



# MAASTOHIHTO

U18-RYHMÄN HARJOITTELU, AKU NIKANDER

KESTÄVYYSLAJIEN MINISEMINAARI 15.10.2018 JYVÄSKYLÄ

# U18- ryhmä, tausta

- + M/N 17 ja 18 sarjoissa hiihtävien valtakunnallinen valmennusryhmä
- + 57 urheilijaa valittiin
- + Kaksi leiriryhmää: VRUA ja Muu Suomi
- + Valmentajat: Juho Halonen ja Jaakko Halonen (VRUA); Aku Nikander, Anni Ruostekoski ja Juuso Joukas (Muu Suomi)
- + Koulutuksellinen rooli
- + Tavoitteena auttaa nuorta kasvamaan ja kehittymään urheilijana



# Leiritys 2018

VRUA -ryhmä	Muu Suomi -ryhmä	Teemat
24-27.5 Vuokatti	26-29.5 Pajulahti	Kesäharjoittelu
25.6.-29.6. Vuokatti Junior Aateli Race	25.6.-29.6. Vuokatti Junior Aateli Race	Vauhti
5-8.8 Vuokatti	Otepää 28.7-3.8	Lajinomaisuus, määrä
28.8-2.9 Syöte	Vuokatti 29.9-3.10 alustava	Vaara
5-8.10 Vuokatti	Vuokatti 27.10.-31.10.	Lumelle totuttautuminen
Marraskuu Rovaniemi	Rovaniemi 28.11.-2.12	Määrä/ alamäki/ vauhti



# Kausi 2017-2018, nostoja

- + Talven tuloksissa kehitystä
- + Tekniikan kehittyminen Pajulahdesta Vuokattiin
- + Olosuhteiden hyödyntäminen
- + Haasteet syksyllä, nopeusominaisuuksien lasku
- + Vaaran testijuoksun kehitys

## + Kaksilajisuus

	20 m lentävä	10-loikka	Kuntopallonheitto
5/6	2.41; 2.68	24.9; 22.1	16.3; 11.7
27/6	-; 2.73	25.1; 22.3	16.2; 12.3
1/9	2.37; 2.75	25.4; 22.0	16.7; 11.9
28/10	2.35; 2.71	25.9; 22.3	17.5; 13.0



# Valmennusfilosofia

- + Ei universaalia mallia kaikille – jokaisella omat lähtökohdat
- + Vapaus ja vastuu
- + Leirien jälkeen pitää pystyä jatkamaan harjoittelua normaalisti
- + Me → ryhmä näyttää esimerkkiä
- + Kriittisten ominaisuuksien kehittäminen → nopeus, maksimaalinen hapenotto, taito
- + Seuranta → vauhdit kohdilleen
- + Hallinta ja keskivartalo → toistojen kautta
- + Hyvä askellus
- + Tekniikka



# Leirit Otepää & Vuokatti

La RHV, pk, sis. tekniikka

Su RHP, sis VK 30-40` (TT)

J pk + lihaskunto

Ma Yhdistelmä RHV + JK 3-4h

Lepo

Ti SJ sis. 30`VK/Anak

RHP palauttava

Ke RHV, PK1

RHP, sis. Tekniikkaosion-/nopeus

To Leirikisa, parisprintti

SJK pk

Pe Yhdistelmäharjoitus RHP + JK

Ma Hiihto V, taito/nopeus + juoksu

Lihashuolto

Ti Hiihto, P, sprinttikisa

Hiihto, V, palauttava

Ke Pitkä lenkki, 3-4h

Peli + kuntopallonheitot

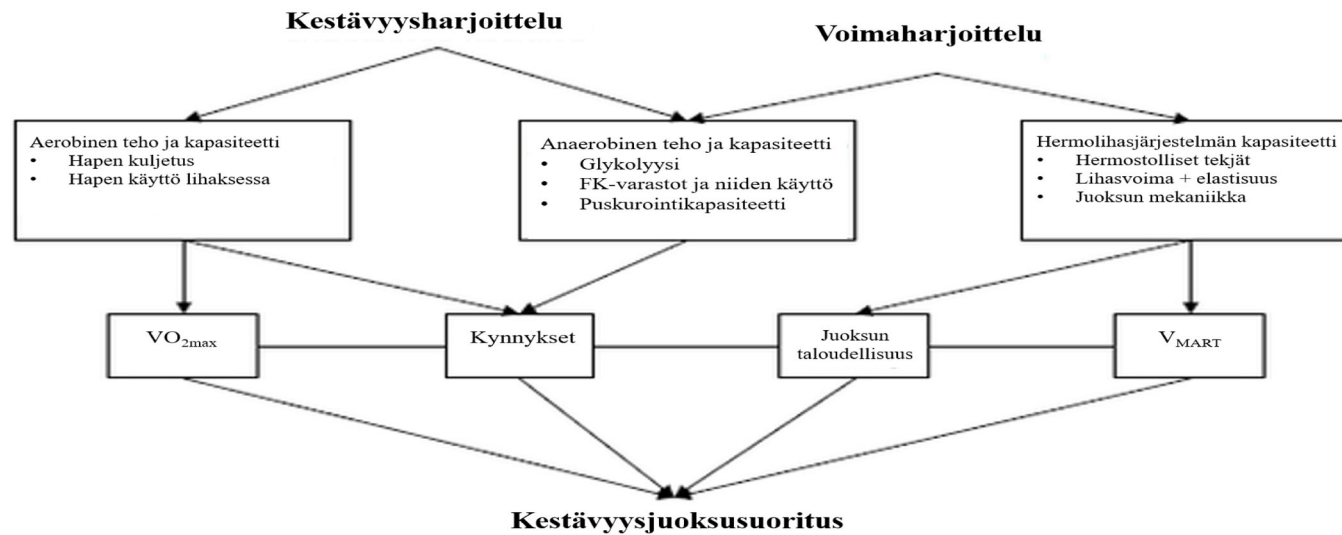
To Hiihto, V, vk vaaralle

Juoksu + kv

Pe Hiihto, P, sis. laskuharjoituksen



# Kriittiset ominaisuudet U18- iässä



KUVA 1. Kestävyysjuoksuvoimien vaikuttavat tekijät mukailtuna Paavolaisen ym. (1999) tutkimuksesta.

# Kriittiset ominaisuudet

- + Nopeus → pyrittävä säilyttämään ja kehittämään nuoruudessa
- + Maksimaalinen hapenotto → Etsikkoaika nuorilla, tarttuu parhaiten
- + Kestävyys → kehitystä pitkäjänteisesti (esim. Matti Heikkinen)
- + Taito → tekniikkaa + helppous + maastonkohtaosaaminen + rytminvaihto + ryhmässä hiihtäminen (Klaebo)





# Seuranta

- + Riittävän lyhyellä aikavälillä, rehellisyys ja toimenpiteet
- + Fiilis: kuormittuneisuus
- + Hermolihasjärjestelmän ja kestävyysominaisuuksien seuranta
- + Kontrollitestit
- + Kilpailut → tulos, aika kärkeen, oppiminen.
- + Pitkäjänteisyys → lyhyen aikavälin kehittäminen, pitkän aikavälin kehittäminen
- + Kaksilajisuus → esim. Yleisurheilu ja Jalkapallo (nopeuskestävyys)



# Ida Haapalan harjoittelu

- + Kausi 2017-2018
- + 544 tuntia, PK 82,9 %, Vk 7.3%, Mk 1.1%, voima 6,3%
- + Kilpailuja 29, 14 hiihtokilpailua
- + Itseohjattua harjoittelua ja suunnittelua
- + Jaksoon 7 (16.10.- 12.11.) sairastelua
- + Paljon kisoja tammikuussa
- + Kisoihin valmistautuessa selkeä kevennys
- + Uskallus harjoitella talvella



# Kilpailuun valmistava, Tampere

Ma Juoksu + nopeusvoima

Ti Hiihto P, pk + nopeus, 1h 15min

Ke Lepo

To HV, pk 45min

Pe Sm- Viesti 3km, V

    Hiihto 30min + juoksu 10min

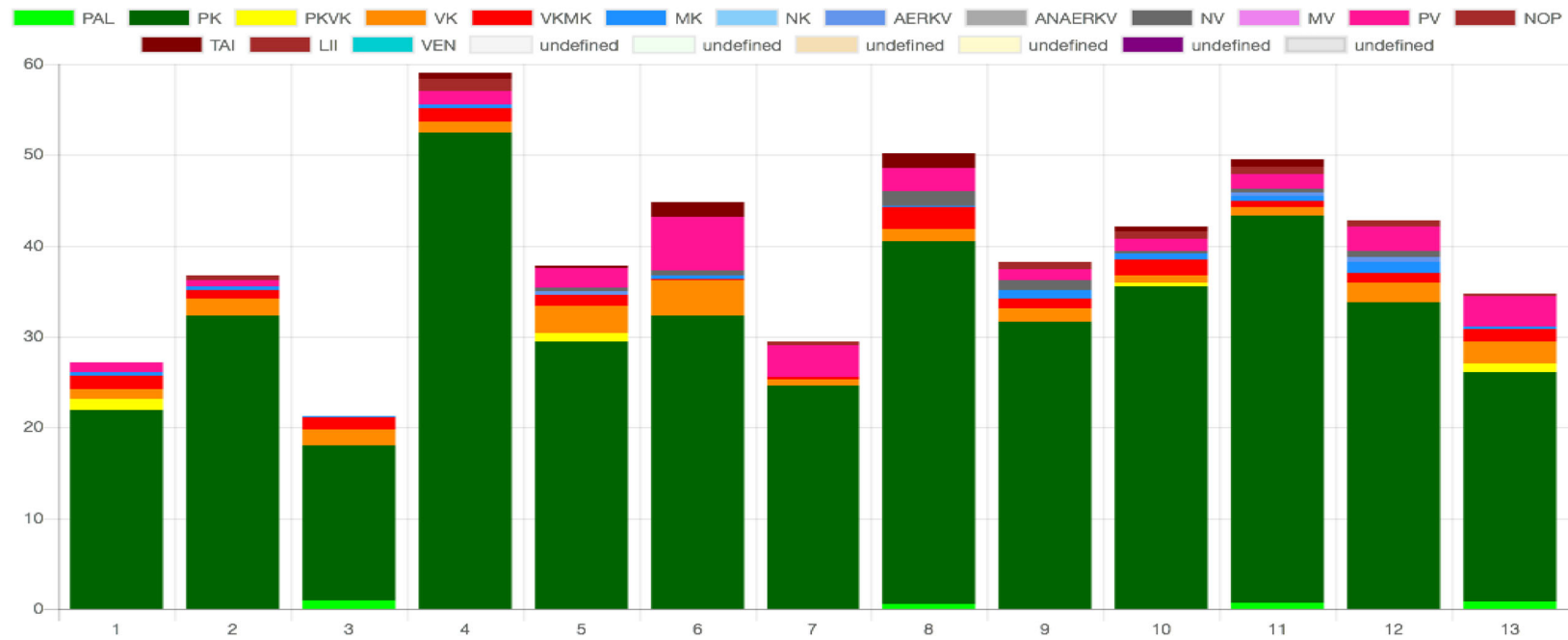
La Sm-kilpailut, väliaikalähtö

Su Sm- kilpailut 15km yhteislähtö

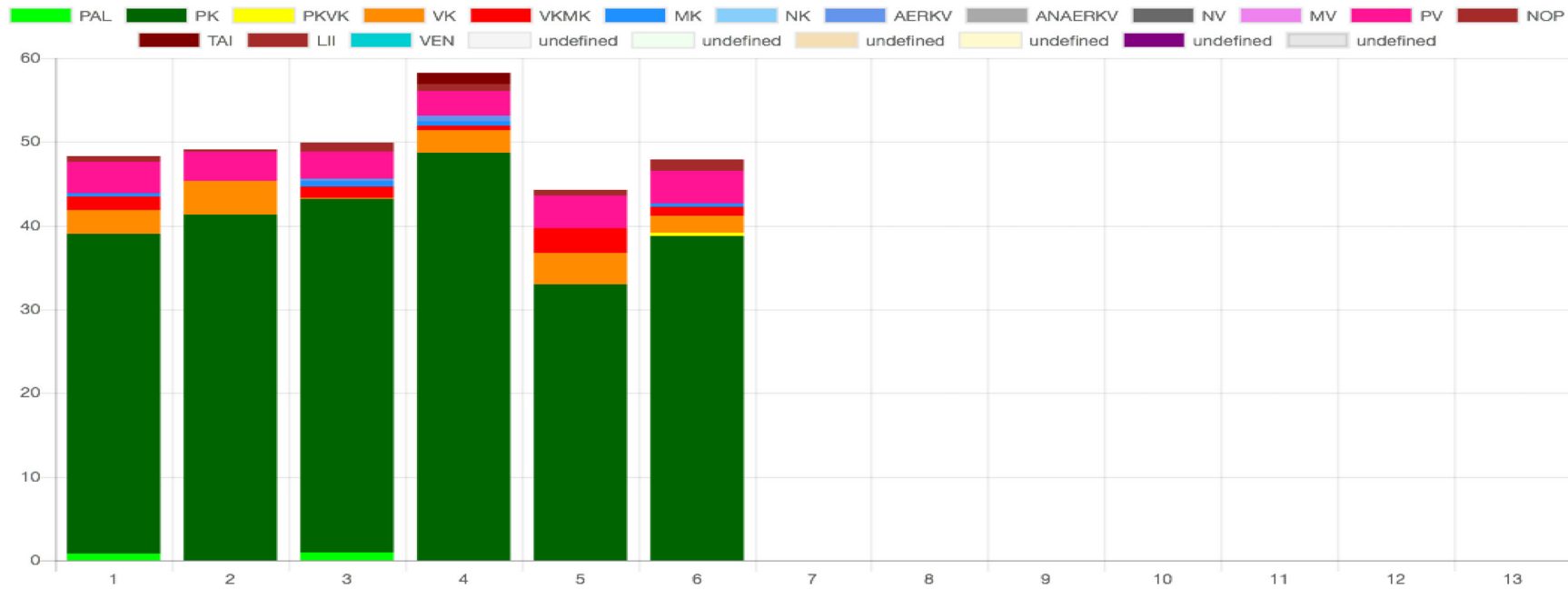
Kokonaismäärä: 8h



# Kausi 2017-2018



# Kausi 2018-2019



# Eemil Helanderin harjoittelu

- + Kausi 2017-2018
- + Ilman ylimenokautta päämääränä hiihtää kilpaa talvella
- + Valmistautuminen juoksun ehdoilla
- + Ei hiihtoa palvelevaa harjoittelua
- + Päätös kahden lajin kilpailukaudesta
- + Lokakuusta maaliskuuhun pääpaino maastohiihdossa ja huhtikuusta syyskuulle juoksussa
- + Harjoittelussa vain hieman enemmän juoksua kuin hiihtoa (pk 84,8 5,5 VK ja Mk 6,7)



# Eemil Helander harjoittelu

- + Kultaa ja kaksi hopeaa
- + Hiihtokilpailujen määrä 17
- + PK- kausi: ensimmäinen puolisko hiihtoon ja toinen juoksuun
- + Lumien tulon asti harjoittelussa juoksua ja muuta kestävyysharjoittelua kelien mukaan. Syysloma lumileirillä ja lumien tulon jälkeen pk- harjoittelua hiihtäen. Kaksi vauhdikkaampaa juoksuharjoitusta viikossa.
- + Johtopäätöksenä hiihdon suorituskyky noussut viime vuodesta
- + Hiihtokaudesta huolimatta juoksun suorituskyky noussut
- + Hiihtokauden loistava tulos lähes pk- harjoittelulla



# Nostot

- + Tiedä, missä olet
- + Pitkäjänteisyys ja nousujohteisuus
- + Kokonaisuus
- + Kokonaiskuormitus
- + Kahden lajin kilpailukausi
- + Kriittisten ominaisuuksien kehittäminen
- + Rytmitys

