

RATAMELONTA

HUIPPU-URHEILUN KESKEISET TEKIJÄT

25.9. 2017 Kestävyyshankkeen miniseminaari/Kisakallion Urheiluopisto

Anne Rikala
Valmennuksen kehittäjä
Kisakallion Urheiluopisto

Petteri Pitkänen
Valmennuspäällikkö/ratamelonta
Suomen Melonta- ja Soutuliitto

JOHDANTO

- Ratamelonta
 - MM-kilpailuihin osallistuu 80-90 maata, Eurooppa menestyvin maanosajajakki (K1/K2/K4) luokissa, lisäksi mitalisteja mm.AUS, NZL, CAN, RSA, CHN,
 - Huom.EM/MM/Olympia VAIN 1 edustaja per maa/alusuokka
 - FIN tällä hetkellä harrastajia vain kajakkimelonnassa (ei kanadalaisluokissa)
- Olympialuokat v.2020 200-500-1000m
 - Olympialajeista miesten K1 ja K2 1000m suurin aerobisen kestävyuden vaatimus (n.70% aerob - 30% anaerb.+välittömät E-lähteet)
 - Naisten K1/K2/K4500m ja miesten K4 500m (50-60% aerob)
 - Sprinttimatka K1 200m selkeästi erityyppinen vaatimukset ja harjoittelun painopisteet- erikoistuminen
 - **> Tässä esityksessä käymme läpi erityisesti K1/K2 1000m ratamelonnan keskeisiä tekijöitä**

”Mitä tiedämme, siihen keskitymme”

- FIN edustus kaikki olympialaiset, pois lukien Rio2016
 - Fysiikkavalmennuksen perinne ”No bullshit”
 - 2006-07 -> OTO- valmennuksesta kohti ammattimaista valmennusjärjestelmää
 - 2017: SMSL päävalmentaja Petteri Pitkänen ja Akatemia TRE/NOV Jonas Saelens, tiivis linkki henkilökohtaiset valmentajat-maajoukkue vastuvalmentajat
 - Rajalliset taloudelliset resurssit ja harrastajamäärä
 - Seuravalmennus- akatemia- huippu-urheilu/seniori maajoukkue
 - FOKUS: **Ymmärrys lajivaatimuksista**, urheilijan kehittymisestä
 - **>Tekniset, fyysiset, psyykkiset ominaisuudet ja kilpailutaktiikka**
- YHTENÄINEN AJATUS VALMENTAUTUMISESTA: Lämpileikkaus urheilija-seuravalmennus-maajoukkuevalmennus, valmentajakoulutus-mentorointi -> Mahdollistavat menestymisen KV-kilpakentillä huolimatta kansallisen harrastajamäärän suhteellinen vähäisyys

LAJI- ja HUIPPU-URHEILIJA-ANALYYSI, RATAMELONNAN URHEILIJAN POLKU ja RATAMELOJAN VOIMANPOLKU, SEURANTAJÄRJESTELMÄ, KANSAINVÄLINEN YHTEISTYÖ JA TOIMINTAYMPÄRISTÖ

URHEILIJA-ANALYYSI lajitaito- ja tekniikka

- Muuttuva alusta –tukipinta ei koskaan sama
- Kiinteä tuki/linkki alukseen kantapäät ja päkiät, mahdolliset ”vuotokohdat”
- Voimakeskus lantio-keskivartalo. Hartiat-kädet linkittää ala-keskivartalon voiman veteen melan kautta toimivat ns.hankaimina
- Connections!
- Välineet eivät ratkaise, mutta KV-tasolla välineet suht.urheilijan mittasuhteet-ominaisuudet biomekaanikot, virtausaltaat jne käytössä

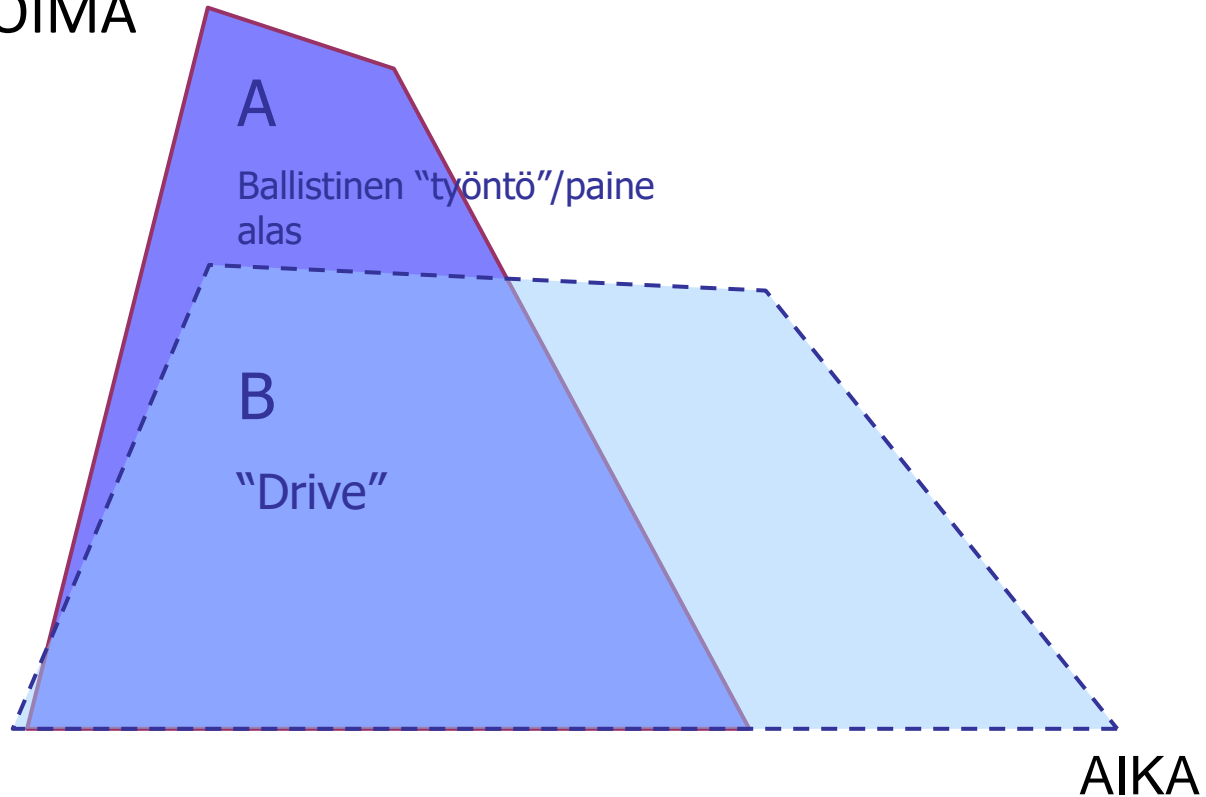
YDINTAITO: KYKY KULJETTAA JOKAISELLA MELAN VEDOLLA KAJAKKIA MAKSIMAALISESTI ETEENPÄIN

- Minimoida kulkuvastus, maksimoida taloudellinen voimantuotto
- Kokonaisvaltaisesti koko kroppaa hyödyntäen



IMPULSSI, 1000m/0,30-0,35sek

VOIMA



LAJITAITO- JA TEKNIikka kilpailusuorituksessa

esimerkki K2 1000m

**TASAPAINO, RYTMIKYKY, EROTTELUKYKY,
VOIMANTUOTON SÄÄTELY
KYKY SOPEUTTAA OLOSUHTEESEEN**



LAJITAITO- JA TEKNIikka kilpailusuorituksessa

K2 1000M

- Suorituksen kesto 3'10"-3'20" (19-21Km/h)
- Tahti 140-105 vetoa/min, KA 108-120 v/min
- Teho jokaisessa melan vedossa, 25-40kg
- *Matkavauhdin taloudellisuus* 1000 metrillä, **distance per stroke**
- Roolitus 1. ja 2. meloja, valmentaja
 - 1. rytmitys, sopeuttaminen ko. kisaan ja olosuhteisiin, laaja ja selkeä
 - 2. Voimantuoton ja painonsiirron samanaikaisuus, hieman "edellä" 1.meloojaa
 - Molemmat: yhteinen aistiminen-kommunkointi –lihasaisti ja myös sanallinen kommunikointi
 - Valmentaja: tahti, ydinsanat tekniikka-taktiikka radan varrelta pyörän selästä
- Startti-kiihdytys- matkavauhti – even splits/vauhdinjako
- Kyky sopeuttaa olosuhteisiin: tuuli, aallot, rinnakkaisten ratojen alusten taktiikka/ominaisuudet
- Alkuerä – välierä –finaali



LAJITAITO- ja TEKNIikka harjoittelussa

- Jokaisessa laji- (ja oheis-) harjoituksessa tekninen aspekti ja tavoite/fokus. Tekniset harjoitteet lapsesta huipuksi
- ENSIJAINEN harjoittelun sisältöä ohjaava tavoite: Pito veteen – DISTANCE PER STROKE
 - Tehon ja tahdin lisääminen – Distance per stroke tulee pysyä!
- Miten tähän päästään:
 - Harjoittelun tehoalueen optimitahti (kts.kuva seuraava slide)
 - Pragmaattinen nousujohteinen eteneminen harjoitusvuoden sisällä
 - Seuranta: tahtimittari urheilija ja valmentaja, gps ja kello, dataloggerit, keliolosuhteen huomioiminen
 - Videoanalyysi
 - **Valmentaja** seurantaveneessä läpi harjoituksen, huippuvaiheessa valtaosan lajiharjoittelusta
 - **Urheilijan** osaaminen: oma kyky analysoida, tuntea- hahmottaa, ratkaista itsenäisesti ja miehistökaverin kanssa

MIKÄ TEKNIIKASSA RATKAISEE KOKONAISUUDEN – TÄMÄ ON VALMENTAJAN HUIPPUOSAAMISTA!

Tehoalueet/tahdit

Tehoalue	Vettoa/min
PAL	45-55
PK	55-65
PKPK+	65-72
VK	70-77
VK+	70-80
ANK	75-85
MK	80-90
MK+	85-100
NK/Race pace	Up to 180

URHEILIJA-ANALYYSI fyysiset ominaisuudet ja antropometria

- [Ratamelojan urheilijan polku](#)
- VO₂max l/min/min ja ml/kg/min
 - Miehet 5,3-6,1 l/min Naiset 4,0-4,3 l/min
- Työteho Watt- MAX/AerK/AnK
- Anaerobinen teho ja kapasiteetti, lakt.12-15mmol/ 500 ja 1000m
- Voimaominaisuudet: max, kesto, lajivoima
- Antropometria:
 - Ei selkeää ”prototyyppiä”, välineet ja välitykset mahdollistaa
 - Istumakorkeus, rintakehän ympäryys, ulottuvuus –yläraajat,
 - Ylävartalon lihasmassa –voima
 - Pimenta vs.Dostal
 - Carrington vs.muu maailma



URHEILIJA ANALYYSI Psyykkiset vaatimukset

- Harjoitteluhalu, sisäinen motivaatio
- Itsenäisyys, itseohjautuvuus, kyky analysoida omaa tekemistä, oman itsen johtaminen
- Palautteen vastaanotto ja anto, kommunikointi, itseilmaisu, ryhmässä toimiminen
- Huumorintaju, yleensä sataa ja tuulee – ja samat naamat on ympärillä yli 200vrk/v 24/7
- Pitkäjänteisyys sinnikkyys



LAJIVALINTA, erikoistuminen

- Myöhäisen erikoistumisen laji –*mitä tarkoittaa melonnan osalta?*
- Lajivalinta 15-18-vuotiaana
 - Lapsuusvaiheessa lajitekniikka ja taito, välineiden hallinta perusteet ts.kontakti melontaan varhain
 - Motoriset taidot, fyysisten ominaisuuksien monipuolinen kehittyminen, myöhempi harjoitettavuus -> uinti, paini/kamppailulajit, maastohiihto, surflifesaving, yleisurheilu lajiyhdistelmät tukevat
 - Keskeiskapasiteetin kehitys VO2max
 - Menestys A16 -A18- A23 -*merkitys?*
- Huippuvaihe saavutetaan keskimäärin 23-30-vuotiaana
 - Huippuvaiheen kesto aina 40+ vuotiaaksi asti
 - Suomalainen/pohjoismainen meloja tyypillisesti 25-30-v. ?
- Erikoistuminen 200 vs.500/1000m
 - Ei suurta eroa harjoittelun painotuksissa A18-A23
 - Mahdollista yhdistää esim.K1 200m ja K4 500m, jopa 200+ K4 1000m
 - > **kaikkiaan lajitekniikan ja erittäin kovalle tasolle tuotujen fyysisten ominaisuuksien merkitys**

HUIPPUVAIHEEN SEURANTA

- FYYSISET OMINAISUUDET
- HARJOITTELUN SEURANTA/ANALYSOINTI
- KILPAILUANALYYSI
- EMG-aktiivisuus alaraajojen käyttö jalat-lantio
- TERVEYSTILA
- KUORMITUKSEN-PALAUTUMISEN SEURANTA
- PROFILOINTI, kehityskeskustelut ja osallistava analysointi+suunnittelu
- HUIPPU-URHEILIJAKSI KASVAMINEN

HUIPPUVAIHEEN SEURANTA

kestävyyssominaisuudet

KESTÄVYYS
SUORAT VO2MAX
ja TYÖTEHO

KENTTÄTESTIT/KONTROLLIHARJOITUKSET

MELONTAERGO
6-
8*3'30"/30"/90"
+3' ALL OUT
1-2krt/vuosi

SAUVAKÄVELY-
JUOKSU
MATTOTESTI
1krt/vuosi

Epäsuora
tasotesti ergolla
(suoran testin
protokolla)
Tarpeen mukaan

3-6*2000m/13min
lähtöväleihin
8-12 krt/vuosi

1*2000m
10/12/20/25km
TV-kova
Harjoituskauden
mukaan

10-12*5'/1'
(Aerk)+ 3-5*12"
max nopeus
Lähes viikottain

* l/min, ml/kg/min
* Max Watts (3min
KA) abs ja suht.kg
* W/kg/AerK,
W/kg/AnK
* tahti/Watt
* hengitysvasteet?

* l/min, ml/kg/min
* VO2MAX
lajikapasiteetti
suhteessa
yleiskapasiteettiin
* hengitysvasteet?

*Aerk AnK
* maxWATT/ abs ja
suht
*W/AerK, W/AnK

Keskiarvo aika
Nopeimman vedon
aika
Tahti, syke, laktaatti,
tuntemus
Hlökoht. ja KV-
vertailu

Loppuaika
Tahti, syke,
laktaatti,
tuntemus
Hlökoht. Ja KV-
vertailu

Tahti, syke,
vauhti gps,
tuntemus
maxNOPEUS
km/h

HUIPPUVAIHEEN SEURANTA

voimaominaisuudet

MAKSIMIVOIMA
1RM

KESTOVOIMA 2MIN

Toistot/2min
Toistot/ennen irroitusta
Työmäärä/kg

VOIMANTUOTTOTEHO

Leuanveto myötäte
Makuusoutu myötäte
Penkkipunnerrus
Dipit

2-4krt/vuosi plus
maksimivoimaharjoittelun seuranta

Leuanveto myötäte
Makuusoutu myötäte (miehet
55kg, naiset 40kg)
Penkkipunnerrus
(miehet 55kg, naiset 40kg)
Dipit
Vatsalihakset
istumaannousu/brutal bank

2-4krt/vuosi

Vakiokuormat

Makuusoutu
Penkkipunnerrus

Voimaharjoitusten yhteydessä
Osana kuormittumisen seurantaa

HUIPPUVAIHEEN SEURANTA nopeus- nopeuskestävyys

Vesillä:

- Maksiminopeus koko kausi
- Startti-lähtökiihdytys-huippuvahdin saavuttaminen (metrit / aika)
- Radalla 25m-50m-100m-200m
- Kontrolliharjoitukset, toistuvat KVK-KK vuosittain pääpiirteissään vakiona, esim. 5*100m/á10min. 100-200-300-400m kilpailuvauhtinen
- Haaste: olosuhteen vakiointi mahdotonta
- Catapult Sport- dataloggeri ja analysointipohja /P.Pitkänen

Ergolla:

- Tässä kehitettävää! Erityisesti 200 ja 500m osalta merkitsevä osa-alue

Urheilijaesimerkki/ Miika Nykänen

- Synt. -92, 190cm 92kg

Työteho ja VO₂max melontaergo/2017

- **AerK 141W**
 - 53%max, 1,6W/kg, 3,45 l/min (38ml/kg/min)
- **AnK 195W**
 - 65%max, 2,16W/kg, 4,56l/min (54,5ml/kg/min)
- **MAX 298W**
 - 5,1 l/min (55,9ml/kg/min) (vrt.5,8l/min sauvajuoksu 2017)
 - 3,3W/kg

TAVOITETASOT

AerK 170-180W AnK 220-230W MAX 300-320W 5,5-6,0l/min

- *Kynnykset AerK 65%Max, AnK 80-85%Max*
- Työteho W/kg kynnykset ja maxtyö W/kg+abs.



Miika Nykänen



Harjoitusvauhdit AerK, AnK-kova, MK-MK+ racepace

- Progressiivinen kehitys, 2017 selkeä harppa
- *Miten näkyy kilpailusuorituksissa?*

Kontrolliharjoitukset

- 4-6*2000m/á13min keskiarvo n.8.20" (KV-tavoitetaso 8.10"-15")
- 1*2000m 8.02"
- K1 1000m 3.36-38"
- K1 500m 1.41"
- K1 Maksiminopeus n.21km/h

VOIMATESTIT mm.

- Makuusoutu max 130kg, Penkki max 120kg, Leuat max 60kg, Dipit max 70kg
- Makuusoutu 2min/55kg 84tst, Penkki 2min/55kg 57tst, Leuat 2min/42tst, Dipit 2min/50tst

HARJOITTELUANALYYSI

- Ratamelojan urheilijanpolku
 - kattava yleiskuvaus suomalaisen ratamelontavalmennuksen suuntaviivoista
- Maajoukkueen harjoitusohjelmat 200m ja 500/1000m
- Jatkuva seuranta harjoittelun toteutuminen/MJ-urheilijat
- Muutokset valmennusosaaminen ja analysointi, seurantatyökalujen kehittyminen
 - *90-luku, 2000-luku, 2010-luku*
 - *Mitä emme vielä tiedä?*



Tyypillinen harjoitusvko/ syksy PCK

HARJOITUSPÄIVÄKIRJA VIIKKO 46 RYTMİ	
MA	Puntti Vok Melonta 2*4*12vp/3' pienellä vastuksella Melonta Vk 2*5000m/30' lähtöväli, washlead 3min vuoroilla
TI	Melonta Pk/Pk+ 10*10'/2' joka 2. Pk+ joka 2. Pk Tukijumppa 20'
KE	Melonta Pk tekninen 35' Puntti Vok Melonta Vk/Vk+ 2*5*8'/2'/5' (4'/4' vetovuoroilla)
TO	Melonta Pk 12*5'/1' jossa 2'30"-3'30" painotettuja vetoja + tukijumppa 30' Melonta Vk/Vk+ 14*4'/2'
PE	Puntti Pv/Mv Melonta K2 8*kiihdytys (rennosti, tekniikan kautta)
LA	Melonta 5*2000m/13' lähtöväli Melonta Pk+ 15 km + jumppa 20'
SU	Melonta 20 km washlead, vetovuoro Pk+, melonnan päälle keskivartalo tukijumppa 30'

LAJI 14,9h, VOIMA 5,9h, Yleis 0h

HARJOITUSPÄIVÄKIRJA VIIKKO 48 RYTMİ	
MA	Lepo
TI	Puntti Vok Melonta 20' verryttely + 5*12vp/3' Melonta Pk/Pk+ 10*8'/2' (joka 2. Pk+)
KE	Melonta Vk 15*2'/30"/5' + Vk+ 10*2'/1' Melonta 45' Pk/Pk+ + Juoksu 40' Pk/Pk+ Tukilihasjumppa 30'
TO	Melonta Vk 5*1000m/2' Melonta Vk+/Mk 6*4'/2' Melonta Pk 120'
PE	Melonta Pk 14*5'/1'
LA	Puntti Vok Melonta vastuksella 6*15"/1'45" Melonta Vk 5*12'/3' washlead
SU	Melonta Pk/PK+ 20*5'/1' (joka 2. Pk+) Melonta Vk/Vk+ 20*2'/1' (joka 2. Vk+)

LAJI 16,2h, VOIMA 3,2h, Yleis 1h

Tyypillinen harjoitusviikko kevät/KVK

HARJOITUSPÄIVÄKIRJA VIIKKO 10 RYTHMI	
MA	Puntti Ypv Melonta testaus 35' Melonta Vk 3*20'/5'
TI	Melonta 10*1'/1'/3' Vk+/Mk vastuksella ja 3*1'/1' ilman Melonta washlead 14 km r65-70 Melonta 6*6'/2' Vk+
KE	Puntti Ypv Melonta 5*250m 1000m racepace
TO	Melonta 5*2000m/13' lv. Kuntopillari Pk 30' Melonta kevyt teknien sis. 4*12vp + LPV 100
PE	Melonta TV 10 km. R65-70 Melonta 8*1000m/6' lv. Vk+ raceplans Melonta TV 10 km. R60-65 Melonta Vk/Vk+ rautatiesillalle ja takaisin
LA	Melonta TV 10 km Melonta 2*10*2'30"/30"/4' Puntti Ypv + futis
SU	Lepo

Laji 16h, Voima 3,6, Yleis 1h

HARJOITUSPÄIVÄKIRJA VIIKKO 18 RYTHMI	
MA	Lepo
TI	Juoksu 30' PK/Pk+ Puntti Pv/Rv + Melonta K2 tekninen Melonta Pk->Vk 10'+9'...1'/1' Tukiharjoitteet
KE	Melonta 3*2000m/15' lv. Mk Melonta Pk/Pk+ 10*9'/1'
TO	Puntti kontrastivoima Pv/Nv Melonta 2*4*12vp/3'/5' vastuksella Melonta K2 4*1000m/6' + 4*500m/3' kova alku&loppu, keskimatk
PE	Lepo
LA	Melonta Pk/Pk+ 5*1000m + 5*500m/käännös Melonta Mk 3*6'/4' Melonta Mk 5*1000m/8' Melonta TV 10km
SU	Melonta Pk/Pk+ 10*3/1' Melonta Mk 10*2/2' Juoksu Mk 4*3/2' Melonta TV 10km Pk/Pk+

Laji 14h, Voima 3,1h, Yleis 1,3h

Tyypillinen harjoitusviikko/kesä KK

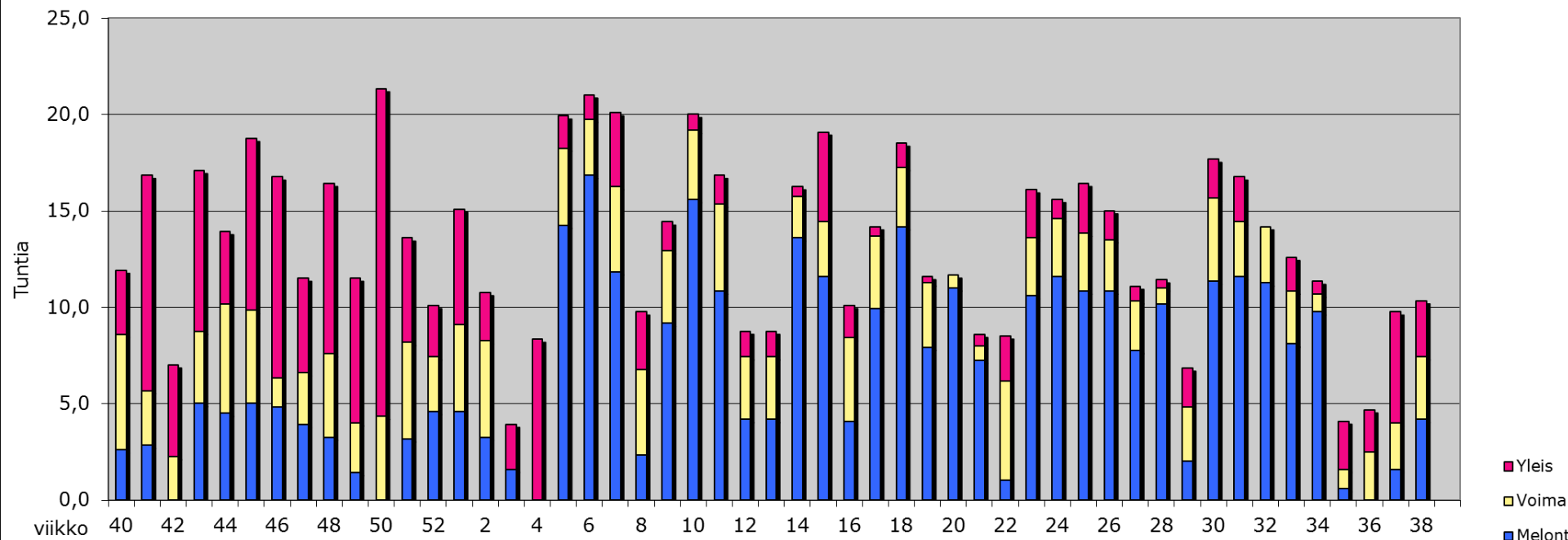
HARJOITUSPÄIVÄKIRJA VIIKKO 31 RYTMII		HARJOITUSPÄIVÄKIRJA VIIKKO 33 RYTMII	
MA	Puntti Pv/Mv +keskivartalo 2*4*10-15t Melonta tekninen Pk Melonta Pk+ 10*5'/1' + 3*12vp pyrri	MA	Puntti Pv 4 liikettä, 4*10t + keskivartalo 3*3*15t Melonta 4*10'/2' (Pk,Pk,Pk+,Vk)
TI	Melonta 8*3'/2' (1' Mk, 1' Vk+, 1' Mk->Mk+) Juoksu Mk 5*2'/1' Melonta Pk 2'+3'+4'+5'+6'+5'+4'+'+2'+3'+4'+5''+4'+3'+2'/1'	TI	Juoksu 4*5'/1' Pk+ Melonta Vk+/Mk 4*2'/1'/4' + Mk 3*2'/2'/4' + Mk+ 2*2'/4' Melonta Pk- >Pk+ 10*9'*8'...1'/1'
KE	Pyöräily Pk/Pk+ 70'	KE	Melonta K2 VL
TO	Puntti Pv/Rv + keskivartalo 3*4*10-15t Melonta Pk 15*3'/1'	TO	Puntti kontrasti + juoksu 5*2'/1' Vk+->Mk
PE	Melonta verryttely VL Melonta 6*500m/6' lv. Mk/Mk+ Melonta Pk/Pk+ TV 8km. Juoksu 5*5'/1' Pk/Pk+	PE	Melonta 2*2000m/13' lv. Vk+/Mk Melonta Pk/Pk+ 10*6'/1'
LA	Melonta Vk 4', Vk+ 3', Mk 2*1', 1*pyrri Melonta 5*(Vk+/Mk 90"/60", Mk 60"/30", Mk+ 30") Melonta 10*8'/2' joka toinen Pk+ joka 2. Pk	LA	Melonta K2 tekninen Melonta K2 120"/60"+90"/60"+60"/60"/30" Vk+/Mk Puntti Ypv+ crosstrainer/kuntofillari 30' Pk
SU	Lepo	SU	Lepo

Laji 12h, Voima 2,8h, Yleis 2,3h

Laji 8,1h, Voima 2,8, Yleis 1,8h
HUOM VKO34 MM-kisat

Harjoitusvuosi/M.Nykänen 2017

viikkomäärät



Melonta kilometrit :	2989,48
Harjoitustunnit:	682,67
Ka. Harjoitustunnit:	13,39
Vuositoteutuma ko. ka.	696
Yli 1000' vko:t	14

NO	TEHO	ANA	MK+	MK	VK+	VK	PK+	PK
0,4	1,5	0,0	3,3	10,7	20,2	47,6	73,4	181,0

Tilanne, kun 2 viikkoa
kautta 2017 jäljellä!

KILPAILUANALYYSIT

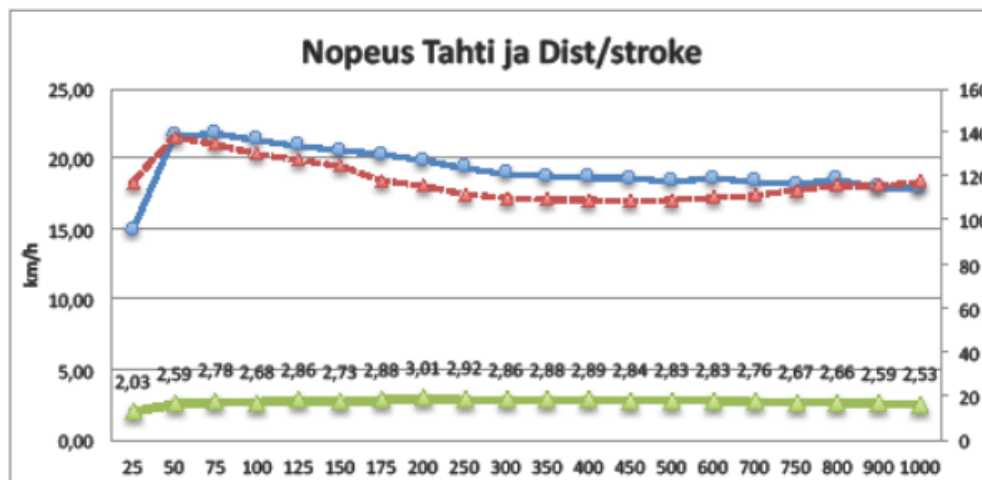
- Esimerkit Jeremy Hakala-
Miika Nykänen K2 1000m
WC 2017
 - Montemor
 - Szeged
- Catapult Sports-dataloggerit
MJ-käytössä harj+kilp. 2014
alkaen



Suoritusanalyysi - Ratamelonta

Urheilija	Jeremy Miika	Tuuli	3m/s				
Pvm	26.5.2017	Suunta	myötä				
Paikka	szege	Lämpötila	+22				
Laji	K2 100m VE	Kilpailu	Alkuervälierä 2. sija				
Väliajat:	250m	00:45,5	Tahti	Nopeus	Dist/stroke		
	500m	00:48,0	01:33,5	Max	138,06	21,82	3,01
	750m	00:48,7		Min	108,8	17,93	2,03
	1000m	00:49,9	03:12,1	2nd 500m			01:38,6

Dist.	Time	Elapsed	Avg. S/R	Avg. Vel.	# Strokes	km/h	Time / 100m	Dist/stroke
25	00:06,3	00:06,3	117,3	4,14	12	14,90		2,03
50	00:04,2	00:10,5	138,06	6,02	9	21,67		2,59
75	00:04,0	00:14,6	134,98	6,06	9	21,82		2,78
100	00:04,3	00:18,9	130,33	5,93	10	21,35	00:18,9	2,68
125	00:04,1	00:23,1	127,96	5,81	9	20,92		2,86
150	00:04,4	00:27,5	125,1	5,72	9	20,59		2,73
175	00:04,4	00:31,9	118,45	5,64	9	20,30		2,88
200	00:04,3	00:36,3	116,05	5,53	8	19,91	00:17,4	3,01
250	00:09,2	00:45,5	111,82	5,38	17	19,37		2,92
300	00:09,5	00:55,0	110,31	5,27	18	18,97	00:18,7	2,86
350	00:09,5	01:04,5	109,71	5,22	17	18,79		2,88
400	00:09,5	01:14,0	109,25	5,19	17	18,68	00:19,0	2,89
450	00:09,7	01:23,7	108,75	5,17	18	18,61		2,84
500	00:09,7	01:33,5	109,24	5,11	18	18,40	00:19,5	2,83
600	00:19,2	01:52,8	110,6	5,17	35	18,61	00:19,3	2,83
700	00:19,5	02:12,3	111,57	5,11	37	18,40	00:19,5	2,76
750	00:09,9	02:22,2	113,67	5,05	18	18,18		2,67
800	00:09,7	02:31,9	116,11	5,15	19	18,54	00:19,6	2,66
900	00:20,0	02:51,9	116,03	5	39	18,00	00:20,0	2,59
1000	00:20,1	03:12,1	117,79	4,98	40	17,93	00:20,2	2,53
AVG			117,65	5,33	368	19,20		



VALMENTAUTUMIS- ja TOIMINTAYMPÄRISTÖ ratamelojan polulla ”kriittiset nostot”

LAPSUUSVAIHE

- Valmentajan yleis- ja laji(tekn)osaaminen
- Seuran olosuhteet
- Ryhmä
- Välineiden koko

VALINTAVAIHE

- Henkilökoht valmentajan laji- ja yleisvalmennusosaaminen
- Harjoitusryhmä
-

HUIPPUVAIHE

- Maajoukkue ryhmä ja -valmennus
- KV leiritys
- Akatemia/oma seura

VALMENTAUTUMISYMPÄRISTÖ

huippuvaiheessa

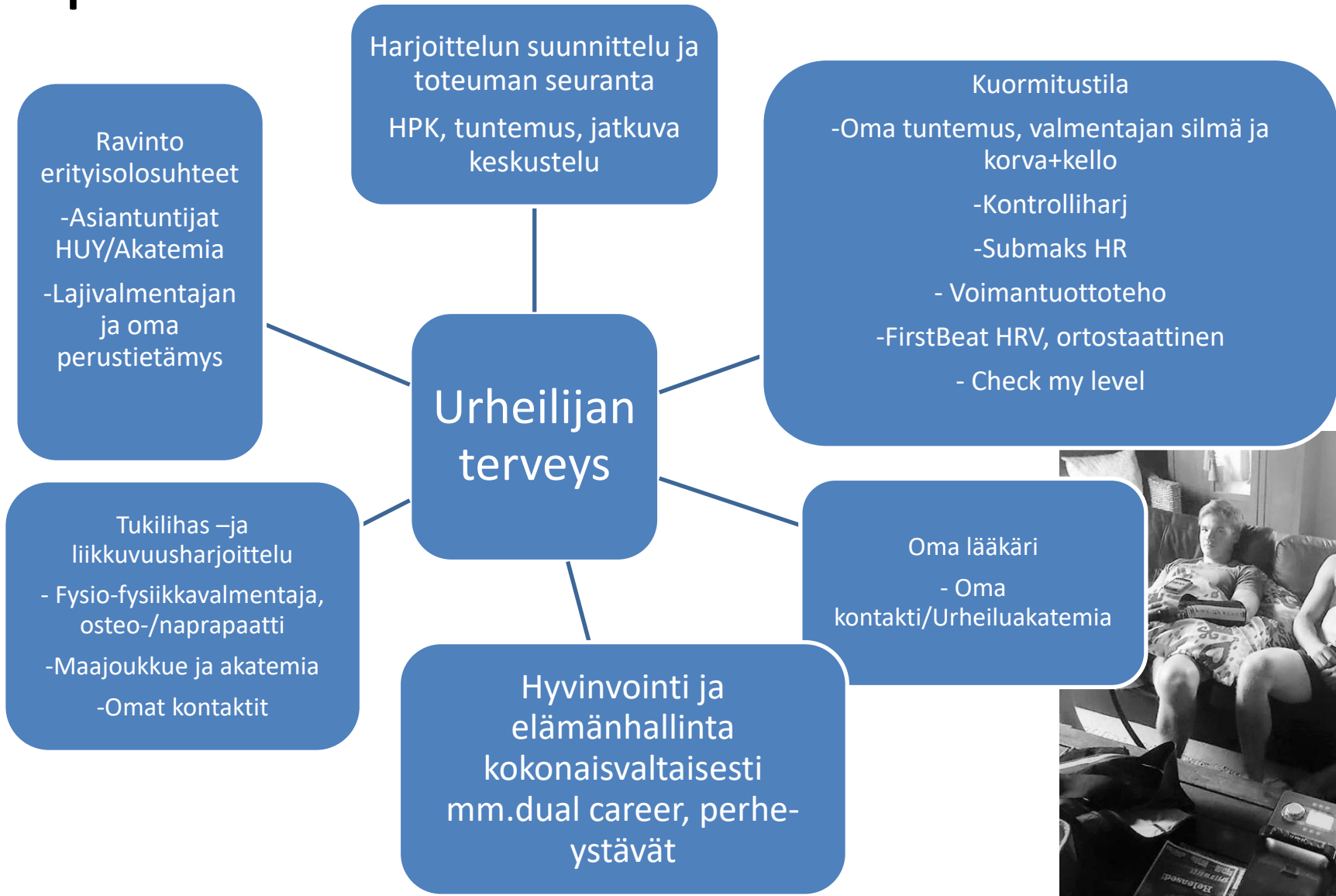
- LAJIHARJOITTEU 10-11kk vuodesta
 - Olosuhde kotipaikkakunta ja ulkomaan avovesileiritys (150-175vrk/v), kotimaan leirit KK
 - Radat, suojaisa vesistö, starttilaitteisto, ei-virtaava vesi
 - Kuntosali välittömässä yhteydessä
 - Melontaergometrit mittaristoilla ryhmäharjoitteluun
 - Yleiskestävyysolosuhteet juoksu-uinti-pyöräily jne
 - Ei siis vaadi mahdottomia, ts.olosuhde ei rajoita menestymisen mahdollisuuksia, jos on taloudellinen edellytys toteuttaa leireilyä

VALMENTAUTUMISYMPÄRISTÖ –mikä myös merkitsee?

- Ammattivalmennus
 - Päävalmentaja, naisten/miesten, K1/K2/K4 valmentaja, matkakohtainen valmentaja 200/500/1000 , henkilökohtainen seuravalmentaja osaaminen ja aikaresurssi
 - *Tilanne FIN?*
- Harjoitusryhmä todella merkittävässä roolissa
 - Referenssi harjoitusvauhteihin, kuormitustilaan jne
 - Riittävän kova -> kilpailuelementti - > harjoittelu KV-harjoituskeskuksissa!
 - Ryhmäharjoittelu 75% harjoittelun kokonaismäärä
- Liikuntafysiologi, biomekaanikko, physical-medical trainer, lääkäri
 - *Tilanne FIN?*
- Lisäksi tarvitaan mm.team manager, kalustonkuljettaja ja huoltaja
 - *Tilanne FIN?*



URHEILIJAN TERVEYS, kuormittuminen palautuminen



HUIPPU-URHEILIJUUS



RIKALA A.

Kuvat



- Kai Lindqvist/Melonta- ja Soutuliitto
- Ratamelontamaajoukkue
- Petteri Pitkänen Anne Rikala
- Lauri Heino

Kiitos anne.rikala@kisakallio.fi petteri.pitkanen@smsl.fi



Suomen
melonta-
ja soutu- itto ry

