

# SPRINTTI- MAAJOUKKUE

ANALYYSI KAUDESTA  
2014-2015



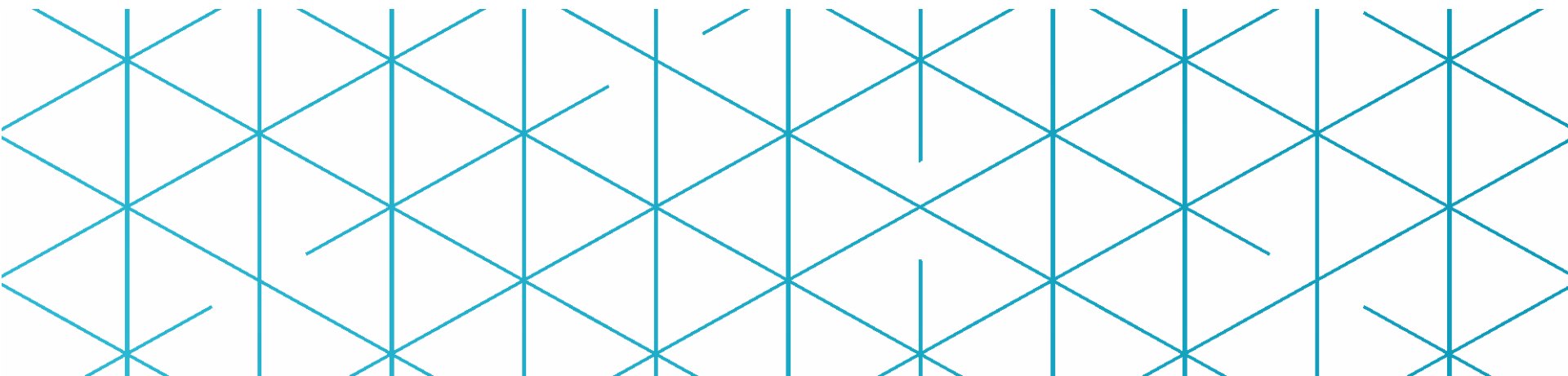
**LVAM**  
Suomen Hiihtoliitto

Valmentajakerhon kevätseminaari  
Vaasa 25.4.2015

Olli Ohtonen – Sprinttivalmentaja

[oli.ohtonen@hiihtoliitto.fi](mailto:oli.ohtonen@hiihtoliitto.fi)

+358 504077501



# RAKENNE

- Joukkue
- Leirityskalenteri
- Suunnittelu
- Harjoitukselliset painopisteet
- Toteutuma
- Kilpailutavoitteet
- Kilpailutulokset
- Analyysi
- Kohti Lahtea

# JOUKKUE 4+2+1

- Martti Jylhä
  - Matias Strandvall
  - Anssi Pentsinen
  - Juho Mikkonen
  - Toni Ketelä
  - Ari Luusua
  - Ristomatti Hakola
- } Haastajat  
B-maajoukkue

# LEIRITYSKALENTERI

- 1. Vuokatti      Avaus      (6 vrk 23-28.6)
- 2. Ylläs      (7 vrk 28.7-3.8)
- 3. Vuokatti      (7 vrk 25.8-31.8)
- 4. Ramsau      (12 vrk 5.9-26.9)
- 5. Vuokatti      Teholeiri      (5 vrk 13-17.10)
- 7. Vuokatti      Teholeiri      (5 vrk 27-31.10)
- 6. Olos      Lumileiri      (11 vrk 10-20.11)
- 8. Vuokatti      MM-valmistava      (9 vrk 4-12.2)
- **YHTEENSÄ 62 vrk**

# LEIRITYSKALENTERI

Calendar 2014 - 2015 Cross Country FIN																															
	A-Team								A-Sprint			B-Team			UrHK		ST1														
May	Th 1	Fr 2	Sa 3	Su 4	Mo, 19 5	Tu 6	We 7	Th 8	Fr 9	Sa 10	Su 11	Mo, 20 12	Tu 13	We 14	Th 15	Fr 16	Sa 17	Su 18	Mo, 21 19	Tu 20	We 21	Th 22	Fr 23	Sa 24	Su 25	Mo, 22 26	Tu 27	We 28	Th 29	Fri 30	Sa 31
June	Su 1	Mo, 23 2	Tu 3	We 4	Th 5	Fr 6	Sa 7	Su 8	Mo, 24 9	Tu 10	We 11	Th 12	Fr 13	Sa 14	Su 15	Mo, 25 16	Tu 17	We 18	Th 19	Fr 20	Sa 21	Su 22	Mo, 26 23	Tu 24	We 25	Thu 26	Fr 27	Sa 28	Su 29	Mo, 27 30	
A-Team																															
A-Sprint																															
B-Team																															
Urheilukoulu																															
ST 1																															
July	Tu 1	We 2	Th 3	Fr 4	Sa 5	Su 6	Mo, 28 7	Tu 8	We 9	Th 10	Fr 11	Sa 12	Su 13	Mo, 29 14	Tu 15	We 16	Th 17	Fr 18	Sa 19	Su 20	Mo, 30 21	Tu 22	We 23	Th 24	Fr 25	Sa 26	Su 27	Mo, 31 28	Tu 29	We 30	Th 31
A-Team																															
A-Sprint																															
B-Team																															
Urheilukoulu																															
ST 1																															
August	Fr 1	Sa 2	Su 3	Mo, 32 4	Tu 5	We 6	Th 7	Fr 8	Sa 9	Su 10	Mo, 33 11	Tu 12	We 13	Th 14	Fr 15	Sa 16	Su 17	Mo, 34 18	Tu 19	We 20	Th 21	Fr 22	Sa 23	Su 24	Mo, 35 25	Tu 26	We 27	Th 28	Fr 29	Sa 30	Su 31
A-Team																															
A-Sprint																															
B-Team																															
Urheilukoulu																															
ST 1																															
September	Mo, 36 1	Tu 2	We 3	Th 4	Fr 5	Sa 6	Su 7	Mo, 37 8	Tu 9	We 10	Th 11	Fr 12	Sa 13	Su 14	Mo, 38 15	Tu 16	We 17	Th 18	Fr 19	Sa 20	Su 21	Mo, 39 22	Tu 23	We 24	Th 25	Fr 26	Sa 27	Su 28	Mo, 40 29	Tu 30	
A-Team																															
A-Sprint																															
B-Team																															
Urheilukoulu																															
ST 1																															
October	We 1	Th 2	Fr 3	Sa 4	Su 5	Mo, 41 6	Tu 7	We 8	Th 9	Fr 10	Sa 11	Su 12	Mo, 42 13	Tu 14	We 15	Th 16	Fr 17	Sa 18	Su 19	Mo, 43 20	Tu 21	We 22	Th 23	Fr 24	Sa 25	Su 26	Mo, 44 27	Tu 28	We 29	Th 30	Fr 31
A-Team																															
A-Sprint																															
B-Team																															
Urheilukoulu																															
ST 1																															
November	Sa 1	Su 2	Mo, 45 3	Tu 4	We 5	Th 6	Fr 7	Sa 8	Su 9	Mo, 46 10	Tu 11	We 12	Th 13	Fr 14	Sa 15	Su 16	Mo, 47 17	Tu 18	We 19	Th 20	Fr 21	Sa 22	Su 23	Mo, 48 24	Tu 25	We 26	Th 27	Fr 28	Sa 29	Su 30	
A-Team																															
A-Sprint																															
B-Team																															
Urheilukoulu																															
ST 1																															
December	Mo, 49 1	Tu 2	We 3	Th 4	Fr 5	Sa 6	Su 7	Mo, 50 8	Tu 9	We 10	Th 11	Fr 12	Sa 13	Su 14	Mo, 51 15	Tu 16	We 17	Th 18	Fr 19	Sa 20	Su 21	Mo, 52 22	Tu 23	We 24	Th 25	Fr 26	Sa 27	Su 28	Mo, 1 29	Tu 30	We 31
A-Team																															
A-Sprint																															
B-Team																															
Urheilukoulu																															
ST 1																															

# SUUNNITTELU

- Alkoi myöhässä, Aateli Race –leiri kesäkuun loppu
- Palaverit urheilijoiden ja HK-valmentajien kanssa
  - Tasatyöntö kehityskohteena kaikilla
- Falunin vaatimukset
  - 2 vuorohiihto nousua ja pitkähkö loppusuora

# HARJOITUKSELLISET PAINOPISTEET

- Tasatyönnön kehittäminen
  - Loppukirit
- Nopea vuorohiihto
  - Mäkien yläosat

# TOTEUTUMA

- Tasatyöntö
  - [Mattohiihdot](#), Nopeus TT testi 6\*
    - 22km/h 15'' välein 1km/h lisää nopeutta
    - 4\* /p. 6'
    - Loppukiriominaisuudet ja työskentely isolla hapolla
      - Tulokset paranivat ~1'20 → ~2'



# TOTEUTUMA

- Nopea vuorohiihto
  - Sprinttiharjoitukset sisälsi yleensä 2-4\* ~6” iskuja mäkien päällä
  - Rytminvaihtoharjoitukset 5\*
- Sprinttiharjoitukset 4\*

# TOTEUTUMA

- Kokonaisharjoittelu: 4 urheilijaa
  - Määrä: 730h
  - Teho: 8,5%

# KILPAILUTAVOITTEET / TULOKSET

- MC: Miehiä välieriin ja finaaleihin
  - Toni 3. MC-Otepää
  - Juho 4. MC-Lillehammer
  - Matias 5. MC-Östersund
- MM-Falun: Kaikki jatkoon, 2 välieriin, 1 finaaliin
  - Ristomatti 9. Toni 10.

# KILPAILUTULOKSET

## 11 SPRINTTIÄ, 5 PERTSAA, 6 VAPAATA

• Paikka	Montako jatsoon	Paras suomalainen
• Ruka P:	6/7,	Matias 13
• Lillehammer V:	3/3,	Juho 4.
• Davos 1 V:	2/4,	Martti 7.
• Davos 2 V:	1/4,	Martti 26
• Val Mustair V:	0/0,	(livo 23)
• Otepää P:	3/6,	Toni 3.
• Rybinsk V:	0/0,	
• Östersund P:	5/6,	Matias 5, Toni 9.
• Falun P:	4/4,	Ristomatti 9, Toni 10.
• Lahti V:	3/5,	Martti 9
• Drammen P:	5/6,	Juho 18

• Tyyli	Jatsoon	Välieriin (top 12)	Podiumille
• Kaikki:	32/45 = 71%	8/45 = 18%	1/45 = 2%
• Pertsaa:	23/29 = 79%	5/29 = 17%	1/29 = 3%
• Vapaa:	9/16 = 56%	3/16 = 19%	0/29 = 0%

# ANALYYSI

- + Terveystilanne läpi kauden pääosin hyvä
- + Harjoituskausi meni suunnitellusti
  - Uusia juttuja mukaan
    - TT matolla + videopalautteet
  - Tulokset parani TT testissä
- + Erilaisia tapoja hiihtää sprinttiä, taktiikat
  
- Voimaharjoittelun keveys leireillä
  - Yksilöllisyyttä
- Ei yhtään panostusta pariviestiin ja luisteluun
- Naisten sprintti??

# KOHTI LAHTEA



- Harjoittelumäärien nosto
  - Keskiarvona noin 800h
- Kausi 2015-2016
  - 12 sprinttiä
    - 6 normisprinttiä, 3\*V, 3\*P
    - 6 tourisprinttiä 3\*V, 3\*P
  - 1 parisprintti V
- Vapaan painotus + pertsan pariviesti
  - Mattohiihtoja vapaalla
  - Pariviestistä yhteisharjoitus sprintti ja normimatkureille
- Tour -hiihtäminen
- Naisten sprintti



**KIITOS!**

