiudet
- Vuokattiin lukioon -> olosuhteet ja tukipalvelut
- Oma sitoutuminen – motivaatio elää urheilijan elämää
 - Ravinto ja uni ym.
- Halu oppia treenaamaan oikein - tekniikka
- Riittävästi/paljon harjoittelua, progressio
- Kokonaiskuorman hallinta, mittarit-kontrollit



Harjoituskausi 2023-2024, mitä nyt kuuluu

- **A-maajoukkueeseen**
- **Varusmiespalvelus 6 kk sujui hyvin**
- **Kesä hyvin perusharjoittelua, aerobisia tehoja**
- **Kokonaiskuormituksen hallinta**
- **Syys-lokakuussa enemmän tehoja AnaK-MK**
- **Lumille siirtyminen mennyt hyvin, pientä säätöä kuormituksen suhteen**
- **Kisakausi saatu käyntiin**
- **Harjoitusmäärissä lähellä viime kautta → 850-900 h**

