

PYÖRÄILYSTÄ AMMATTI - JAAKKO HÄNNISEN KEHITTYMINEN AMMATTIPYÖRÄILIJÄKSI

LYHYET ESITTELYT

AMMATTILAISUUS MAANTIEPYÖRÄILYSSÄ

**JAAKKO HÄNNISEN KEHITTYMINEN
AMMATTIPYÖRÄILIJÄKSI**

**ONNISTUMISET JAAKON MATKALLA
AMMATTILAISUUTEEN**



Jaakko Hänninen 16.04.1997

- 60 kg, 177cm**
- syntymäpaikka Ruokolahti**
- asuinpaikka Nizza**
- ammattipyöräilijä 1.8.2019**



TWD-LÄNKEN
Suomalainen
amatööri tiimi, jonka
tavoitteena on kehittää
16-22 -vuotiaita
maantiepyöräilijöitä kv.
tasolle

AMMATTILAISUUS MAANTIOPYÖRÄILYSSÄ

AMMATTILAISTIIMITASOT

UCI WORLD TEAM (WT)

- 18 tiimiä, joissa max 30 ajajaa (yht. 530 ajajaa -23)
- ranking-pisteet ratkaisevat säilymisen WT-tasolla

UCI PRO TEAM (PT)

- 17 tiimiä, joissa ajajia 20-30
- ranking-pisteillä mahdollisuus nousta WT-tiimiksi

CONTINENTAL TEAM

- 185 tiimiä, joissa ajajia 10-25
- osa WT-tiimien ”kehitystiimejä”
- ranking-pisteillä mahdollisuus nousta PT-tiimiksi

AMMATTILAISUUS MAANTIEPYÖRÄILYSSÄ

WORLD TEAM-TASOLLA

- pitkä kilpailukausi
- n. 50-70 kilpailua/pyöräilijä/v (-23 ka.57)
- n. 8000-10000 kilpailukm/pyöräilijä/v (-23 ka.9280)
- yli 1000h/v, 30-40 000 km/v
- tiimillä voi olla 3 joukkuetta (6-8 ajajaa) samanaikaisesti eri kilpailuissa





AJAJATYYPIT

- Sprinter
- Grimpeur
- Puncheur
- Rouleur

JAAKKO HÄNNISEN MATKA AMMATTIPYÖRÄILIJÄKSI



LAPSUUS- JA NUORUUSVUODET 2007-2011 (10-14v)

- osallistumista kotitilan töihin
- monipuolista liikuntaa ja muita harrastuksia
- fyysistä toimintaa 300-400 h/v

VUODET 2012-2013 (15-16v)

- osallistumista kotitilan töihin
- pp maastopyöräilystä maantielle
- 2013 16v päätös tulla ammattilaiseksi
- fyysistä harjoittelua 400-500 h/v

JAAKKO HÄNNISEN MATKA AMMATTIPYÖRÄILIJÄKSI

VUODET 2014-2015 (17-18v)

- työt kotitilalla
- lukion 1. vuosi -> tarkoituksellisesti paljon kursseja
- pääsy maajoukkueeseen, ensimmäiset kv. kilpailut
- omien vahvuuksien löytäminen
- fyysistä harjoittelua 600-700 h/v
- siirtyminen TWL-tiimiin syksyllä 2015
- > yhteistyö alkaa-> suunnitelmat ammattilaisuuteen



VUOSI 2016 (19v)

- kilpaileminen TWL-tiimissä -> fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen suorituskyvyn kehittyminen -> valmiudet siirtyä ulkomaiseen tiimiin -> sopimus siirtymisestä ranskalaiseen amatööritiimiin AC Bisontineen (dn2) kilpailukaudeksi 2017
- lukio päättyy syksyllä ja YO-lakki päähän
- fyysistä harjoittelua 750 h/v
- varusmiespalvelukseen PV URHK:uun syksyllä 2016

JAAKKO HÄNNISEN MATKA AMMATTIPYÖRÄILIJÄKSI

VUOSI 2017 (20v)

- vm-palvelus päättyy keväällä
- > siirtyminen Ranskaan, valmennussuhde säilyy ennallaan
- totuttelua ranskalaiseen maantiepyöräilijän arkeen ja kilpailutoimintaan -> kokonaisvaltainen kehittyminen
- syksyllä sopimus siirtymiseksi ranskalaiseen amatööritiimiin Ecsel Saint-Etienne Loire (dn1) kaudelle 2018
- fyysistä harjoittelua 800 h/v



JAAKKO HÄNNISEN MATKA AMMATTIPYÖRÄILIJÄKSI

VUOSI 2018 (21v)

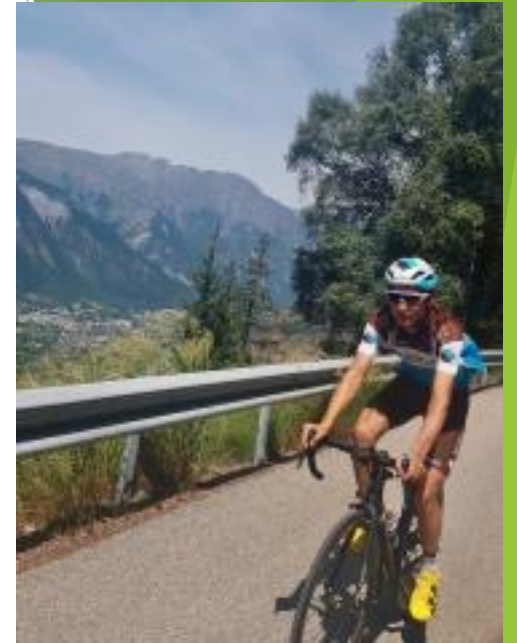
- kilpaileminen ammattimaisesti toimivassa tiimissä tasoltaan kovemmissa kilpailuissa -> suorituskyvyn kehittyminen kaikilla osa-alueilla
- kesällä ihotulehdus -> kahden viikon pakollinen tauko -> hyvä palautumisjakso
- 72 kilpailua, 5 voittoa, 16x podium, 35x top 10, Ranskan amatöörien ranking 1. (yli 500 ajajaa)
- U23 MM 3.
- ammattilaistiimien kiinnostus lisääntyi kesän aikana ja MM-pronssin jälkeen useat tiimit ottivat yhteyttä
- syksyllä sopimus ranskalaisen AG2R La Mondiale -tiimin (WT) kanssa -> kilpaileminen tiimissä 1.8.2019 alkaen
- fyysistä harjoittelua 900 h/v



JAAKKO HÄNNISEN MATKA AMMATTIPYÖRÄILIJÄKSI

VUOSI 2019 (22v)

- alkukausi edelleen Ecsel Saint-Etienne Loire -tiimin mukana
- ensimmäinen vakava loukkaantuminen kilpailussa keväällä -> kuukauden harjoitus- ja kilpailutauko
- valmennussuhde päättyy -> valmennusvastuu siirtyy AG2R La Mondiale -tiimin valmentajalle
- 1.8. virallisesti ammattilainen
- ensimmäinen kilpailu ammattilaisena
Clasica Ciclista San Sebastian 3.8. (230 km), sijoitus 46.



ONNISTUMISET JAAKON MATKALLA AMMATTILAISUUTEEN

- MONIPUOLINEN LIIKUNTA LAPSENA/NUORENA
- AJOTAIDON JA -TEKNIIKAN OPETTELU 12-14 VUOTIAANA
- SITOUTUMINEN, PITKÄJÄNTEISYYS JA KÄRSIVÄLLISYYS
- OMAN AJAJATYYPIN SELVITTÄMINEN JA MONIPUOLINEN HARJOITTELU VAHVUUKSIA PAINOTTAEN
- KILPAILEMINEN TIIMISSÄ VIIMEISTÄÄN U19-SARJASSA
- OMISTAJUUS OMAAN KEHITYKSEEN
- II-ASTEEN OPINTOJEN SUUNNITTELU JA YHTEENSOVITTAMINEN HARJOITTELUUN



ONNISTUMISET JAAKON MATKALLA AMMATTILAISUUTEEN

- KOKONAISKUORMITUKSEN HALLINTA
- VERKOSTOJEN MERKITYS HYVÄÄN ULKOMAISEEN TIIMIIN PÄÄSEMISEKSI
- SOSIAALISTEN TAITOJEN MERKITYS TIIMIIN INTEGROITUMISESSA
- VALMIUS ITSENÄISEEN ELÄMÄÄN ULKOMAILLA
- SOPEUTUMINEN MAANTIEPYÖRÄILIJÄN ARKEEN
- SUORITUSKYKYJEN KEHITTYMINEN -> KILPAILUMENESTYS





KIITOS!