

Kestävyysseminaari

Pikaluistelun toimintatavan muutos

Pajulahti 1.10.2018

Toimintamallit lähihistoriassa

- 1980 luvulla
 - SVUL ja TUL omat maajoukkuevalmentajat
- 1988, 1992
 - Kaksi luistelijaa O-kisoissa
- 1994
 - Nolla edustajaa
- 1995
 - Katse ulkomailla (Joachim Franke 1995-97)
- 1997
 - Calgaryyn huippuoppiin
 - Nuorten maajoukkuevalmentajaksi Timo Järvinen

Historiaa

- 1998
 - Olympialaisissa yksi luistelija
- 2002-06
 - Maajoukkue harjoittelee yhdessä → Timo Järvinen siirtyy maajoukkuevalmentajaksi
 - Nuoria nousee
 - Pekka Koskela
 - Mika Poutala
 - Jarmo Valtonen
 - Olympialaisissa 4 urheilijaa, kaikki lyhyillä matkoilla
- 2006-10
 - Maajoukkue harjoittelee yhdessä
 - Olympialaisissa 4 luistelijaa (5 edustuskelpoista)

Historiaa

- 2010-14
 - Omia projekteja
 - Mika Norjassa ->Olympiavuosi lajin ulkopuolelta tulleen fysiikkavalmentajan valmennuksessa
 - Pekka ja Tommi yhdessä
 - Elina omillaan
 - Kolme luistelijaa Olympialaisissa
- 2014-18
 - Omia projekteja
 - Mika Kanadassa
 - Elina Oulussa
 - Pekka Seinäjoella
 - Tommi puolalaisten kanssa
 - Kolme luistelijaa Olympialaisissa

Oman tien kulkijat



MIKA POUTALA



ELINA RISKU



PEKKA KOSKELA

Olympia-edustajien kilpailumatkat

- 1988
 - 5000m ja 10000m
- 1992
 - 500m, 1000m, 5000m ja 10000m
- 1994
 - -
- 1998
 - 500m, ja 1000m
- 2002
 - 500m, 1000m ja 1500m
- 2006
 - 500m, 1000 ja 1500m
- 2010
 - 500m ja 1000m
- 2014
 - 500m ja 1000m
- 2018
 - 500m, 1000m



Kotimainen kilpailukalenteri -> näkyv. edustuksessa

- Kaikissa nuorten sarjoissa luistellaan pääasiassa kolmea lyhyintä matkaa
- *5000m/10000m* poistettu yleisluistelijoiden SM-kisoista vuonna 2014
- Viimeisen kymmenen vuoden aikana 'pitkillä' matkoilla maailman cup edustajia vain muutama
- Yleisluistelijoiden MM-kisa edustus viimeksi vuonna 2008

Eroja suomalaisten ja norjalaisten nuorten harjoittelussa

- Suomessa kaikki nuoret haluavat harjoitella startteja ja kiihdytyksiä -> Esikuvat Koskela ja Poutala ->valmentajien ymmärrys kestävyysharjoittelusta vaillinainen
- Norjassa nuoret luistelevat pääasiassa hiljaa ja pitkään. Norjalaisten valmentajien ymmärrys sprinttivalmennuksesta olematon.

Muutoksen tarve selkeä

- Sprinttiosaaminen Suomessa hyvällä tasolla
 - Nuorten tulisi harjoitella yleisluistelijan tavoin -> lähes kaikki sprinttereiden huiput ovat aikoinaan olleet hyviä junioreita yleisluistelumatkoilla
- Valmentajat tekevät omiaan ja yhteistä linjaa ei pysty luomaan
- Uuden valmentajan tulee olla uskottava, jotta kokeneemmatkin luistelijat 'ostavat' hänen oppinsa.
- Maajoukkueen tulee harjoitella yhdessä
 - 'Peesi'-etu, joukkuehenki, resurssien kohdentaminen

Muutosprosessi

- Tulevaisuuden ja nykyhetken parhaiden urheilijoiden kanssa sparraus -> ovatko valmiita/halukkaita muutokseen.
- Kv osaajien kartoitus ->heidän valmennuslinjansa -> päätös

Aikaisempi malli

- Urheilijat harjoittelevat oman valmentajansa alaisuudessa kotipaikallaan
- Leireillä pääosin yhdessä ->30-60vrk vuodessa
- Kisamatkat yhdessä ->50-80vrk vuodessa
- Kaikkia tuetaan tulosten perusteella -> leirituki
- Leirituet A-maajoukkue, Nuorten maajoukkue, B-maajoukkue

Nykyinen toimintamalli

- Kaikki arkipäivät ja pääosin myös lauantai harjoitellaan yhdessä maajoukkuevalmentajien alaisuudessa
 - Helsinki on keskuksena
 - Muualla asuvat tervetulleita mukaan aina kun pystyvät
 - ”Leirillä” toukokuun alusta maaliskuun puoleen väliin
 - Kotiharjoituksissa tulee näyttää, että on leirityksen ’arvoinen’.
 - ns. Leiriryhmä kulkee päävalmentajan mukana. Leiriryhmään pääsee mistä tahansa maajoukkueesta.

Valmennuslinja tällä hetkellä

- Päävalmentaja Peter Mueller
- Nuorten maajoukkuevalmentaja Markus Puolakka
- Riippumatta luisteltavasta matkasta 'pohjien' tulee olla kunnossa
- Lajikestävyys rullaluistimilla 4-5krt/vko
- Riippumatta matkasta aina harjoitellaan 'yli' matkaa

Päävalmentajalle tärkeät asiat

- Hän itse sitoutuu intohimolla omaan työhönsä, joten odottaa sitä myös jokaiselta urheilijalta
- Ainoastaan kovalla työllä voidaan pärjätä
- Hän haluaa pitää hyvän ilmapiirin → välillä tyhmiäkin vitsejä
- Hän haluaa asettaa tavoitteet urheilijoille korkeammalle kuin urheilija itse osaa kuvitellakaan
- Hän haluaa, että urheilijat uskovat tekemiseensä 100%:sti
- Mikäli urheilija epäonnistuu, valmentaja kokee epäonnistuneensa.

Seuranta

- Maajoukkueen fysiot edelleen samat
 - Arjessa 1krt/vko
 - Leireillä joka toinen päivä
- Pyörätestit samalla tavalla kuin aikaisemmin
- Check my level, kuten aikaisemmin
- Valmentaja seuraa urheilijoiden edesottamuksia todella tarkkaan ja välillä muuttaa jonkin urheilijan harjoitusta kesken harjoituksen

Testitulosten muutos 14 viikossa harjoittelun muutoksella

VO2 l/min	3,91	4,17	3,98		4,38	4,63
VO2 ml/kolmin	54,76	54,72	53,71	59,30	59,11	62,82
TEORTYÖml	63,36	60,47	60,72	63,29	62,83	70,17 24,25
UUPU MISAIKA min	22,10	22,45	22,05	23,30	23,00	
TYÖW/KG	4,93	4,71	4,72	4,94	4,90	5,51
UUPUMISKUORMA	352	359	350	369	363	406
MAKSIMI LA mmol/l	12,61	12,51	14,68	13,4	10,51	16,96
	10/15	4/16	4/17	6/17	8/17	8/18



Kiitos!

KIN

WORLD