

KESTÄVYYSLAJIEN MINISEMINAARI JYVÄSKYLÄ PYÖRÄILY





Näkökulmaa lajiin

- Lisenssiurheilijoita n. 650 000 maailmanlaajuisesti
 - 189 kansakuntaa
- Olympialaisten kolmanneksi suurin laji
 - Sekä urheilija- että mitalimäärällä mitattuna
- Suomessa lisenssiurheilijoita 1500



Näkökulmaa lajiin

- Vaikka kyseessä on yksilölaji, niin menestykseen huipulla vaaditaan lähes aina vahva joukkue, joka on valmis uhraamaan oman kilpailunsa ja sijoituksensa joukkueen kapteenin eteen.
 - Asiaa voi analogisesti verrata joukkuelajeihin, joissa maalin voi tehdä vain yksi, mutta koko joukkue yleensä pohjustaa maalintekotilanteen, eli pyöräilyssä voiton.
- Kilpailussa voi olla jopa 200 osallistujaa, jokainen heistä on voitettava



Pyöräilijän ominaisuuksia

- Pyöräily vaatii:
 - Fyysistä suorituskykyä
 - Kestävyys, aerobinen suorituskyky
 - Nopeus, anaerobinen suorituskyky (jolla “voitetaan” kilpailut)
 - Taktista osaamista
 - Peesihyöty!
 - Joukkuetaktiikat
 - Kilpakumppanien vahvuudet ja heikkoudet
 - Kilpailun kulku siihen asti
 - Sää (tuuli, tuulen suunta ja voimakkuus)
 - Reitin profiili
 - Jne..
 - Teknistä osaamista
 - Ajosilmä, kilpailun lukeminen
 - Pyöränsäätelytaito



Maantiepyöräily

- Ilmanvastus on suurin maantiepyöräilyyn vaikuttava seikka. Se tuo kilpailuihin taktisen elementin, joka on vailla vertaansa em. hienoihin kestävyyslajeihin verrattuna. Peesihyöty on kilpailussa tehovaatimuksena 20-40% vähemmän peesissä ollessa, joten on ilmeisen selvää, että se muokkaa kilpailun kulkua tuomalla siihen valtavan taktisen elementin.
- Siksi onkin perusteltua sanoa, että pyöräilyssä vahvin ei aina voita, vaan menestymiseen vaaditaan rautaisen fysiikan ja taktisen osaamisen lisäksi teknistä taitoa. Näiden tekijöiden yhdistelmä tekee pyöräilystä kokonaisuutena erään vaativimmasta kestävyyslajeista.



Kadenssi

- Yhteislähtöisessä pyöräilyssä hyvin olennainen tekijä
 - Yhteislähdöt eivät ole tasavauhtisia, joten ratkaisuhetkillä ”jousto” on löydyttävä ja lihasten oltava valmiina vastaamaan rajuihin kiihdytyksiin
 - Kaikkien juniorien välityksiä on UCI:n säännöillä rajoitettu aina 19-vuotiaaksi asti, jotta pystytään takaamaan mahdollisuus hermolihasjärjestelmän sekä sydän- ja verenkiertoelimistön kehitykselle.
- Korkea kadenssi on aineenvaihdunnallisesti epätaloudellisempi, mutta yhteislähdöissä matalan kadenssin käyttö estää menestyksen useimmissa tapauksissa = korkea (riittävä) kadenssi on oikea ratkaisu.
 - Siksi juniorit ”pakotettu” korkeaan kadenssiin

<https://www.youtube.com/watch?v=qZmNvBqllmQ>



Kilpaileminen

- Merkittävä osa kokonaisuutta
 - Sekä fyysistä että ajotaidollista kehitystä
 - **Pelkällä harjoittelulla ei ole mahdollista päästä huipulle**
- Kilpailupäivien määrät erittäin suuret
 - Ei eksentrista, hakkaavaa liikettä (vrt. juoksu), mikä mahdollistaa pitkät kilpailut ja suuret kilpailupäivien määrät
 - Kilpailupäivien määrät ovat etenkin kehitysvaiheessa olevilla urheilijoilla keskeisen tärkeitä kilpailullisen kehittymisen kannalta



Kilpaileminen

- Voittaminen on harvinaista herkkua, jos se suhteutetaan kilpailujen määriin
- Eniten ammattilaisvoittoja kaudella 2017 ottanut Marcel Kittel (14kpl), starttasi kilpailuun 75 kertaa.



Kilpaileminen

- Lotta Lepistö
 - 2017: 51 kilpailupäivää; 6 voittoa
 - 2016: 55 kilpailupäivää; 6 voittoa
 - 2015: 49 kilpailupäivää; 3 voittoa
 - 2014: 47 kilpailupäivää; 2 voittoa
- Matti Manninen
 - 2017: 61 kilpailupäivää; 2 voittoa
 - 2016: 72 kilpailupäivää; 3 voittoa
- Christopher Froome
 - 2017: 71 kilpailupäivää; 4 voittoa

Kilpaileminen



- Eniten kilpailupäiviä ajaneet ajajat viime vuosina

Season	Rider	Racedays
2017	 BILBAO Pello	91
2016	 LUDVIGSSON Tobias	97
2015	 KEIZER Martijn	100
2014	 VEELERS Tom	103
2013	 TIMMER Albert	104
2012	 IGNATYEV Mikhail	106
2011	 SØRENSEN Nicki	104
2010	 VOIGT Jens	104
2009	 DELAGE Mickaël	105
2008	 ZABEL Erik	99
2007	 VAN HUFFEL Wim	100



Kilpaileminen

- Nuorten on siis valmistauduttava koviin kilpailumääriin, mikäli kehitys ja ammattilaisura ovat haaveena.
 - Ammattia ei ole mahdollista harjoittaa ilman vuosien pohjaa myös kilpailemisesta, harjoittelun ohella.
- Tämä asettaa haasteen harjoittelulle, sillä harjoituskaudesta voi tulla etenkin korkeammilla tasoilla erittäin lyhyt.
- Kokonaisrasituksen hallinta (matkustaminen, kilpailut, harjoittelu) on keskeisessä roolissa jo amatööritasolla.

Kilpaileminen



- Maajoukkue-toiminta ei riitä takaamaan nuorille tarpeeksi kilpailuja
 - Vaikka maajoukkueella olisi resursseja, ei kilpailuihin ole tarpeeksi kutsuja, sillä pyöräilyssä seura- ja tallitoiminta kattaa n. 98% kaikesta kilpailemisesta. Kilpailunjärjestäjät eivät siis ole kiinnostuneita kutsumaan maajoukkueita kilpailuihinsa.
 - Myös seurajoukkueilla ja talleilla on haasteita (riippuen kategoriasta) päästä kilpailuihin. Niillä on siis usein edessään kilpailu kilpailuun osallistumisesta.
 - Tämä avaa lajin mittakaavaa uudella tavalla
- Yksilö ei siis välttämättä pääse heti kilpailemaan “oikealla” tasolla
 - Eteneminen on pitkä prosessi



Harjoittelu ja kilpaileminen

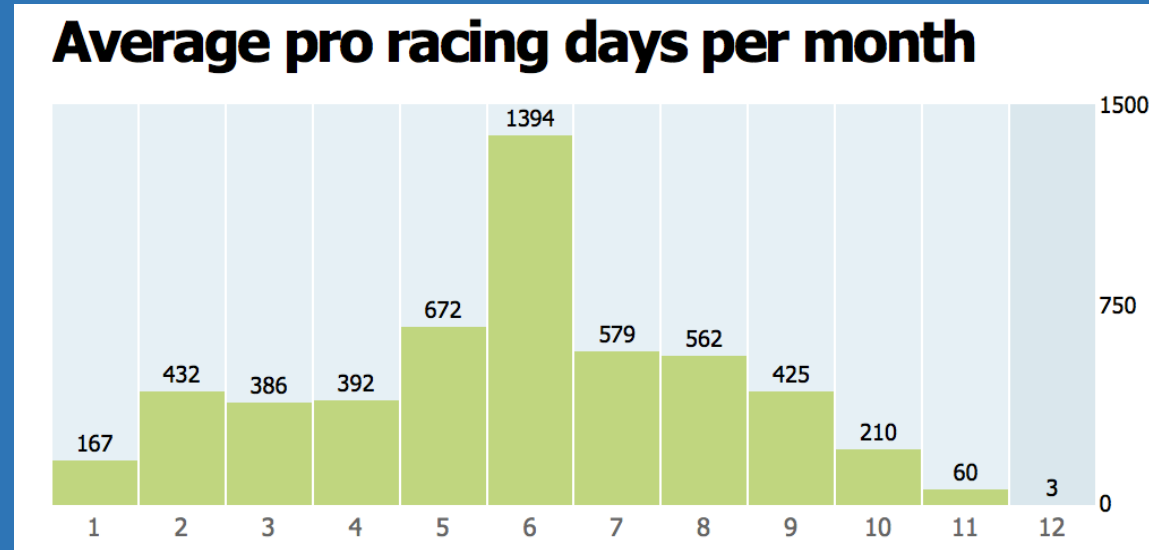
• Miehet

- 17v. 650h, 40d
- 18v. 700h, 45d
- 19v. 820h, 55d
- 20v. 870h, 60d
- 21v. 920h, 63d
- 22v. 1000h, 67d
- 23v. 1000-1100h, 70+ d

Naiset

Harjoittelu -10 – 15%
Kilpailupäivät – 20%

Kilpaileminen



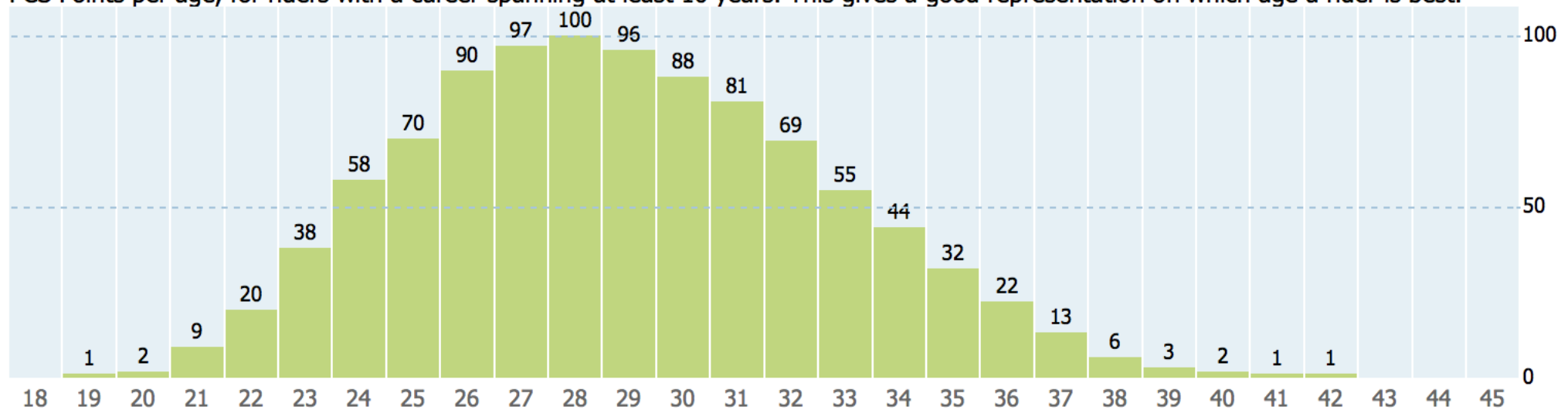
- Ammattilaiskilpailujen määrä maailmalla on suuri
- Sponsorien näkyvyyden lisääminen on tallin tärkein tavoite, jotta toiminnalla olisi jatkuvuutta. Tämä vaatii aktiivista ja jatkuvaa kilpailemista.
- Tallien kilpailupäivien määrät ovat 180-290vrk / vuosi. Suurimmilla talleilla näissä luvuissa on mukana päällekkäisiä kilpailuja samoina päivinä, eli kaksi eri joukkuetta samasta tallista voi kilpailla samana päivänä eri puolilla maailmaa.

Pyöräilijän “paras ikä”



Points per age

PCS Points per age, for riders with a career spanning at least 10 years. This gives a good representation on which age a rider is best.



- Parhaaseen (28-v.) ikään mennessä kilpailutaustaa voi olla jopa 15 vuotta. Tulosten kehittyminen johtuu sekä fyysisestä että taidollisesta kehitymisestä. Tämä vaatii jopa 800-1000 kilpailua ennen uran huipputuloksetekokykyä.



Pyöräilijän “paras koko”

- Pyöräilyssä on mahdollista pärjätä minkälaisilla antropometrisilla lähtökohdilla tahansa, vahvuus riippuu urheilijan muista ominaisuuksista ja reitistä.
- **Kuitenkin:** pyöräilijän erikoistuminen tiettyyn kilpailutyyppiin riippuu antropometrisista mitoista
 - Vuoristossa ajettavat kilpailut
 - Klassikot; max. 2km pitkät nousut, mukulakivisektorit
 - Tasamaan kilpailut; massakirit, sivutuuli, aika-ajot



Keskinopeudet eri tason kilpailuissa

- Toiseksi ylin kategoria

Season	Total distance	Total time	Avg. speed
2017	45860	838:59:59	41.275
2016	48814	838:59:59	40.852
2015	51295	838:59:59	40.745
2014	48464	838:59:59	40.740
2013	45817	838:59:59	40.346
2012	47025	838:59:59	40.613
2011	41350	838:59:59	40.328
2010	41141	838:59:59	39.023
2009	37840	838:59:59	39.075
2008	39421	838:59:59	42.706

- Ylin kategoria

Season	Total distance	Total time	Avg. speed
2017	27031	662:58:05	40.772
2016	23988	602:57:38	39.784
2015	24326	605:49:50	40.153
2014	25423	631:42:52	40.244
2013	24945	627:38:51	39.744
2012	24857	634:24:11	39.182
2011	23931	604:03:22	39.618
2010	24036	614:30:00	39.114
2009	28541	738:16:39	38.658
2008	30055	736:44:56	40.794