

Seuraneuvottelupäivät 22.5.2021 Urheilijanpolku

Petter Kukkonen

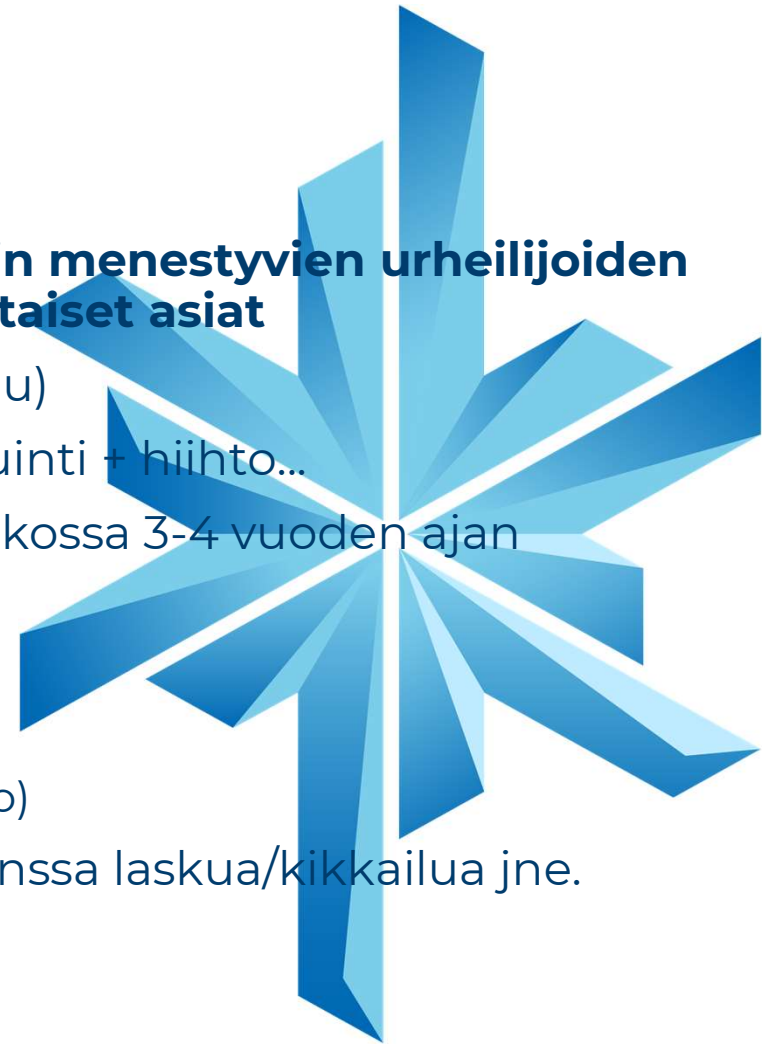


- Mitä menestystä selittäviä tekijöitä maailman huippujen juniorivuosilta löytyy?



Eero Hirvonen, Lapsuus

- **Jokainen urheilijanpolku on yksilöllinen... joskin menestyvien urheilijoiden polun varrella näyttäisivät toistuvan samankaltaiset asiat**
- Aktiivinen liikkuja, pihapelit (pieni kylä & kyläkoulu)
- YU + kestävyysjuoksu + motocross + jalkapallo + uinti + hiihto...
- Talvisin telinevoimistelua 7-vuotiaasta → kerta viikossa 3-4 vuoden ajan
- Keskimäärin yksi ohjattu seuratreeni per päivä
- **Hyppääminen mukaan vasta 12-vuotiaana**
 - Aluksi hyppäämistä vähän
 - 13-14 -vuotiaasta hyppääminen lisääntyi (4 krt / vko)
- Ohjattua hiihtoharjoittelua 1krt/vko → suksien kanssa laskua/kikkailua jne.
- RH mukaan 14 -vuotiaana



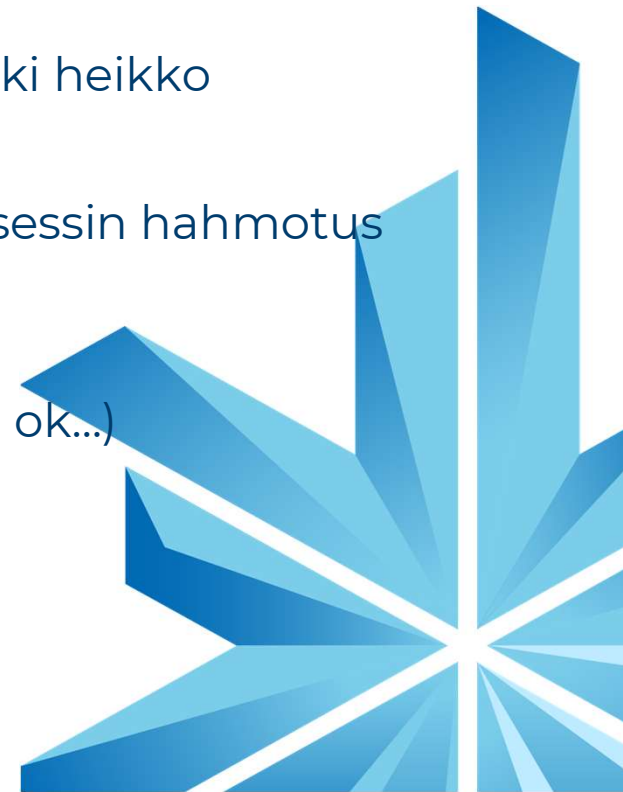
Ilkka Herola, Lapsuus

- 3 x mäki/vko → mäenlaskua, hangessa könyämistä, jääkiekkoa, jalkapalloa, pihapelejä, uintia, mailapelejä → seuratreeneit mäkipuolella 3krt/vko
- Keskimäärin yksi ohjattu seuratreeni per päivä (kaikki lajit)
- Talvisin telinevoimistelua 5-vuotiaasta (kerta viikossa)
- 12-vuotiaasta SHL:n junnuryhmässä, mäki & YH → ryhmät yhtä aikaa leirillä
- Ohjattua hiihtoharjoittelua todella vähän → 14-vuotiaaksi hiihtoa kerta viikossa harjoitusmielessä... suksien kanssa laskua/kikkailua jne. → puutteellinen hiihtotekniikka
- 2010-2011 ensimmäinen kesä rullilla



Eero Hirvonen, Valintavaihe

- ***”Urheileminen, harjoittelu ja kilpaileminen kivaa”***
- 14-vuotiaana mukaan Lidl-ryhmään (2010) → hiihto hyvä, mäki heikko
- Lajivalinta 14-vuotiaana & HK-valmentaja
- Jääräpäinen, kyseenalaistava, hätäilijä, pitkäjänteisyys ja prosessin hahmotus hukassa, perusnegatiivinen, erittäin kriittinen...
- Herkkä keho → pitää yhä edelleen tiimin hereillä
- Treenituntemukset arvailujen varassa (ok, ihan ok, yllättävän ok...)
- Määrätietoinen, sisäinen halu kehittyä, sisukas, hyvä aihio...



Eero Hirvonen, Valintavaihe

- Antropometria:
 - 160cm / 43kg / BMI 16,6 → nyt 180cm / 66kg
- Testijuoksu 4km → 14:56 → 13:00 (kesä 2016)
- Tasotesti, viimeinen 2km: 6:57 / HR 212 / Ia 7,30
- 20m – 3:39 → nyt 2:97 (2018)
- Tasaloikka 214cm
- 5-tasaloikka 9:95
- Voimalevy → ST / EK → 32 / 34 → nyt 48 / 51





Ilkka Herola, Valintavaihe

- ***"urheilu rokkitähti hommaa"***
- Lajivalinta suhteellisen myöhään
- VAPO-ryhmään kevästä 2010 (ennen tätä lajivalinta erikoismäen suuntaan)
- Lähellä "livetä" mäkihypyn puolelle → 2010-2011 yllättäen hiihto rupesi kulkemaan → silti PM-kisoissa erikoismäessä 2.
- Talvi 2011: Liberec, EYOF 8.
- Talvi 2012: Erzurum, NMM-hopea sprintissä





Eerosta urheilijaksi, Part I

Menestys

- 2011-12 (16v.):
 - PM-hopea @ Otepää
- 2012-2013 (17v.):
 - kausi paketissa joulukuussa → voimakas hyppypainotus
 - Ylä- ja keskivartaloon voimaa
- 2013-14 (18v.):
 - COC 36. @ USA
 - NMM sprintti 18. @ VdF
 - COC 6. @ Ruka → muuten sijat >30.

Terveysshaasteet

- 2011-12 (16v.):
 - Polvileikkaus kesä 2011 (Patella jänteen kiinnityskohta, juoksuvaiva)
- 2012-13 (17v.):
 - Mykoplasma? / krooninen keuhkotulehdus 2012 joulukuu → 2014/2015 vuodenvaihte
 - Allergiat → yhteys keuhkosairasteluun
- 2013-14 (18v.):
 - Katkonainen harjoittelu- ja kilpailukausi, sairastelun syyt epäselviä...
 - Syytä selvitellään siellä ja täällä, ei järjestelmällistä ideaa, ei kokemusta, ei apua



Eerosta urheilijaksi, Part II

Menestys

- 2014-15 (19v.)
 - NMM 15. / 24. @ Almaty
 - COC 2. @ Klingenthal
 - MC 33. / 45.
- 2015-16 (20v.)
 - NMM 4. / DNS / Team 3. @ Rasnov
 - COC 4. @ Ruka
 - MC 25. @ Lahti

Terveysaasteet

- 2014-15 (19v.)
 - YH-ura vaakalaudalla joulukuussa 2014... koko kesä/syysy täydellisesti vihkoon
 - H. Hakkarainen ja case "taudin jäljitys"
 - Kaksi vuotta jatkuneet terveyshuolet helpottavat yllättäen vuoden vaihteessa, mutta puutteellinen kesäharjoittelu ei riitä hyvään hihtokuntoon
- 2015-16 (20v.):
 - Nousu maajoukkueeseen keväällä 2015
 - Tuomas M. maajoukkueläkäriksi → pitkä terveysprojekti alkaa
 - Terveys pienin palasin kuntoon, harjoituspohja heikko, haasteita aika ajoin (mm. voimakkaat allergiat), tehoharjoittelu erityisen tarkasti
 - Sääret oireilee → Rukan MC väliin
 - Omat petivaatteet, tuuletus, ei mattoja, imurointi...



Ilkka Herola

- Taistelija
- Perheen tuki & ajankäyttö
- Itseohjautuva, palo & sisäinen motivaatio (kuka tahansa pystyy treenaamaan 800h/y)
 - Haluaa hoitaa lukemattomat pienet asiat: Kumppanit, välineet & välinetilaukset, opiskelun/armeijan suunnittelu suhteessa kauteen, ei jätä asioita viime tippaan, unirytmä, kotimaanlennot & kisa-aikataulut, verikokeet...
- Unelma pistää touhuamaan → perheessä opitut rutiinit → nuoret pitää opettaa/vastuuttaa huolehtimaan omista asioista
- En ole ikinä sopinut Ilun vanhempien kanssa käytännön asioista
- Harjoittelu ei ole mukavinta ajanvietettä: vastapaino
- Määrätietoinen, ymmärtää pitkän prosessin merkityksen kehityksessä
- Negatiivisuus, itsekritiikki → rakentava, positiivinen, mahdollisuuksia näkevä...



Ilkka Herola

- Vanhempien roolista:
- ”Jos oltiin treeneissä, niin aina piti tehdä 100%... etenkin jos joku valmentaa ilmaiseksi... tai sitten ei mennä treeneihin ollenkaan”
- Vanhemmat eivät pakota → heidän rooli ohjata/kannustaa/kuskata/luoda mahdollisuuksia → lapsista ei pidä väkisin yrittää tehdä huippuja/täydellisiä → vastuu urheilijalla → kotirutiinit (läksyt jne.)
- Kuinka lapsesta tulee itseohjautuva?

”Lapset kukoistavat, kun he pääsevät oikeaan ympäristöön”





Nuoren urheilijan aktiivisuus

Aamu → Koulumatka 10-15'

Välitunnit → 30-45'

Liikuntatunti 45'

Iltapäivä → Koulumatka 10-15'

Seuraharjoitus 60' (1/d) → Seuraharjoitus 90' (1,5/d)

Pihapelit, Muu höntyily 1.00 (ennen seuratreenejä ja/tai niiden jälkeen illalla)

MIN ilman liikuntatuntia = 2.50h = (3h x 365d = 1 095h)

MAX liikuntatunnin kanssa = 4.30h = (4,30h x 365d = 1 642,30h)



Nuoren urheilijan harjoitusajatus

- Tekniikat kuntoon → vaatii toistoja ja pätevän valmentajan!!!
- Mäki ensin... ja sitten vasta hiihto
- Kestävyysspuolella suksitaitavuus ja nopeus... itse kestävyys kehittyy monipuolisen liikkumisen kautta
- Kaikki sukset käyttöön
- Mäessä 3-5krt/vko → hiihtoa ohjatusti 1-2krt/vko
 - Herkässä taitolajissa on hyvin vaikea kehittyä ilman riittäviä toistomääriä... hyppymäellä pitää asua
- Näiden lisäksi mukana voi kulkea muita lajeja



Kertaus

- Yhdistetyssä pärjää se, joka hallitsee molemmat lajit
- Monipuolinen ja aktiivinen lapsuus
- Harjoittelun lahjakkuus
- Oma-aloitteisuus, omien asioiden hoitaminen, valtava halu kehittyä / pärjätä
- Urheilija on itse vastuussa harjoittelusta / menestyksestä
- Itsensä tunteminen
- Monta tietä huipulle, nuorta ei voi pakottaa eikä asettaa yhdenlaiseen muottiin
- Lyhyt pätkä elämää → Ainutlaatuinen mahdollisuus tehdä jotakin erityistä hyvien ystävien ja tiimin kanssa





Kiitos!

