

MAAJOUKKUE

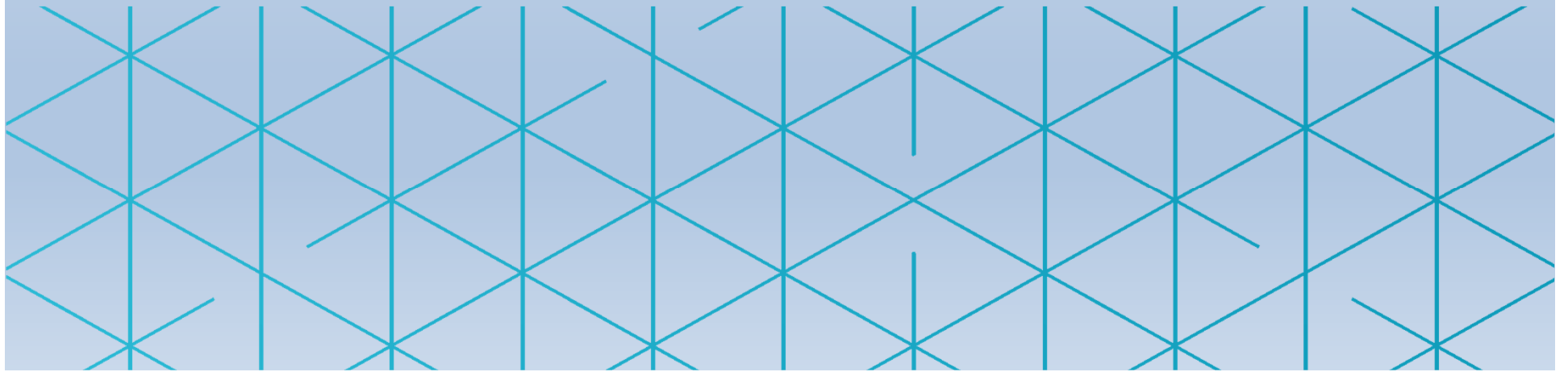
**VALINNAT KOHTI LAHTEA
2016-2017**

**OLYMPIAKAUSI
2017-2018**



Valmentajakerhon kevätseminaari
Kisakallio 30.4.2017

Reijo Jylhä – Päävalmentaja



RAKENNE

- Menestyksen takana olevat valinnat
- Kauden 2016-2017 analyysit
- Kohti PyeongChangin olympialaisia

MENESTYKSEN TAKANA OLEVIA VALINTOJA

- Urheilija – henkilökohtainen valmentaja
 - Yksilölliset suunnitelmat pohjana
 - Leiriohjelmien kierrättäminen henkilökohtaisten valmentajien kautta
- Yksilöllinen / ryhmäharjoittelu
 - Valinnat korkea – merenpinta
 - Yhteisten yhdessä valittujen teemojen eteenpäin vieminen läpi koko kauden
- Tukipalveluiden edelleen kehittäminen urheilijoiden tarpeista lähtien
 - Testit, leirikontrollit, terveydenhuolto, lihashuolto (fysioterapia lähemmäksi valmennusta), psyykinen valmennus, viestinnän rooli
- Valmennuksen johtaminen ja sparraus
 - Jarmo Riskin rooli kaikkien maajoukkuevalmentajien sparrarina ja johtamisjärjestelmän kehittäjänä
 - WarRoom käytäntö ja sen kehittyminen
 - Eero Hietasen rooli myös huippu-urheilun osalta selkeytynyt
- Suomen Hiihtoliiton toimiston ja johdon tuki
 - “Sijoitus” huippu-urheiluun
 - Mikan ja Markun roolit tukena ja kontrollina
 - Väätäisen Katrin ja Hämäläisen Lauran roolit



ANALYYSIT

- Uusi toimintamalli kehittyi edelleen
 - harjoittelun seurannan tarkentaminen edelleen (War-room, kontaktointi, pikkumatot, mattohiihdot ..)
 - Kihu:n asiantuntijat koko ajan mukana
 - selkeämpi tehtävien vastuiden jako (myös Lahden MM-kisat)
 - Jarmo Riskin rooli sparrauksessa
- Harjoituksellisesti kesäharjoituskausi onnistui (riittävä määrä, kontrollit, omat painotukset)
- Syksyllä ryhmä jakautui yksilöllisen valmistautumisen mukaan
 - matala (Vuokatti, Planica, Calella): Matti, Lari, Ville, Mona
 - matala/korkea (Vuokatti, Pontresina, Planica, Val Senales, Calella): Sami, Laura, Anne, Ritu
 - korkea: (Pontresina, Planica, Val Senales): Iivo, Kerttu, Krista, Aikku, Juho
 - oma: (Vuokatti, Val Senales): Perttu (ongelmia alkusyksystä)
 - Sprintti (Vuokatin lyhyet tehokkaat ja Calella): Anssi, Martti, Matu, Rise, Toni

ANALYYSIT

- Yksilölliset kilpailusuunnitelmat kohti Lahtea
- Valmistavat leirit onnistuivat hyvissä olosuhteissa (Ruhpolding: Matti, Lari, Martti, Matu, Rise, Anssi, Anne, Aikku, Laura, Ritu; Livigno: Sami, Krista kotona: Iivo, Perttu, Ville, Kerttu)
- Lahdessa kauden parhaat suoritukset ja kunto (lähes kaikilla)
- Teeman mukainen ”Lahti-harjoittelu” onnistui lähes suunnitellusti (Lahti-treenit, Lahti-simulaatio maastoissa)
- Teemana ollut ”Kyky hiihtää kovaa” onnistui osittain (osa kehittyi, osa ei, oliko tätä tukevaa harjoittelua riittävästi??)
- Ne urheilijat, joilla oli selkein malli omissa harjoitustilan kontrolleissa onnistuivat parhaiten (palautumisen seuranta, pikkumatot, mattohiihdot)

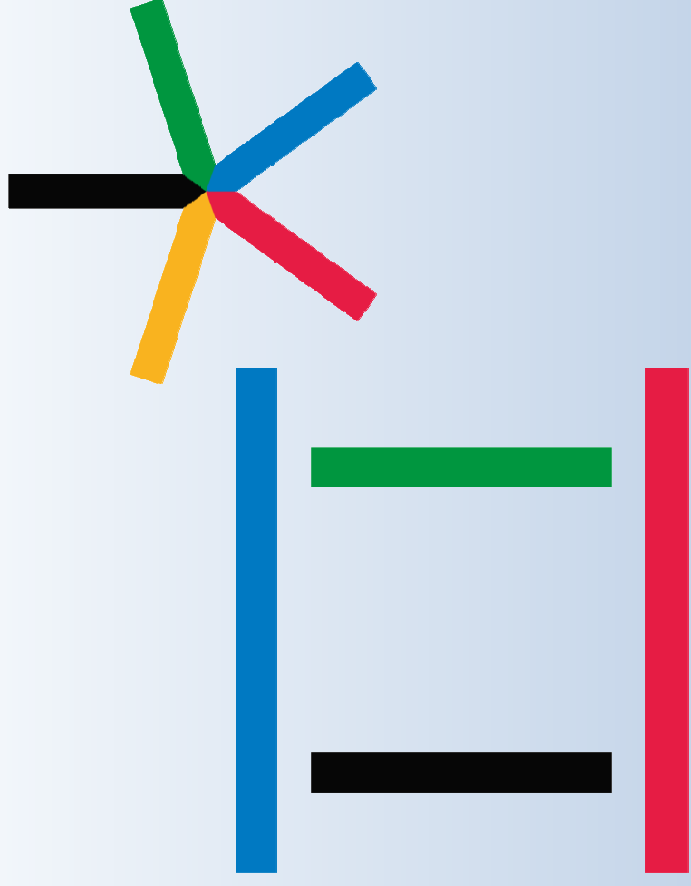
ANALYYSIT

- Sprinttereillä uudentyyppinen leiritysmalli johon urheilijat sitoutuivat hyvin.
 - Tulokset paranivat testiharjoituksissa (matto)
 - Paljon ryhmäharjoittelua ja haastamista
 - Henkilökohtaiset voimaharjoittelumallit?
 - Söi mahdollisesti tehoharjoittelun hyötyjä syksyltä?
 - Lahti harjoittelu ei toteutunut suunnitellusti
 - Kaksi suunniteltua harjoituspätkää peruuntui Lahdessa

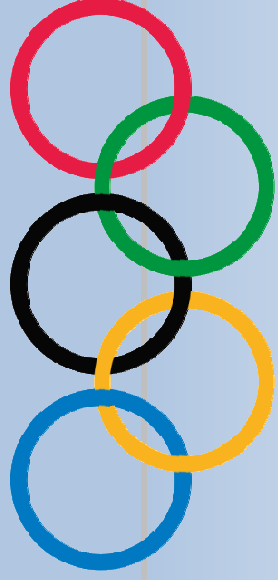
MATTOHIIHTOVIDEO



Suomen
Hiihtoliitto



PyeongChang 2018



TAVOITTEET 2017-2018

- Maksimoida kokeneen joukkueen tulos olympialaisissa
- Hallittu sukupolven vaihdos mukana toiminnassa
- Toimintatapakulttuurin edelleen kehittäminen valittuun suuntaan

LEIRITYSKALENTERI 2017-2018

Leiri	Kesto	Teema	
1. Aloitus Kisakallio	2 pv	Analyysit ja suunnitelmat	3.-4.5.
2. Kilpisjärvi	7 pv	PK, hiihto	15.5.-21.5.
3. Vuokatti	7 pv	Kisat + TT	26.6.-27.7.
4. Ylläs	7 pv	PK, ylämäet	24.7.-30.7.
5. Vuokatti (Pontre)	8-19 pv	PK, hiihto, nopeus/loppukirit	20.8.-27.8.
6. Planica	11 pv	Teho	13.9.-23.9.
7. Ramsau / Senales	10-14 pv	Aerobisuus + ylämäet	2.10.-11.10.
8. Rovaniemi/Olos	12 pv	Kilpailukauteen valmistautuminen	30.10.-14.11.
9. Davos	10 pv	Korkea, kisat	joulukuu
10. Seefeld	8 pv	Olympialaisiin valmistautuminen	22.1.-30.1.

Testit Jyväskylässä

Yhteensä 82-97 pv

KAUDEN TEEMAT

- **Touko – Heinäkuu: Aerobisuus + perusharjoittelu**
 - Aerobisuus/määrä sisältäen suorituskykyisyys harjoittelun teemalla: ei paljon, vain 20 min joka päivä:
 - Toukokuu: hiihto (Kilpisjärvi)
 - Kesäkuu: PK/määrä / TT (omat leirit + Vuokatti)
 - Heinäkuu: PK/määrä (omat leirit + Ylläs)
 - Omat voimaohjelmat
 - Jyväskylän testit (toukokuu/kesäkuu + elokuu)
 - Pitkä RH-testi + MAST + voimat (yksilölliset tarpeet huomioiden)
- **Elo-Syyskuu:**
 - Yksilöllisten tarpeiden mukaan leirivalinnat (elokuu: matala/korkea)
 - Elokuu: aerobisuus ja määrä (Vuokatti, Pontressina)
 - Syyskuu: tehojakso (Planica)
 - Yhteistreenit sprinttereiden kanssa, loppukirit
 - Olympialatujen vaatimukset, simulaatiot
 - Jyväskylän testit jakson jälkeen
- **Loka-marraskuu: Kilpailukauteen valmistautuminen**
 - Lokakuussa aerobinen jakso (Ramsau? tai korkea Val Senales)
 - Marraskuu: Rovaniemi + Olos (lumiharjoittelu)
 - Kisakauteen valmistautuminen

KIITOS!



Reijo Jylhä – Päävalmentaja

