

Näkemyksiä nuorten harjoittelusta ja arvokisamenestyksestä viime vuosien aikana

Jussi Piirainen
Vuokatti 27.6.2018

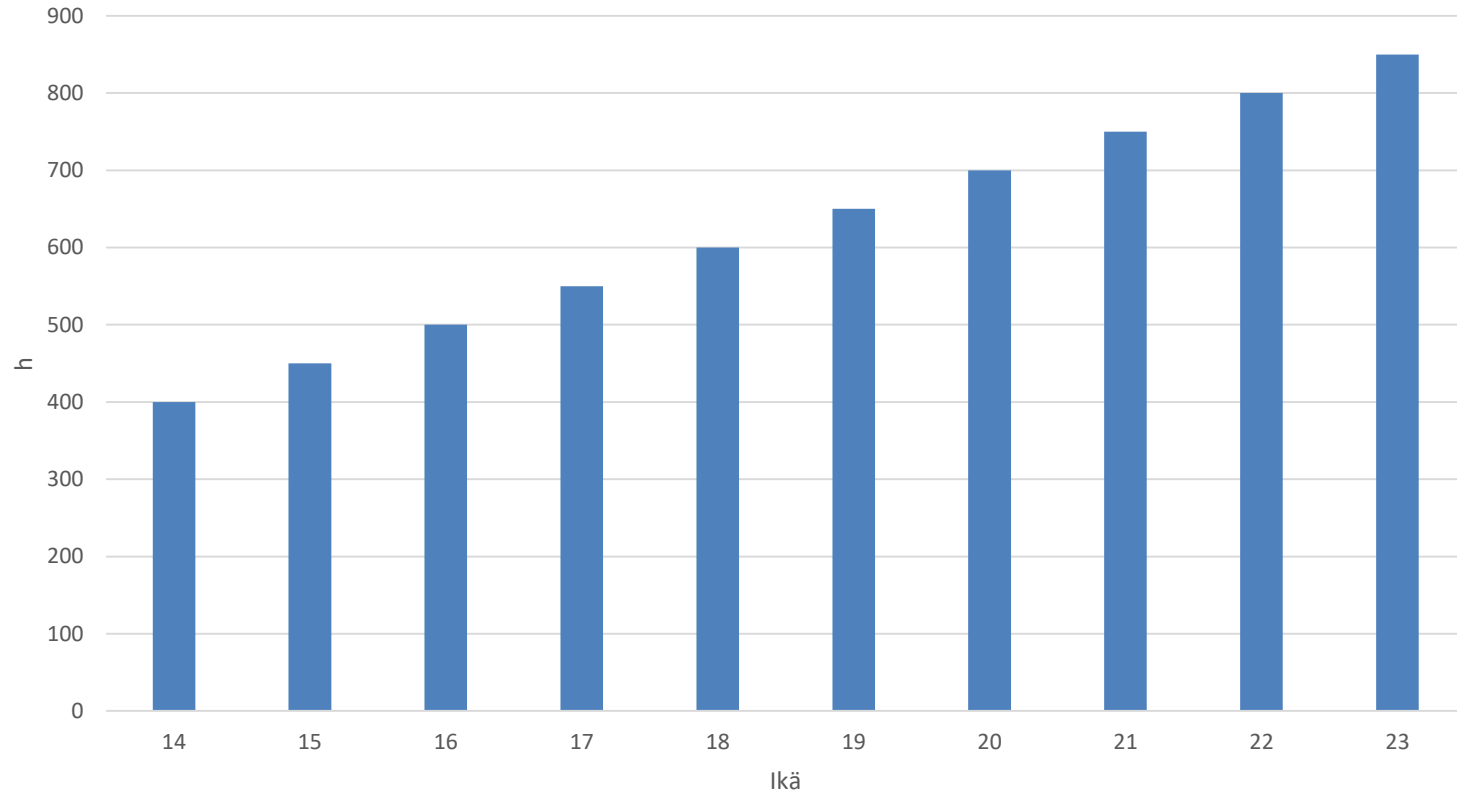
Esityksen rakenne

1. Nuorten harjoittelu viime vuosina
2. Nuorten MM -kisatulosten tarkastelu
3. Pohdinta

1. Nuorten harjoittelu viime vuosina

- Nuorten harjoittelun päälinjaukset ovat säilyneet samansuuntaisina pitkän aikaa:
 - Ohjelmoitu harjoittelu alkaa n. 13-15 v ikäisenä
 - Harjoitusmäärät ovat nousujohtoisia n. 23 ikävuoteen saakka
 - 13-16 vuotiaana keskitytään perusvalmiuksien hankkimisen monipuolisesti
 - 16-20 vuotiaana harjoittelu keskittyy hiihdossa vaadittavien ominaisuuksien kehittämiseen
 - Harjoittelu muuttuu kokonaisvaltaisemmaksi
 - 20-23 vuotiaana harjoitusmäärät nousevat aikuishuippua vastaaviksi

Hihtäjän harjoittelun vuosimäärät



Nuorten maajoukkueharjoittelu viime vuosina (2014-2018)

Kokonaisvaltainen harjoittelu

- Nuorten maajoukkueleirit
 - 7 leiriä/kausi
 - N. viikon leirejä
- Sotkamon urheilulukio
 - Päivittäisvalmennus 4-8 krt/vko

Pääharjoitusteemat Nuorten maajoukkue kausi 2017-2018

-Ylämäet ja juoksun merkitys

-Leireillä juoksutehoja vähemmän, leireillä kovat painotettiin lajiharjoitteluun (ylämäkiharjoittelua rullilla kesäkuu-lokakuu)

-Tasatyöntö ja keskivartalon merkitys

-Lyhyitä keskivartaloharjoitteita pyrkimyksenä 2*/leiri

-Kyky hiihtää kovaa ja sen kontrollointi

-Valintoja: leiriohjelmien rakenne – nopeusharjoitus (ryhmän hyöty) joka leirille (eri intensiteetit, 10-20` toistot)

-Nopeustestit *2/vuosi + kuntopallotestiä lisänä

-Lumileireillä hiihto ja hiihtotekniikat

Nuorten maajoukkue harjoittelu 2015-2016

Tytöt

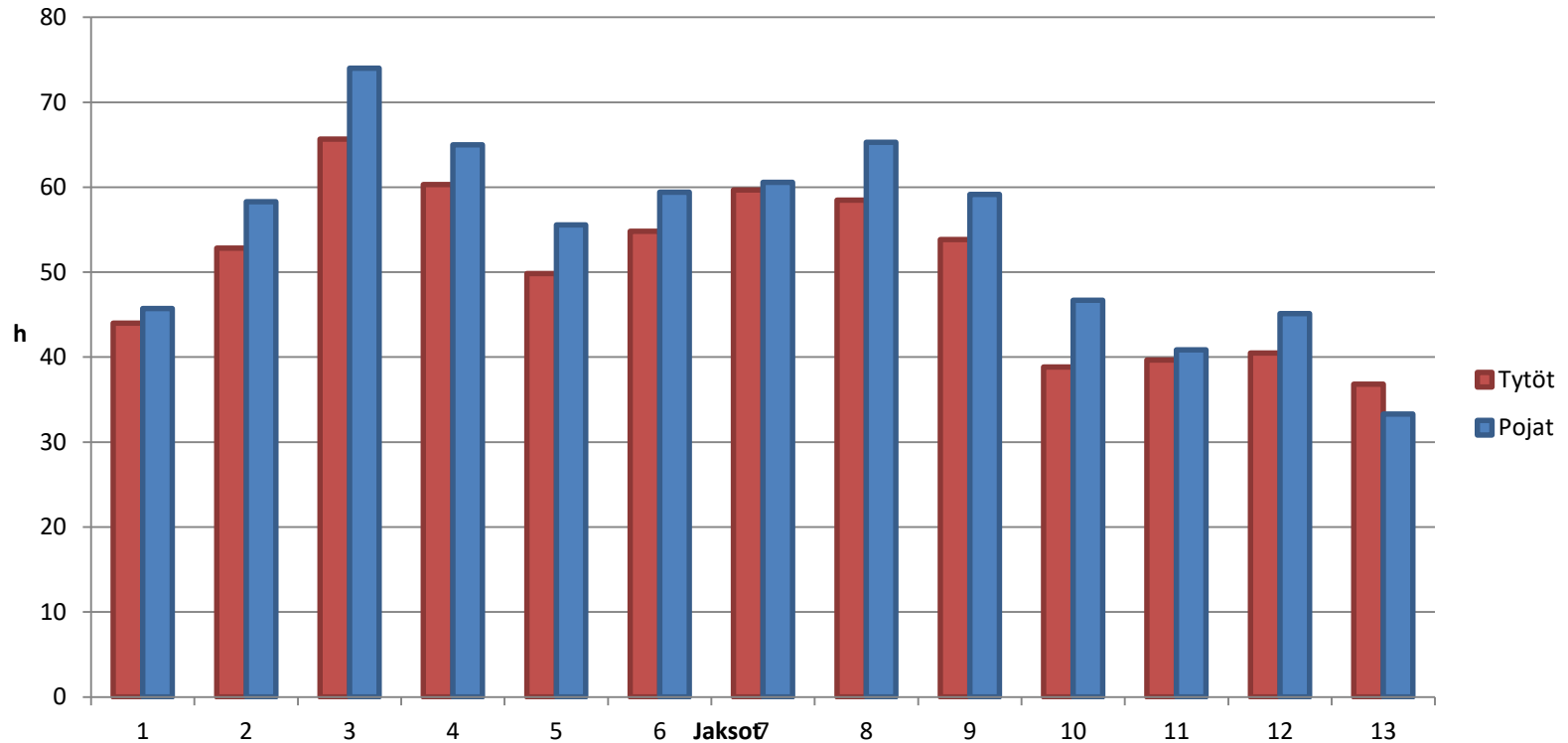
	Jaksot 1-4	Jaksot 1-7	Jaksot 1-9	Yht.
k.a.	223	387	500	655
max	249	403	516	680
min	193	357	460	618

Pojat

	Jaksot 1-4	Jaksot 1-7	Jaksot 1-9	Yht.
k.a.	243	419	543	709
max	307	527	673	871
min	184	346	465	633

Harjoittelu

Harjoittelumäärä jaksoittain ST1 2015-2016



Harjoittelu nuorten maajoukkue 2015-2016

Harjoittelujakauma (%)

Tytöt

	PK	VK	MK+kilp	voima+LK	taito/pelit	Hiihto km
k.a.	83,2	3,5	2,3	10,1	0,8	2842
max	87,0	4,8	2,6	13,0	1,8	3088
min	81,4	2,8	1,9	7,9	0,1	2528

Pojat

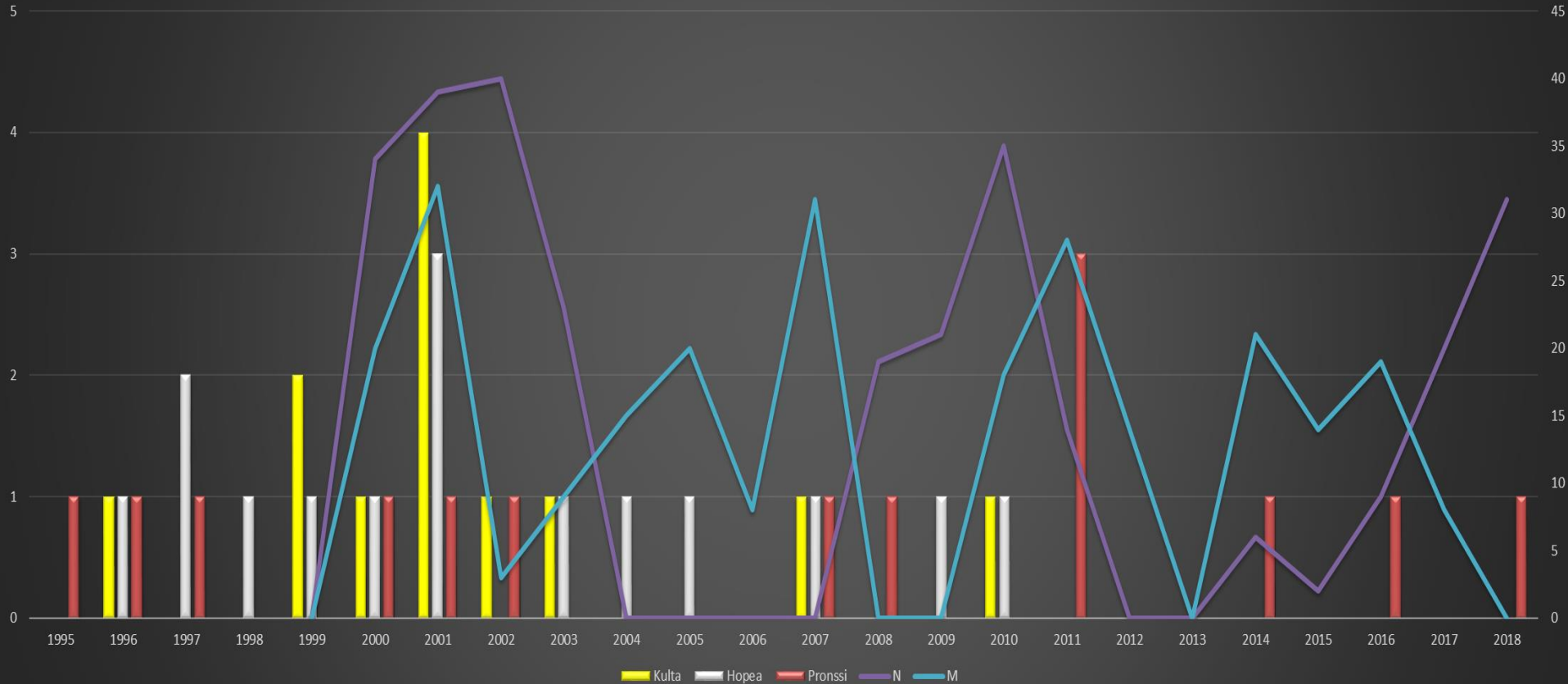
	PK	VK	MK+kilp	voima+LK	taito/pelit	Hiihto km
k.a.	84,1	3,8	2,6	8,7	0,8	3430
max	87,9	4,9	4,0	14,3	2,0	4100
min	78,0	3,2	1,8	4,6	0,3	3016

Seuranta

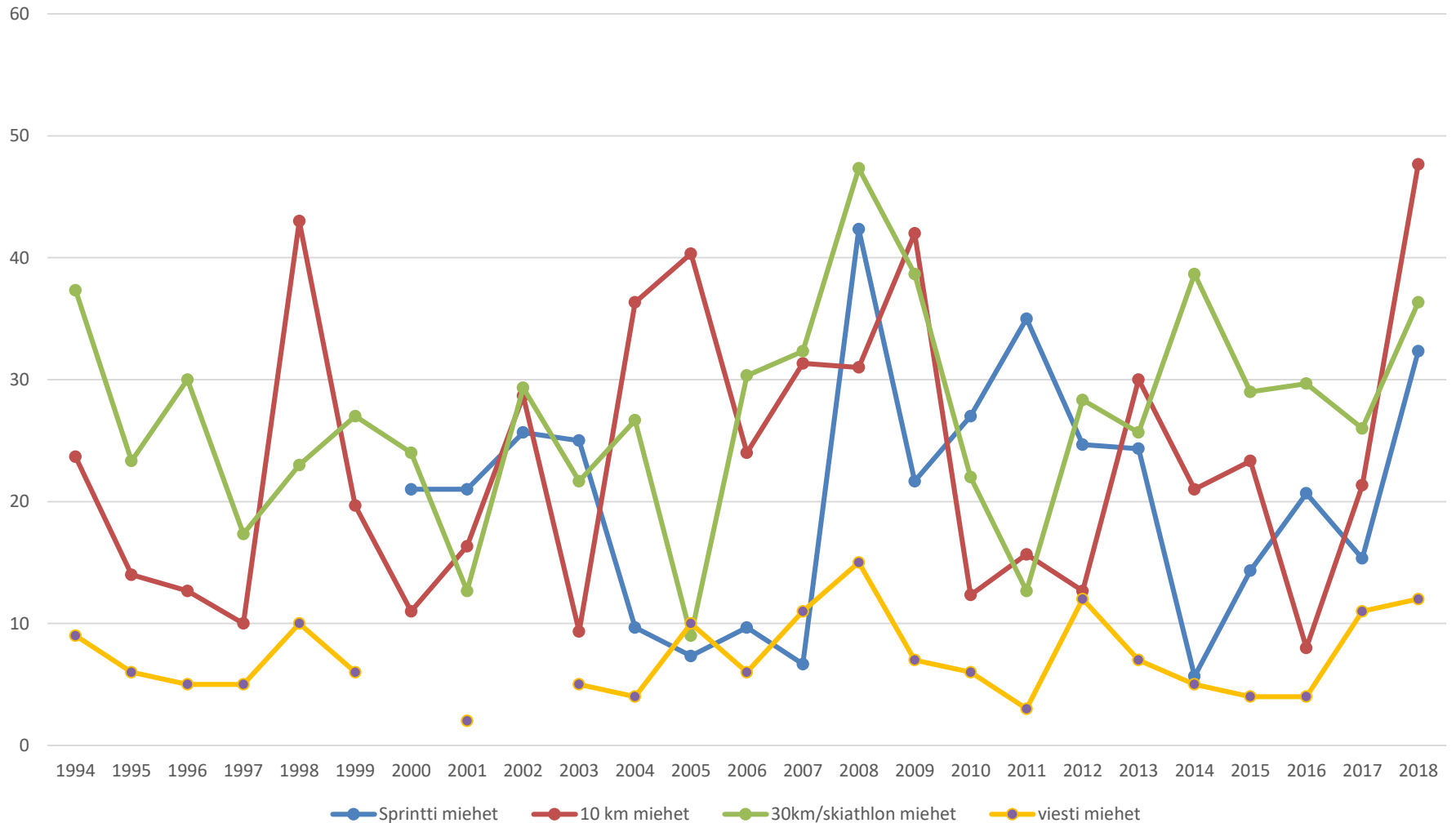
- Leiriharjoittelukontrollit
 - Laktaatit
 - Videokuvaus
 - Nousuaikojen seuranta vaaralle hiihdossa
 - Leirikisat
 - Valmentajan silmä
- Testit
 - Vaaran testijuoksu
 - Nopeustestit
 - Sotkamon lukiolaisilla lisäksi:
 - 9/12km testijuoksut
 - Mattotestit
 - Matolla RH tekniikkatestit
 - Muilla omaehtoiset mattotestit
- Harjoituspäiväkirja

2. Nuorten MM -kisatuloksia

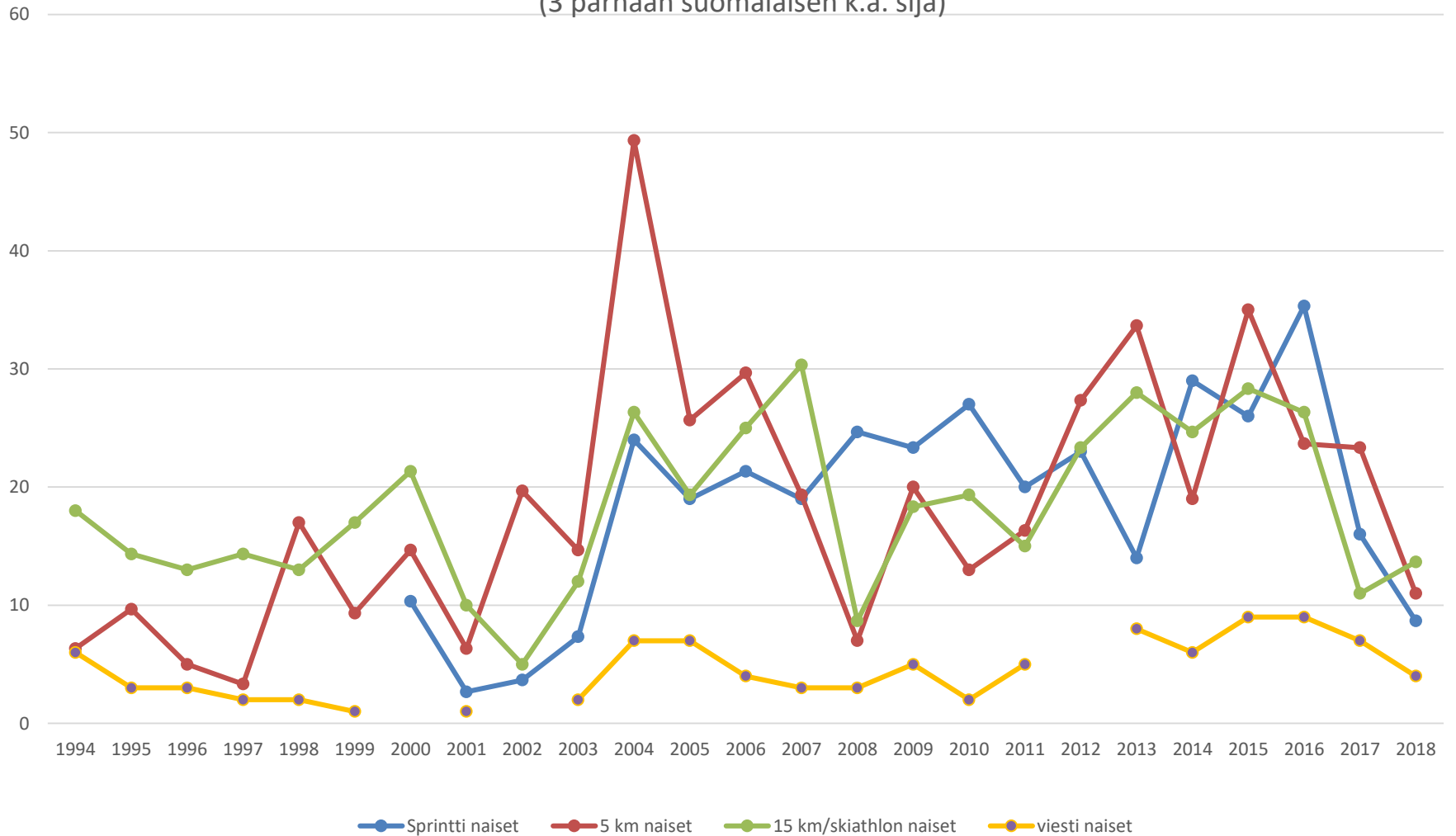
NMM-mitalit ja Marc Hodler Trophy pisteet (10 joukossa)



NMM Miehät 1994-2018 (3 parhaan suomalaisen k.a. sija)



NMM Naiset 1994-2008
(3 parhaan suomalaisen k.a. sija)



Pohdinta

- Parhailla nuorilla tällä hetkellä harjoittelu on riittävällä tasolla
 - Onko riittävän monella?
 - Jatkuuko harjoittelu nousujohteisena vielä yleisessä sarjassa?
- Nuorten MM-kisatulokset vaihtelevat ikäluokittain
 - Menestys perustuu yksilöihin
 - Tuottaako järjestelmä systemaattista menestystä?
 - Teemmekö asioita oikein?
 - Seuraammeko harjoittelussa oikeita asioita?

VASTAUS

Meillä on huippumenestyjiä!

-> Meillä on siis tietoa ja osaamista!

Meidän vain tarvitsee toteuttaa tietämämme ja osaamamme asiat oikein ja huolellisesti joka päivä!

-> Tulee lisää huippumenestyjiä!

Kiitos!