Kestävyyssaarna

O-P Kärkkäinen
Huippu-urheiluyksikkö, lajiryhmävastaava/kestävyyslajit



HIIHDOSSA TEHOSTETTAVA NUORTEN VALMENNUSTA

Seuraavassa Heikki Rusko, SHL:n Valmennuksen asiantuntijaryhmän jäsenenä esittää muutamia tehostamistoimenpiteitä, joita Suomen hiihdon on tehtävä hyvin nopealla ajanjaksolla. Hiihdon pitäminen näissä saavutetuissa asemissa tulee olemaan työn ja tuskan takana, kertoo Rusko.

vaihe nykyiseen tilaan, toteaa Rusko.

— On menetetty hyviä nuoria tai heitä ei ole nostettu riittävän aikaisin yleiseen sarjaan kasvamaan ja näkemään mitä todellinen kova harjoittelu on. Naisten hiihdossa tämä näkyi selvästi Seefeldissä, nuoret eivät olleet vielä kypsiä yleisensarjaan hiihtoihin.

Missä valmennuksen osa-alueessa ollaan eniten jäljessä?

— Lihaskuntoharjoittelussa ollaan selvästi menossa eteenpäin, mutta vielä ei olla läheskään sillä tasolla mitä

— Aivan oman kappaleen kaipaa tekninen tuotekehittely sillä ase painaa vielä 4—5 kiloa ja se on hämmästyttävää, että Suomessa ei kyetä kilpailemaan esim. Itä-Saksalaisten kanssa aseen painokysymyksissä, heittää Russko Suomen aseteollisuudelle haastetta.

Yhdistetyn hiihto

— Tapahtumassa sukupolven vaihdos. Sama tilanne kuin Ampumahiihdossa on saatava nuoret harjoituksellisesti samalle tasolle huippujen kanssa. — On pikaisesti ratkaistava miten yhdistetyn



VALMENNUS JA KUNTOILU 2/1985, SIVU 16.

Ihmisen kehityksestä vs. maastohiihdon kehityksestä

← 13820 miljoonaa vuotta sitten?



Harjoitusvaikutuksesta

a) Homeostaasin järkyttäminen
→ hälytysreaktio → stressireaktio → sopeutuminen → palautuminen

b) Elimistön rakenteelliset muutokset tapahtuvat hitaasti
→ painopiste määräharjoittelussa

c) Elimistön toiminnalliset muutokset tapahtuvat nopeammin
→ painopiste tehoharjoittelussa (usein kilpailuintensiteetti ja sen yli)

Harjoituskuormituksen spesifisyys

1. Aineenvaihdunta = energianmuodostus lihassupistukseen
→ elimistön kuormitustavan kannalta ei kovin spesifinen (oikeat lihasryhmät)

2. Lihassupistukset = lajissa tarvittavan liikkeen taloudellinen tuottaminen
→ hermolihasjärjestelmän kuormitustavan kannalta on spesifinen

3. Lihastyön jatkaminen pitkään = elimistön huolto- ja säätelyjärjestelmät
→ elimistön kuormitustavan kannalta ei spesifinen

4. Maksimisuoritus = mm. psyykkiset tekijät
→ kuormitustavan suhteen on spesifinen – kilpailusuoritus!

Tilanteesta keväällä 2019 ja sen jälkeen tehtyjä asioita – maastohiihto

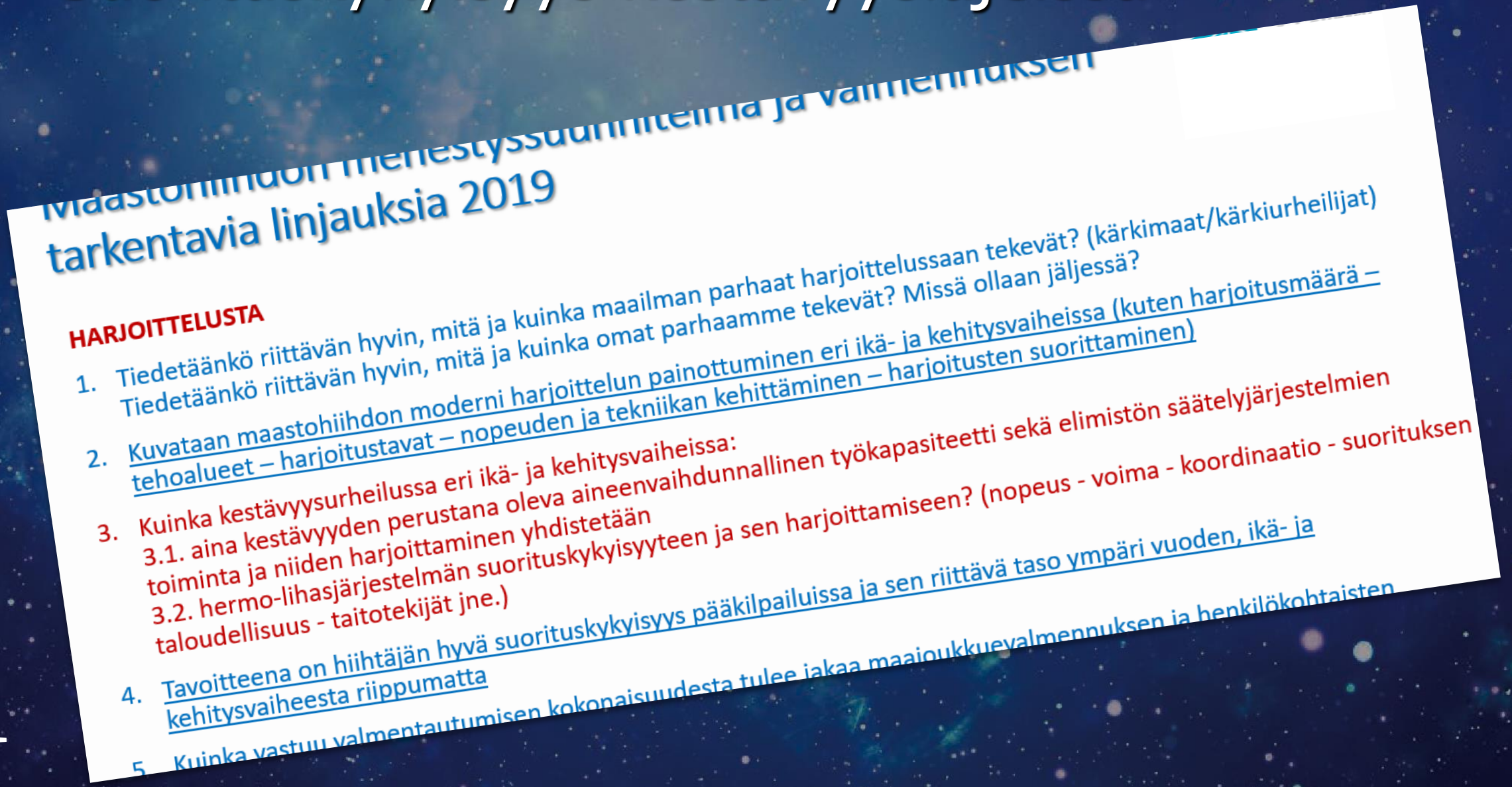
KEVÄT 2019, LÄHTÖKOHTA JA TAUSTAKYSYMYKSIÄ

1. ONGELMA: Suomalaisen maastohiihdon kilpailukyky ei yksittäisiä urheilijoita lukuun ottamatta kulje maailman kärjessä.
2. Ymmärretäänkö varmasti se, mikä on tämän hetken kansainvälinen vaatimustaso, siis maailman huipulla?
3. Kuinka maastohiihdon jatkuvaan kehitykseen ja muutoksiin vastataan valmennuksessa?
4. Kuinka maastohiihdossa tarvittava kilpailullinen suorituskykyisyys voidaan entistä paremmin varmistaa?
5. Kuinka moni ymmärtää yllä olevat asiat?
6. Kuinka urheilijan polku yläkoulusta huippuhiihtäjäksi kulkee, mitkä ovat eri ikä- ja kehitysvaiheissa harjoittelussa ja kilpailemisessa painotettavat asiat? Kuinka tätä voidaan vahvistaa?
7. Kuinka varmistetaan se, että nämä asiat näkyvät päivittäisessä tekemisessä - yläkouluiästä aikuishuipulle?

KEVÄT 2020, MISSÄ MENNÄÄN?

✓ **Iso hyvä työ on tehty ja materiaali viimeistelyvaiheessa, kuinka sen laaja levittäminen ja ymmärrys/toimeenpano päivittäiseen tekemiseen varmistetaan?**

Suorituskykyisyys kestävyyslajeissa



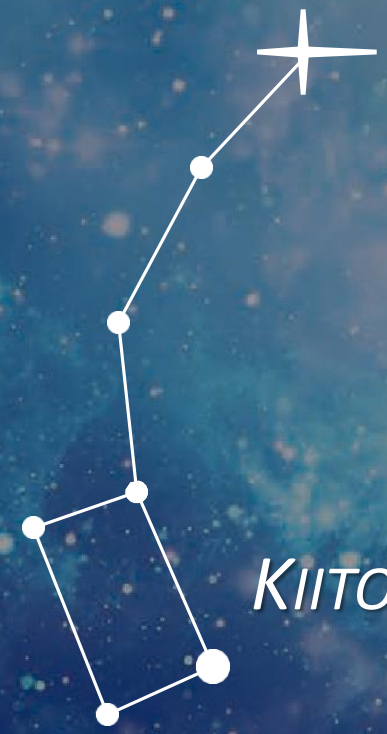
Maastohiihdon menestyssuunnitelma ja valmennuksen
tarkentavia linjauksia 2019

HARJOITTELUSTA

1. Tiedetäänkö riittävän hyvin, mitä ja kuinka maailman parhaat harjoittelussaan tekevät? (kärkimaat/kärkiurheilijat)
   Tiedetäänkö riittävän hyvin, mitä ja kuinka omat parhaamme tekevät? Missä ollaan jäljessä?
2. Kuvataan maastohiihdon moderni harjoittelun painottuminen eri ikä- ja kehitysvaiheissa (kuten harjoitusmäärä – tehoalueet – harjoitustavat – nopeuden ja tekniikan kehittäminen – harjoitusten suorittaminen)
3. Kuinka kestävyysurheilussa eri ikä- ja kehitysvaiheissa:
   3.1. aina kestävyyden perustana oleva aineenvaihdunnallinen työkapasiteetti sekä elimistön säätelyjärjestelmien toiminta ja niiden harjoittaminen yhdistetään
   3.2. hermo-lihasjärjestelmän suorituskykyisyyteen ja sen harjoittamiseen? (nopeus - voima - koordinaatio - suorituksen taloudellisuus - taitotekijät jne.)
4. Tavoitteena on hiihtäjän hyvä suorituskykyisyys pääkilpailuissa ja sen riittävä taso ympäri vuoden, ikä- ja kehitysvaiheesta riippumatta
5. Kuinka vastuu valmentautumisen kokonaisuudesta tulee jakaa maajoukkuevalmennuksen ja henkilökohtaisten

Take Home Message

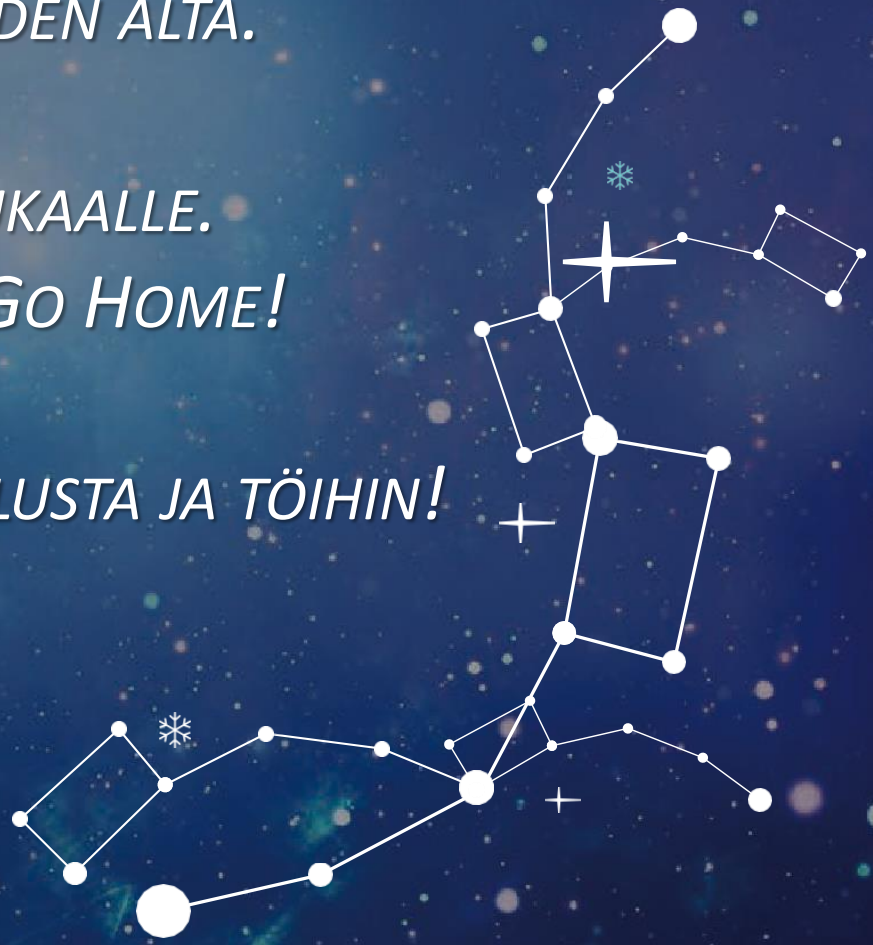
1. **Harjoittelun määrä**
   Paljon aerobista (perus)kestävyyttä → mm. rakenteelliset harjoitusvaikutukset
   Oikotietä ei ole, kun haetaan suorituskyvyn rajoja
2. **Harjoittelun tehoalueen laajuus**
   Kevyt harjoitus = HELPPO (varsinkin kohti kilpailukautta) = ”pisselet”
   Kova harjoitus = VAIHTELEVAN KOVA (varsinkin kohti kilpailukautta) = ”svinehårdt”
3. **Harjoittelun kuormittavuus/palautuminen, selvä ero rytmityksessä!**
   Treenaa kovaa – varo silti ylikuormitusta ja liikaa jumittamista
   ”Palauta täysillä” – varo alipalautumista
4. **Harjoittelun monipuolisuus**
   Suoritustekniikka, (liike)nopeus, voima, vaihtelevat harjoitusmuodot
   Ominaisuuksia on harjoitettava myös ”yli kilpailusuorituksen vaatimuksen”
5. **Tietoisuus tekemisistä, oman tien hakeminen/löytäminen!**
   Usko siihen mitä teet – vain sinä itse tunnet kehosi!
   Hae oma malli varsinkin kilpailuun valmistautumiseen (viimeiset päivät)
6. **Älä laiminlyö riittävää palautumista ennen kilpailua!**



Täältä tullaan.
Pohjantähden alta.

Löylyä kiukaalle.
Go Big Or Go Home!

Kiitokset kuuntelusta ja töihin!



#OlympicTeamFi

WWW.KESTAVYYS.FI