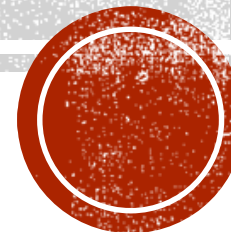


# YHDISTETTY

Petter Kukkonen 1.10.2018





Yhdistetyn nousu,  
kestävyysharjoittelun  
näkökulma

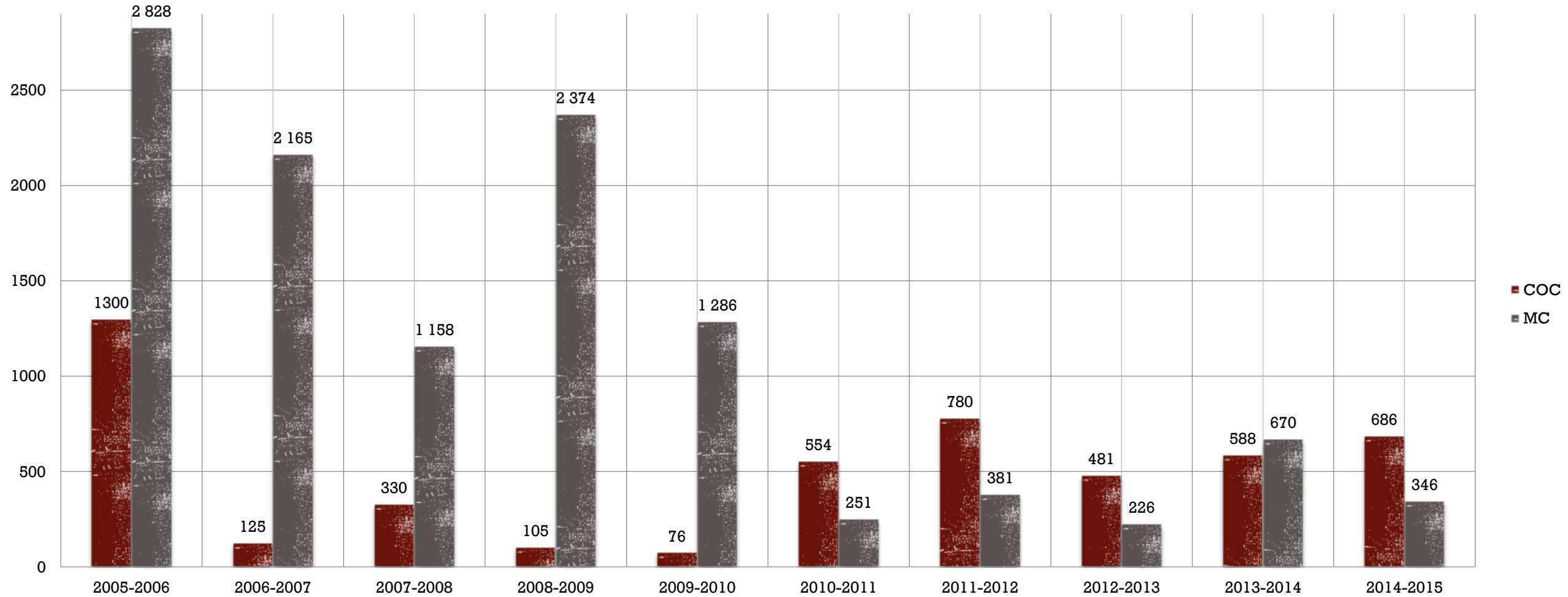


# POINT ZERO

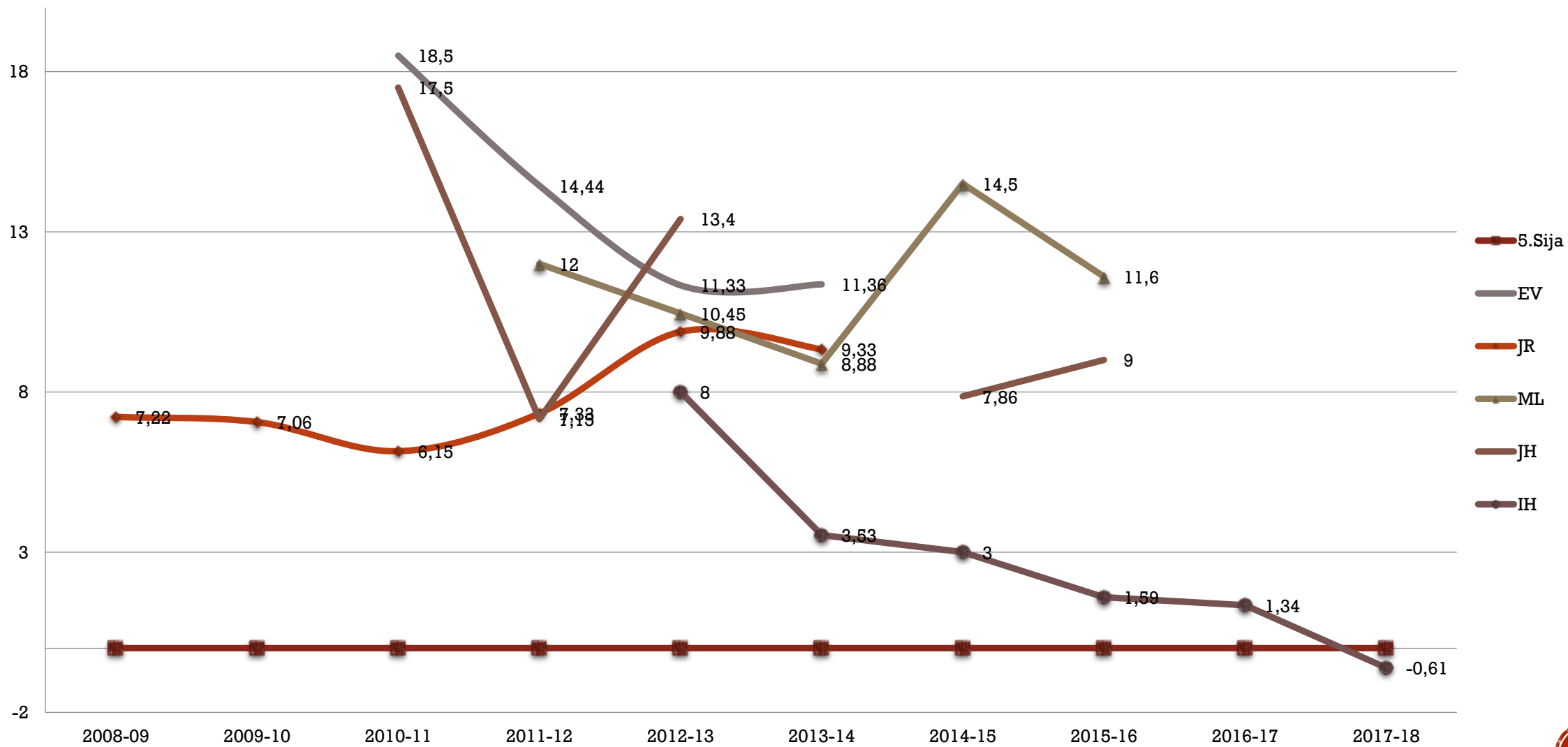
- Suomi pohjalla keväällä 2012 → ketään ei kiinnosta (eikä pidäkään kiinnostaa)
  - Tulokset heikot MC & COC
  - NMM ei ketään TOP 30, joukkue toiseksi viimeinen
- Molempien lajien harjoittelu haki suuntaa; lajikulttuuri hukassa
  - Kestävyysharjoittelussa ”vanha perinteinen metodi”
- Sukupolven vaihdos
- Tuotantolinja?
  
- Nuorten harjoittelu uudelleen organisoitiin 2010



# MC/COC-pisteet 2005-2015



# Hiihtovauhdit; tappio sekuntia/km 5. nopeimmalle



# ALKU...

- Tavoite, että vuonna 2018... ja tämän jälkeen Suomi mukana podiumtaistelussa
  - Uskoinko oikeasti tähän... sitä tarina ei kerro?
  - Pitkän matkan päähän on helppo uhota
- Rauha tehdä töitä / rauha epäonnistua
- Selittely pois, tehdään kovempaa töitä kuin kukaan muu, brutaali rehellisyys tuloksen edessä
  - *"Tinkimätön työn teko"*
  - Osittain tästä maksetaan velkaa tänä päivänä
  - Pidä huolta tuotantolinjasta !!!



# 2012-2015

- Pakko kasvattaa uusi sukupolvi
  - Sochin -14 ja Falunin -15 aikaan kävi selväksi, ettei ”vanhemmilla” MJ-pojilla riitä kyvyt huipulle
- Systeemi rakentuu taustalla, harjoittelun kulttuuri kehittyy pienin askelin, mutta...
  - Haasteena menestymättömyys... ei voi ostaa urheilijoita
  - Paljon epätoivoisia päiviä, pitää jaksaa puskea yli
  - Yritystä ja intoa enemmän kuin järkeä
- Ilkka Herola piti liekkiä elossa
- Orastava junioreiden kv. menestys pönkitti uskoa järjestelmään
- Opeteltiin käyttäytymään, matkustamaan, olemaan joukkue...



# NOUSU ALKAA

- Kausi 2011-12 → Ilkka Herola NMM-hopea
- Kausi 2012-13 → Ilkka Herola 2 x NMM 4.
- Kausi 2013-14 → Ilkka Herola NMM-hopea + Sochi 14. + MC Oslo 4.
- Kausi 2014-15 → Leevi Mutru NMM 11. + Suomi MM-Falun TS 4.
- Kausi 2015-16:
  - Ilkka Herola MC Lillehammer 3. + TOP 10. MC-overall
  - Eero Hirvonen NMM 4. + NMM-pronssi joukkuekilpailussa
  - COC-voitto
  - Junioreiden ”kestomenestys” jatkuu
- Kausi 2016-17 → Arttu Mäkiahho NMM-kulta + hopea
  - Atte Korhonen NMM 8. ja Wille Karhumaa NMM 13.







# PAHIN JÄÄ TAAKSE... 2016

- Tavoitteena leveämpi joukkue MC:ssa, menestys ei voi perustua yksittäisen urheilijan osaamiseen
  - Valmentaja ajattelee aina seuraavaa askelta...
- Tutkittiin, kyseltiin paremmilta, puitiin illat ja osittain yöt, luettiin kaikki norjalaisten tekemät tutkimukset → omat analyysit ja havainnot → ymmärrys kasvaa miten kokonaisharjoittelu pitää toteuttaa
- Falunin 2015 jälkeen hyvä alkaa kertymään → KIHU → joukkuelääkäri → ravitsemusterapeutti → psyykinen valmentaja syksy 2016...
  - Huijausmetodi: ”ei oo rahhaa, mutta tarvittas tätä ja tätä...”

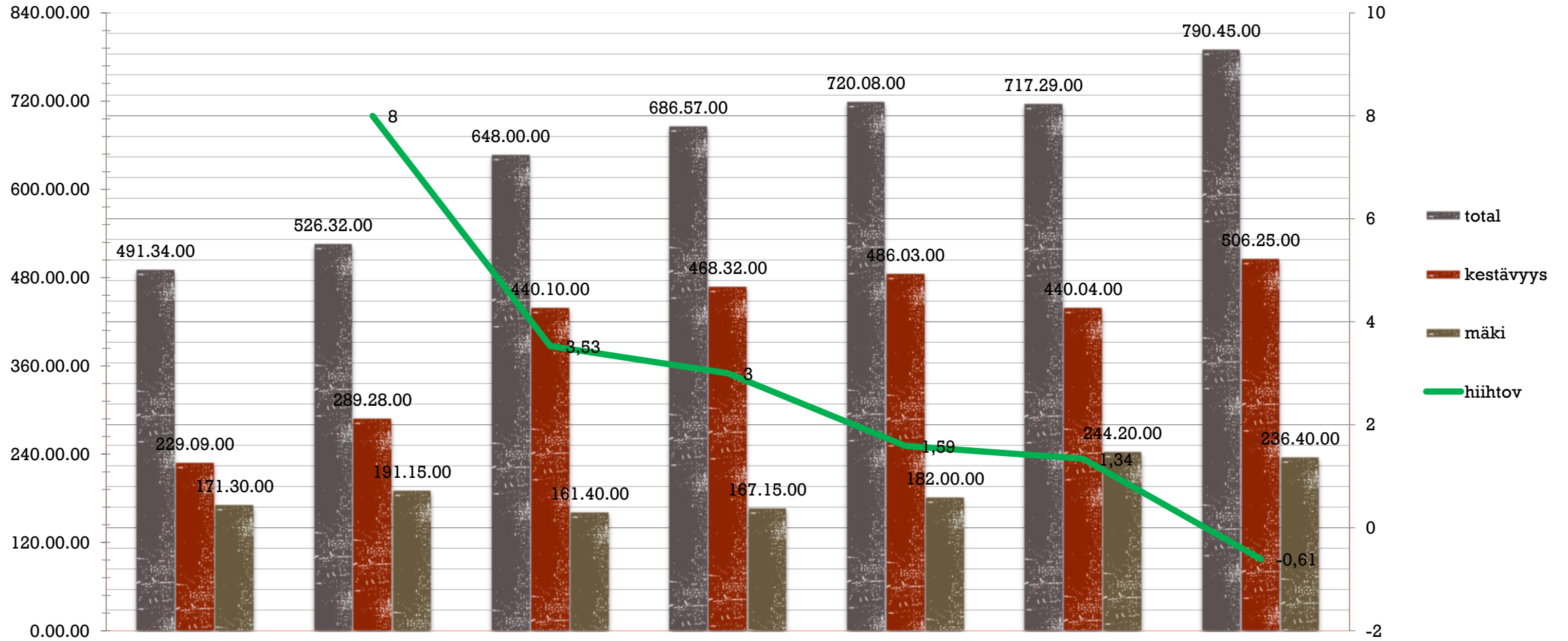


*”Ollaan joka päivä  
vähän parempia,  
se riittää”*

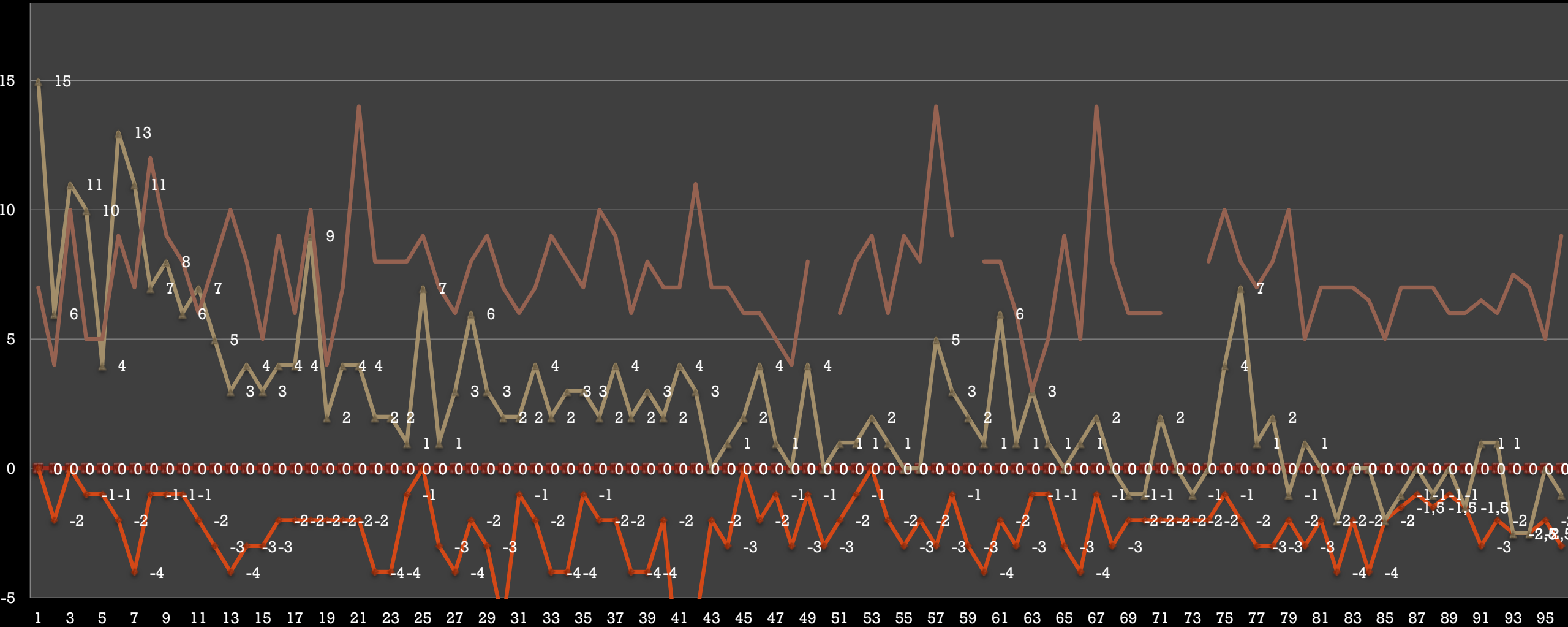




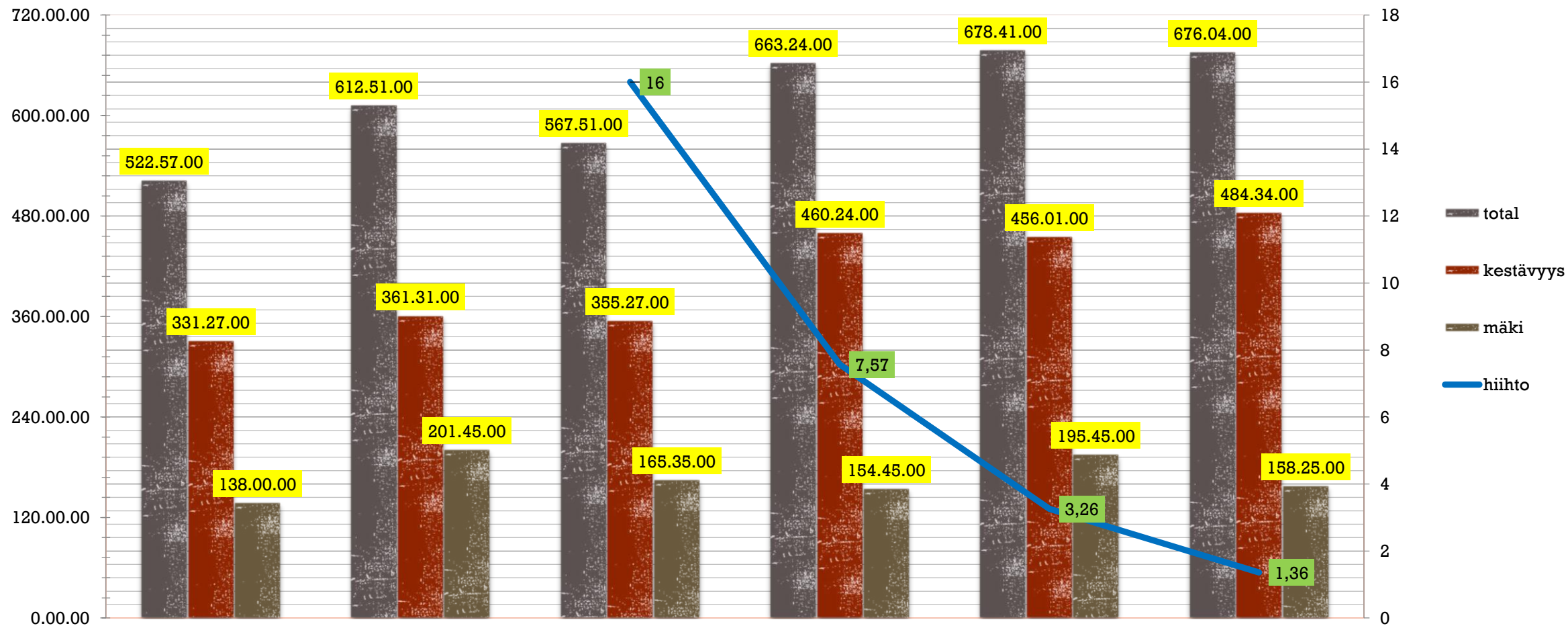
# Kokonaisharjoittelu 2010-2018, IH (kausi 2014-15 puuttuu)



# Ilu



## Kokonaisharjoittelu 2011-2018, EH (kausi 2013-14 puuttuu)





VIELMANN

VELTINS

Europcar  
moving your way

Europcar  
moving your way

MILTI

MILTI

FISCHER

FISCHER



fluege.de

VELTINS

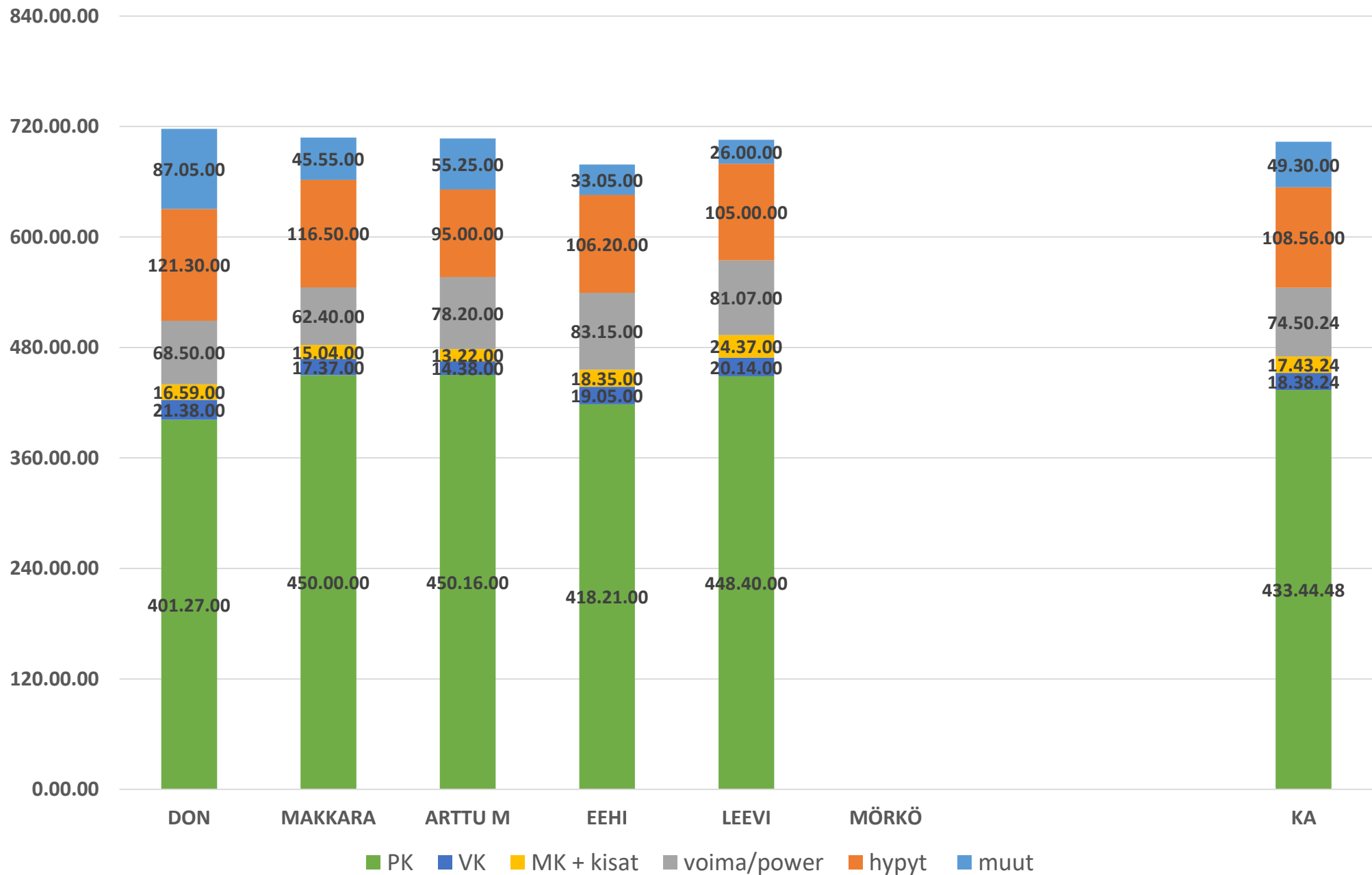
2

VELTINS

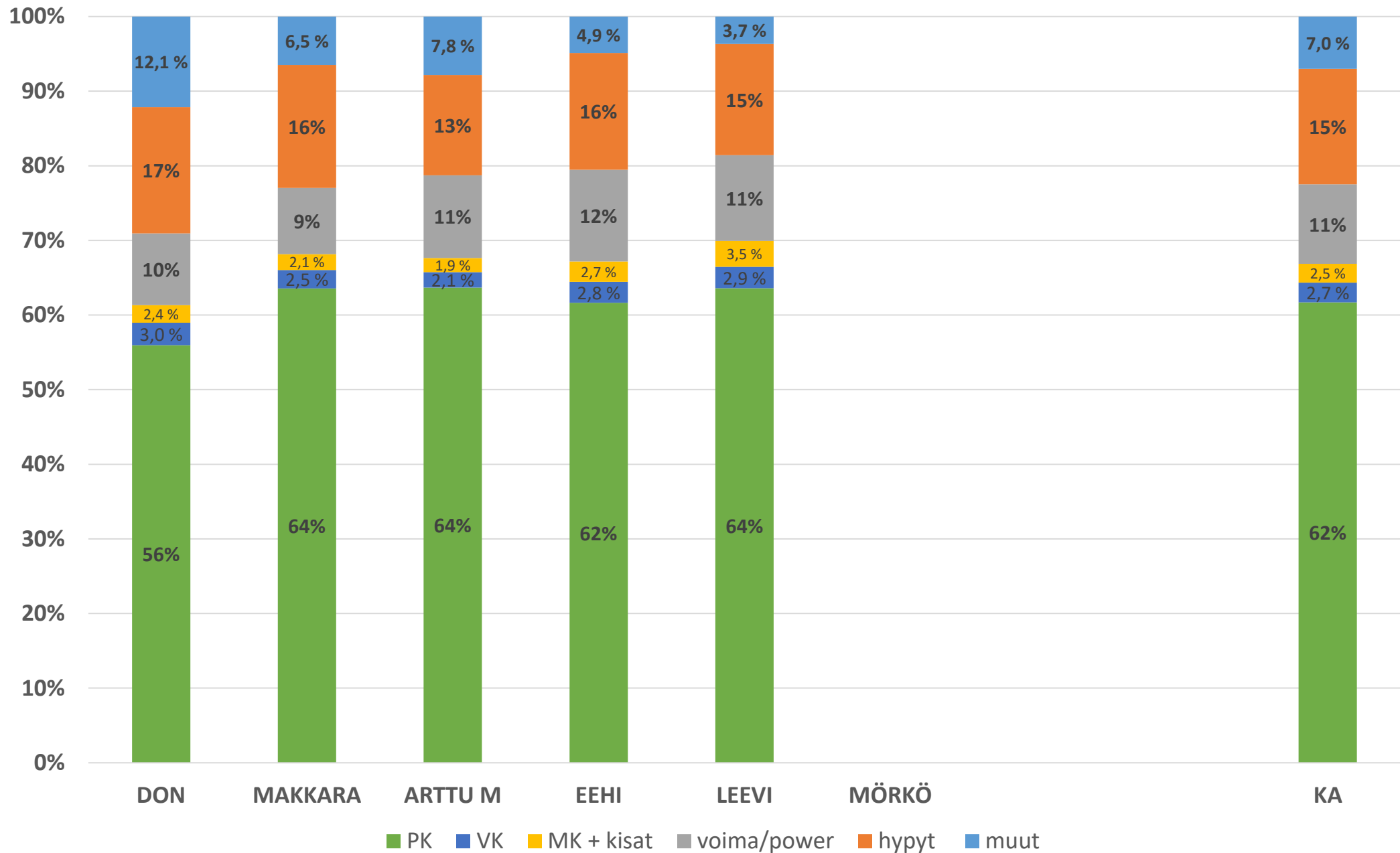
2



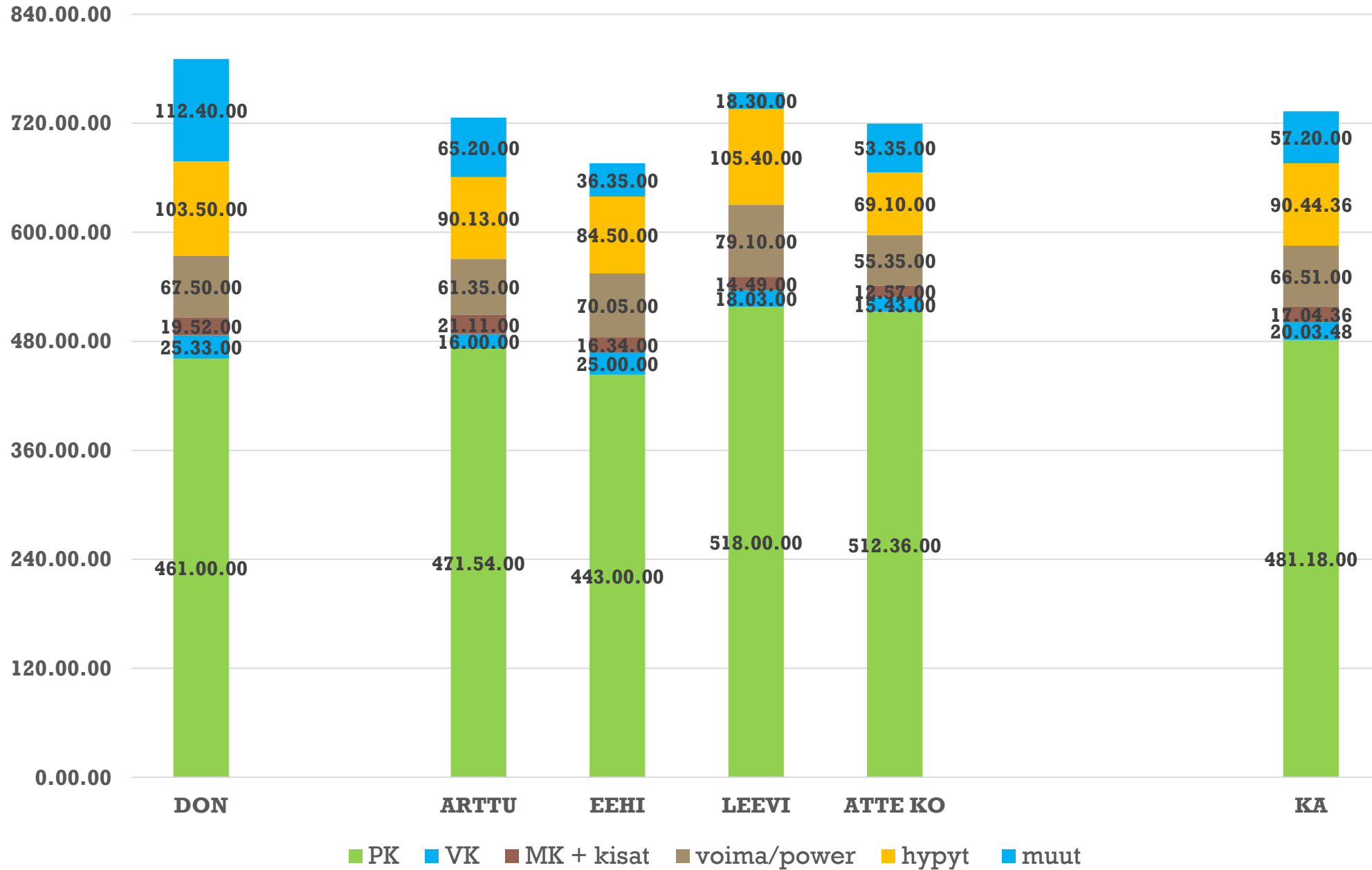
# YH KAUSI 2016-2017



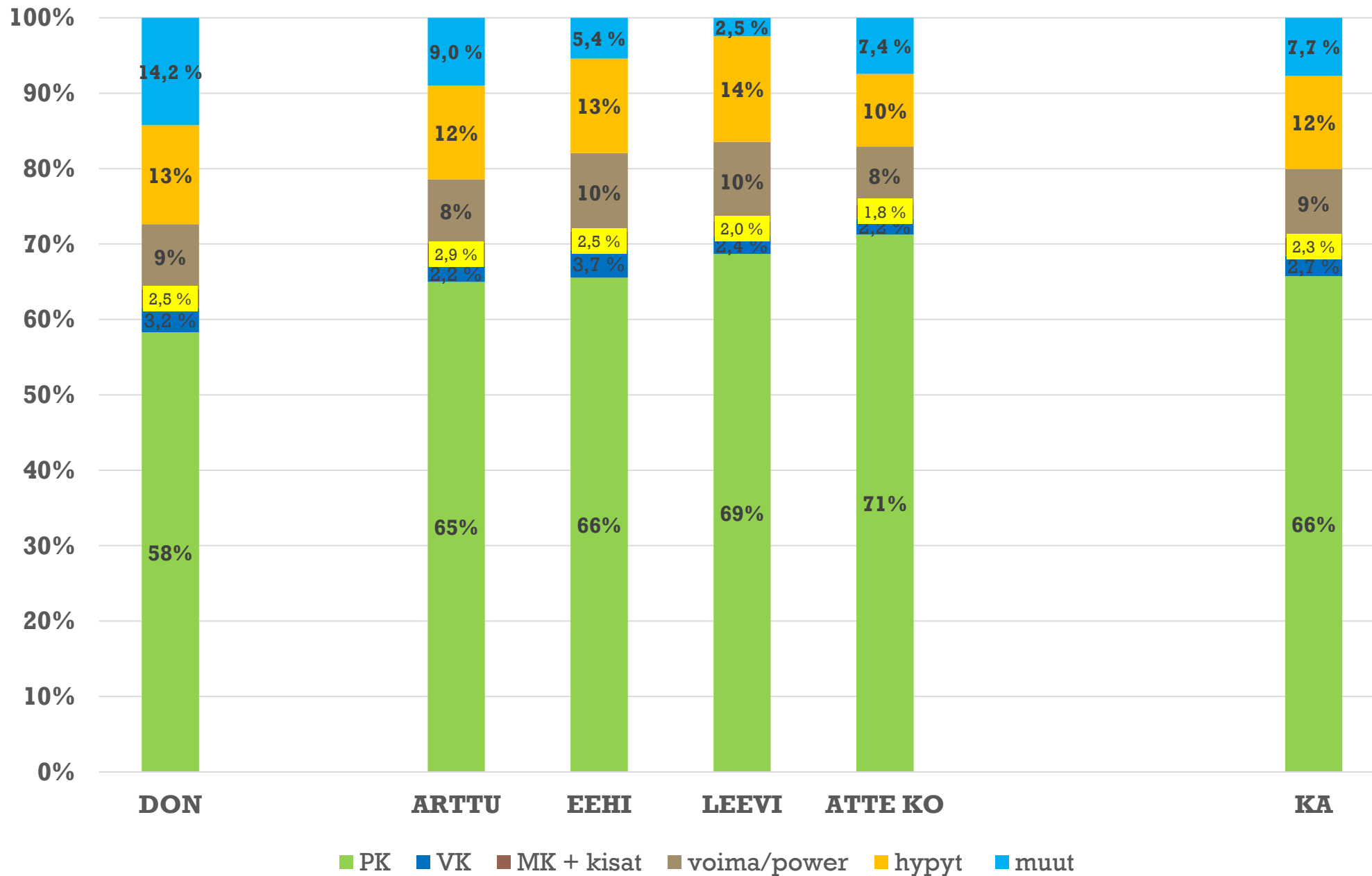
# YH KAUSI 2016-2017



# YH KAUSI 2017-2018



## YH KAUSI 2017-2018



# UUDET ASKELEET, YKSILÖN NÄKÖKULMA

- Vahva näkemys mitä hyvä hiihtäminen *yhdistetyssä* tarkoittaa
- Nopein ja taitavin voittaa
  - Ei aina kestävin → ryhmähihto & hiihtoaika 21-26' (10km)
  - Parhaat (kestävimmät) hiihtäjät monesti takamatkalla mäkiosuuden jälkeen
- Miten nopeus ja hermo-lihas –järjestelmä huomioidaan jokaisessa harjoituksessa
  - Räjähävän nopea, riittävän kestävä
  - Taloudellisuus nopeassa hiihdossa, irtiottokyky
- Hiihtotekniikka
  - Lantio korkealla & aktiivinen, suurempi jalka & lyhyempi lihaksen työaika (elastisuuden & räjähtävyyden merkitys) → pakara & takareisi toimii suhteessa enemmän kuin ennen...?
  - ”Painovoimapudotus”, painonsiirto → ”ilmainen” energia, suksitaitavuus, ylävartalo, lihasten veripumppu sydämeen...
- Voima & Ylävartalon merkitys YH:n näkökulmasta
  - Kestävä & räjähtävä, *mutta lihasmassa ei saa kasvaa*
  - Perusvoimatasot → taloudellisuus säilyy



# UUDET ASKELEET, RYHMÄN NÄKÖKULMA

- Tuntimäärät kohtuullisen vakiot vuosien välillä, aalto viikkotuntien välillä pienempi kuin ennen
- Leirien lopussa ”kevennys”, ei tillintallin... leireillä ei koskaan lepopäiviä vaan kaksi yhden harjoituksen päivää peräkkäin
- Ei muutenkaan lepopäiviä, kevyemmällä viikolla kuormitetaan kehon eri mekanismeja
- Lyhyemmät perusharjoitukset (2:30 vs. 1:45), selvä ideologinen ero päivän 1. ja 2. harjoituksen välillä
  - 1-alueen ymmärtäminen → ei ole palauttava harjoitus, helppo ”pyörittely”, ei painetta lihakselle & sydämelle, sydämen maksimaalinen laskimopaluu tärkeää jne.
  - 2-alue (pääharjoitus) hiihtämällä, oikea hiihtoasento, koko ajan ”paineistettu” (jakauma 1 = 70-75% vs. 2 = 25-30%)
- Harjoitusvauhtien jakaminen asteikolle 1-8
  - Tehot lajinomaisesti, ei koskaan ”pantaa” jalan ympärille, ”liekin päällä”, rento → sydämen on opittava toimimaan rennosti
  - Tehoharjoituksen kokonaiskesto niin lyhyt kuin mahdollista
- Tehot & kisat kulkee mukana tasaisesti läpi vuoden, ei tehobloggeja
- Ei juurikaan huippukunnon rakentamista → lajin luonne
- Yksilölliset erot harjoittelussa / palautumisessa
  - Alipalautuminen enemmän hermoston kuin määräharjoittelun kautta



# UUDET ASKELEET, TIIMIN NÄKÖKULMA

- Urheilijat harjoittelun ideoinnissa mukana → tieto tulevasta ja se, että on itse ”päättänyt” linjauksesta, auttaa motivoitumaan & jaksamaan
- Vakioidut testit @ Kihu, harjoittelun seuranta & tulosten objektiivinen analysointi (PV vs. Kihu vs. muu tiimi)
- Ryhmäharjoittelu → MJ 200 d/y yhdessä, sitoutuminen leiritykseen 100%
- Resurssien kohdentaminen, tukiverkoston rakentaminen yhteen paikkaan
  - HUY:n selvä viesti
- Valmennustapahtumaan osallistuva asiantuntijuus
  - Jatkuvuuden merkitys joka paikassa, joka tasolla
- U-polku toimiessaan varmistaa sen, että nuoret urheilijat ovat heti nuoresta pitäen kiinni lajin vaatimissa ominaisuuksissa
- Toimiva & menestyvä kulttuuri on päältä katsottuna yksinkertainen, silti se koostuu sadoista pienistä, tärkeistä sirpaleista, joita tiimi toistaa huippukovalla rutiinilla päivästä toiseen
- **Jokainen urheilija tietää mihin hyvä hiihtäminen yhdistetyssä perustuu → tämä vaatii opettajaa, ei valmentajaa**



Ruka-Vuge 10.-21.9.2018				
a-MJ				
maanantai		Matkustus Ruka		
10.9.	IP	Iltamäki tai HöntsäPelit + Hermoston Herättelyt		
			1:30 / T2-3	
tiistai	AP	Mäki --> alkuverkan yhteydessä LiikkuvuusKontrolli		
11.9.	IP	Mäki --> alkuverkan yhteydessä ST / EK-kontrolli --> heti mäen jälkeen Hölkkä 45' (1) "hiki päälle & rauhassa palautellen"		
			3:45 / T3	5:15
keskiviikko	AP	Mäki		
12.9.	IP	RH 1.30 (1) sis. pitkä VK --> verkka 15' (1) --> teho 60' (3, yhtäjaksoinen, 10" (7) kerran 10') --> hölkkä 15' (1) --> kumit 4 x 4		
			3:15 / T3-4	8:30
torstai	AP	NV + yläropi		
13.9.	IP	Pyörä tms. 1.45 (1) + Do it like Håkan --> ei hiihtoa, koska sitä tulee Vugessa riittävästi		
			4:00 / T3-4	12:30
perjantai	AP	Mäki		
14.9.	IP	Vaellus 2.30 (1)		
			4:00 / T4	16:30
lauantai	AP	Mäki (kisa)		
15.9.	IP	...matkustus Vuge... --> Hiihtoa 1.15 (1-2) sis. TT 3 x täysi kierros (2) + TT 4x30" (6, ylämäki) + TT 4x8" (7) + Juoksua 15' (1)		
		...juoksu @ Pallokenttä avojaloin...	3:00 / T3-4	19:30



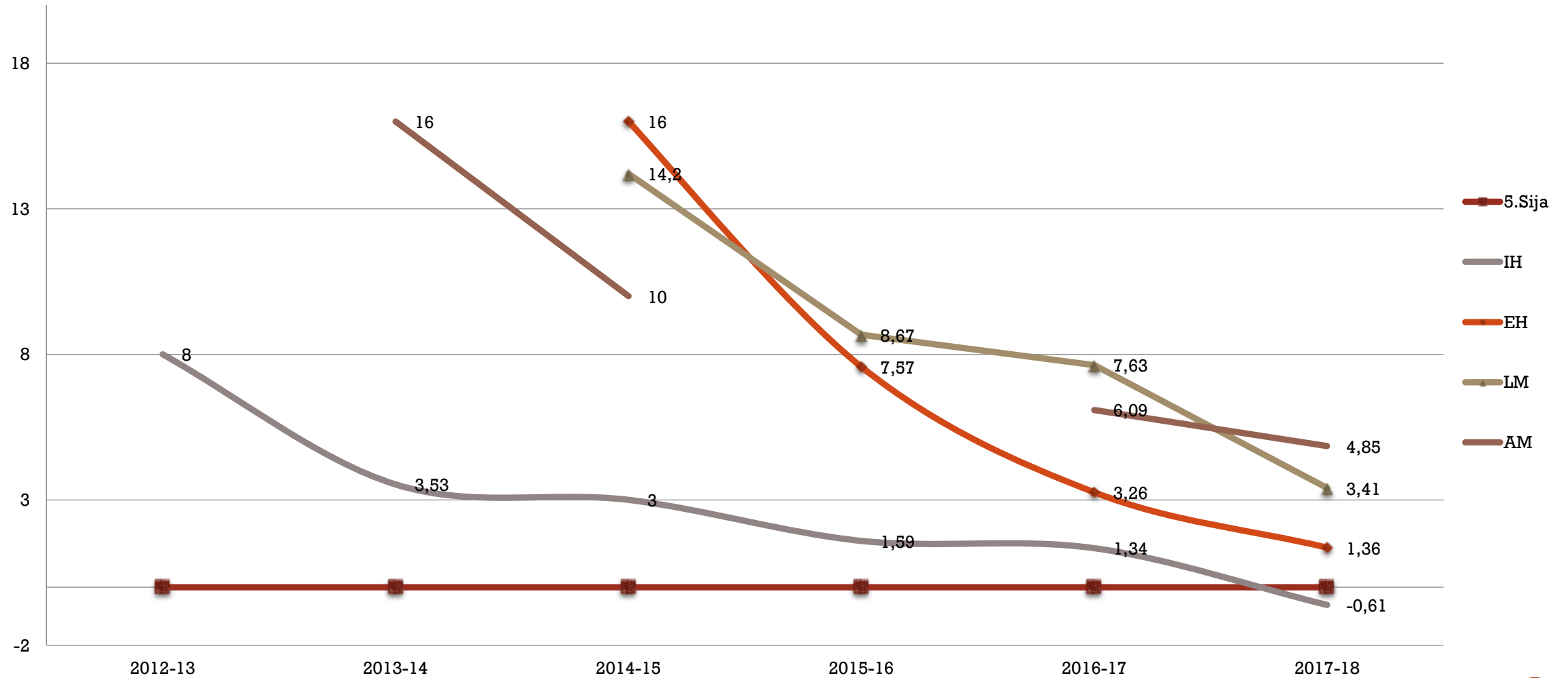


sunnuntai	AP	Lepo			
16.9.	IP	Lentopallo 16:00-17:30 (Vugehalli, Kenttä 1) + Japin & Håkanin Putki & Sähkö Oy			
				1:45 / T1	21:15
maanantai	AP	Hiihtomatto 10x25" (7, PAL 2'35") --> alkuv. 20' (sis. 5' --> taso 3) + loppuv. 20'			
17.9.	IP	Pyörä / JK / SKJ + Uinti --> valitse itse 1. osio, uinti joka tapauksessa --> yhteensä 2.00 (1)			
				3:20 / T4	(24:35)
tiistai	AP	Mäkitaito 10:00-11:30 (Telinesali) + NV			
18.9.	IP	Hiihtoa 1.30 (1) sis. TT 5 x täysi kierros (1-2) + Juoksu @ Pallokenttä avojaloin 20' (1)			
				3:50 / T3	(28:25)
keskiviikko	AP	Mäki			
19.9.		Hiihtoa 1.30 (1) + yläropi 30'			
				3:30 / T3	(31:55)
torstai	AP	Mäki			
20.9.	IP	RH --> Vaaran Nousut x5 (yskä i2, TT i2-3, SL i2-3, yskä i3, yskä i3)			
				3:15 / T4	(35:10)
perjantai	AP	Hiihtoa 1.45 (1-2) + Juoksu 45' (1)			
21.9.	IP	KotiMatka			
				2:30 / T3	(37:40)

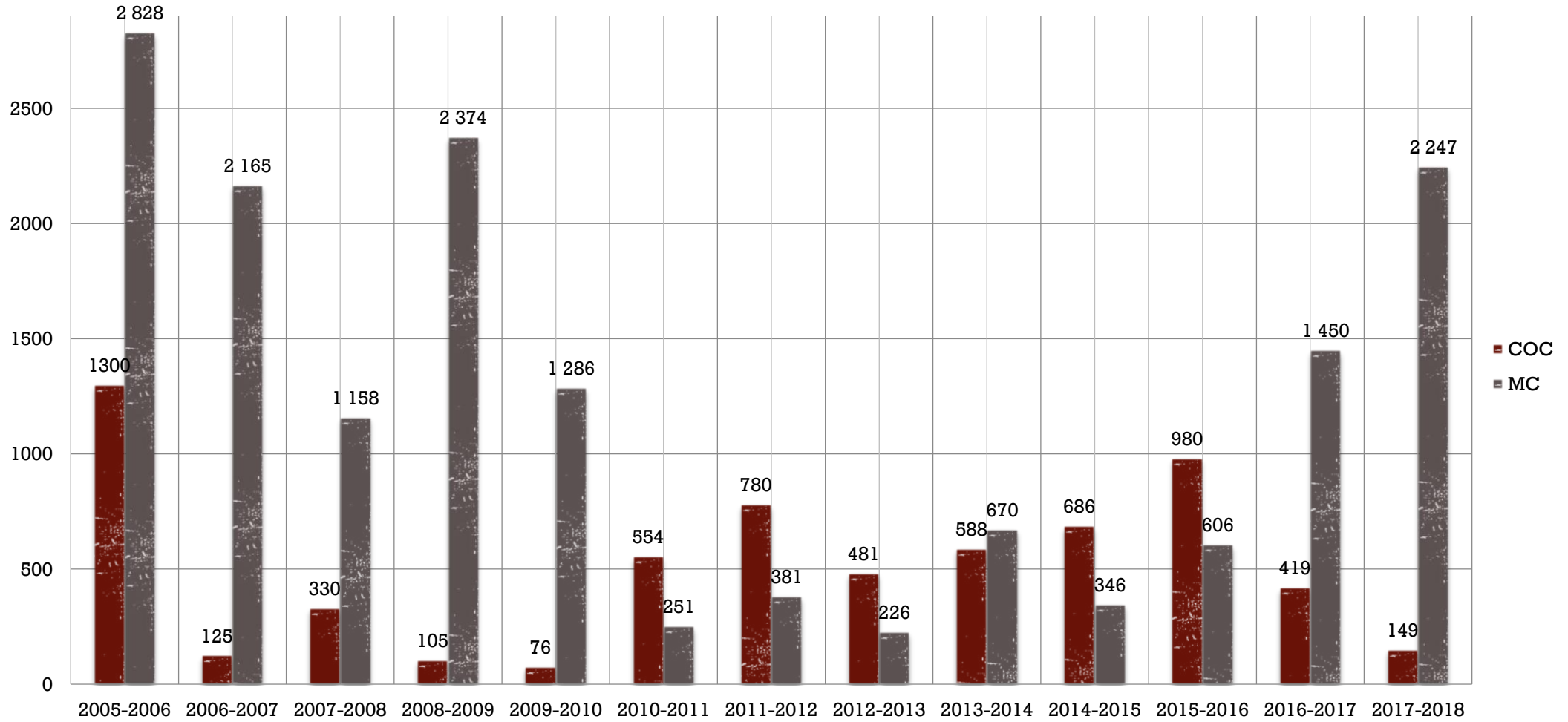




# Hiihtovauhdit; tappio sekuntia/km 5. nopeimmalle



## MC/COC-pisteet 2005-2018



VIESMANN

CHAMX-NEUVE  
FIS NORDIC COMBINED WORLD CUP

1 v/s  
NORDIC COMBINED  
WORLD CUP  
VIESMANN

mgen  
GROUPE vyv



F.I.S.  
VIESMANN

# METODI

- Lajianalyysi, harjoitus- ja kilpailukauden tarkka, objektiivinen analysointi hyväksi todetuilla mittareilla
  - Suunnitelma joukkueetasolta yksilötasolle → mukana asiantuntijat
  - Suurta linjaa seurataan täsmällisesti ja MJ-johdoisesti
  - Muutosherkkyys
  - Ja uudestaan alusta...
- 
- KIITOS!

