

# Joni Mäki taustaa ja Pekingin kausi

Juho Halonen ja Joni Mäki

6.5.2022

Laajavuori, Jyväskylä

Valmentajakerho ja seuraseminaari



# Joni Mäki

- 27vuotta
- Asuu Vuokatissa
- Ammattihiihtäjä
  - Olympiahopea parisprint (-22)
  - MM-hopea parisprint (-21)
  - Olympia 4. V sprint (-22)
- Kasvattajaseura Vaasan Hiihtoseura
- Toinen laji mukana 18-vuotiaaksi asti (futis, VPS)





# Juho Halonen

- 34-vuotias Reisjärvellä kasvanut nykyinen Sotkamolainen
- Liikuntatieteiden maisteri (2013)
- Ammattivalmentaja vuodesta 2011- (VRUA / SHL: U18/St1/A-mj)
- Keski-Pohjanmaan piirivalmentaja 2010-2015
- Haapajärven Kiilat ja Reisjärven Pilke seurakoordinaattori 2010-2012
- Jonin valmentaja 2011-
- Katrin valmentaja 2019-



Kuva: Jesse Väänänen

# Jonin polkua

- Vaasan Hiihtäjät
- VPS / Vaasan Urheiluakatemia
- Juhon valmennukseen
  - Valmentajan rooli eri vaiheissa uraa
- Vuokattiin kouluun
  - Yhdeksän vuotta yhteistyötä Vuokatissa lähes päivittäin
  - Laatu (myös PK)
- Vanhempien rooli
- Ammattilaisuus
  - Sairastelut hidastivat hieman ensimmäisiä vuosia (energiämäärän riittävyys osasy, lepopäivät viikottain käyttöön)



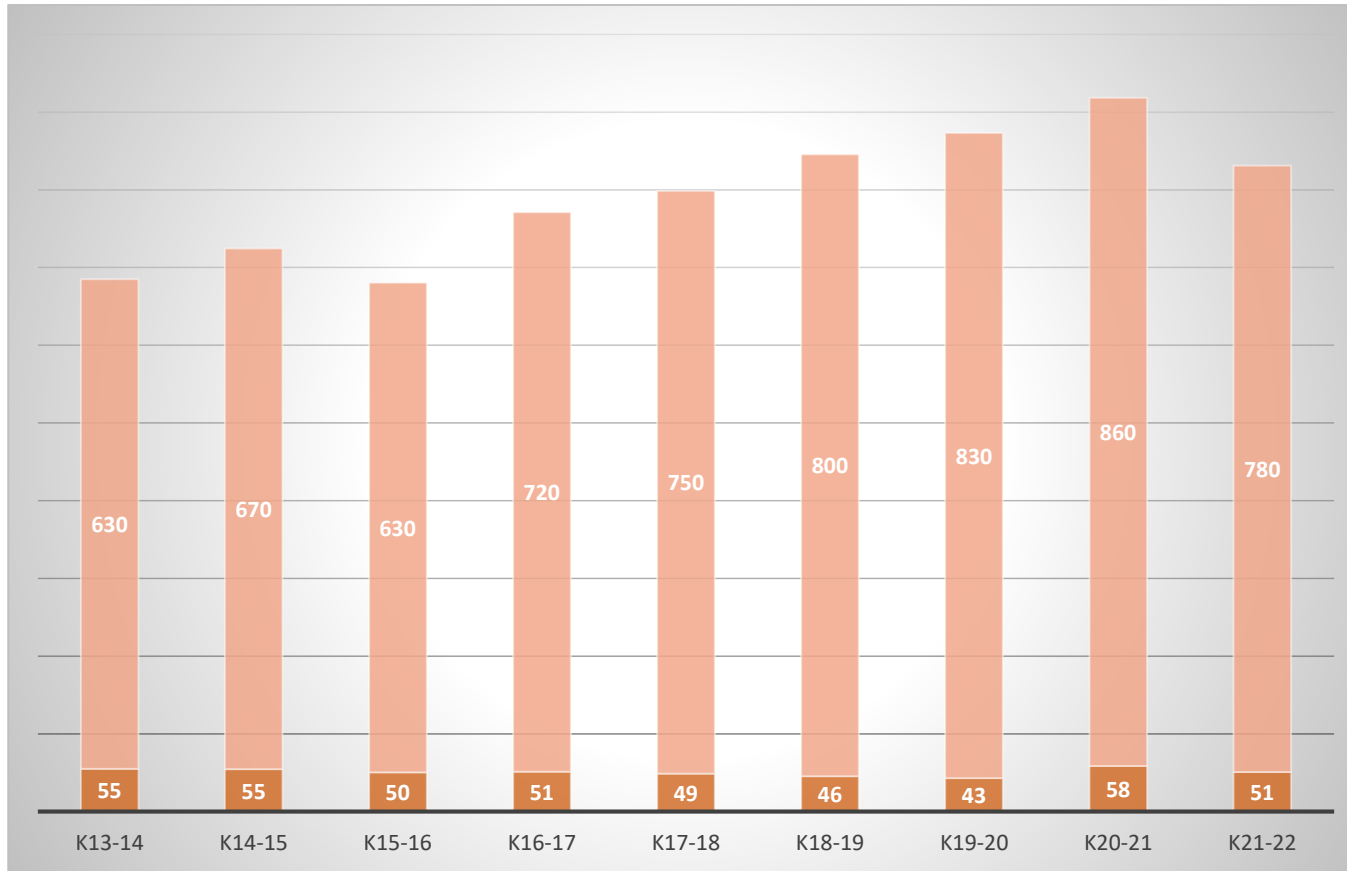


# Harjoittelusta

- Nuorena
  - **Kestävyys: teknisesti hyvää**, reippaat perusvauhdit, futiksen kautta paljon kovia harjoituksia myös kestävyydelle, syksyisin kovat sauvarinteet (etenkin HS)
    - Kropan kuuntelu, mutta hyvä pohja tehtynä
  - **Vauhtiominaisuudet kuntoon**: räjähtävyys, liikenopeus, elastisuus, vartalonhallinta, tekniikka
- Ominaisuudet kehittyivät erittäin nopeasti etenkin ikävälillä 16->19v.
  - Hapenotto kehittyi reilusti ja korkealle tasolle
  - Voimaa alkoi tarttua
  - Nopeus siirtyi lajiin tehoksi
  - Paljon focusta tekniikassa, Jonilla iso rooli



# Harjoitusmäärät ja tehon määrä



- Teho %: nuorten sarjan n.9 tasolta nykyiselle n.7tasolle
- Nuorten sarjassa lisäksi reippaat treenivauhdit käytössä, ja tehon lisänä paljon toteutunutta harjoittelua AerKilla.
- Harj.määrän lisäys 30-50h poislukien armeijavuosi ja tämä kausi

# Kausi 2021-2022 lähtökohdat

- 5vuoden tähtäys Pekingiin, 2vuotta mitali tavoitteena
- Edellisellä kaudella 4 kv.sprinttiä(MC/MM), mistä aika-ajoista sijat 1,2,3,7.
- Maajoukkueen tiivis **korkean paikan leiritys** muodostaisi päärungon harjoittelulle (korkealla 50päivää kesäkuu-lokakuu)
- **Kestävyyden rakentaminen** sprinttiin yksi pääkohta harjoittelulle
- **Erähihtojen rakenne** (huomioitu kaikissa kovimmissa harkoissa sekä fyysisesti että psyykkisesti)





# Touko-heinä

- Huhtikuussa kunto laski pykälän liikaa
- Toukokuussa harjoittelun hallinta ei riittävää
  - Vaarallehiihto harjoitukset ”karkaili”
  - Paineet / uusi asema
- Pitkät määräintervallit tuotiin mukaan uutena tarkoilla toteutuksilla
- Kesäkuun Livigno OK, sprintti kulkee, kestävyys ok.
- Heinäkuussa paikattiin huhti-toukokuun harjoittelun käynnistymistä aerobisemmalla jaksolla ja pitkillä tehoilla
  - *Uskallus reagoida suunnitelmiin*





# Elo-marras

- Elokuussa pitkä korkean paikan leiri
  - Sprintti hyvä, kestävyys vain ok.
- Syyskuu
  - Aerobisuus + kimmoisuuden/vauhdin säilyttäminen
  - Vaaran testijuoksu 18:35
  - Kuun alkuun ja loppuun simulaattorilla Pekingin erikoisharjoite
- Lokakuu Val Senales korkealla (ok, mutta loppuun väsähti/energia?)
- Kisakauden alku siirretään lähelle Rukaa Taivalkoskelle, marraskuun alkupuolella raskasta ekassa lumitehossa.
- Kausi alkaa mukavasti: Taivalkoski 2\*2. ja Rukalla uran eka finaali!



Kuva: Esa Hynynen

# Joulu-tammi

- Lillehammer heikko. Keuhkot tosi ärtyneet. Pitkä matkustus. Sen päälle sairaaksi 1,5vkoa.
- Harjoittelu alkaa pikku hiljaa onnistua. Tunne ”ihan ok”.
- *Kilpailusuunnitelman pääpaino V sprinttiin*
- P ylläpito (parisprintti valmius)
  
- *5viikon kilpailutauko* (Imatra 2kisaa, Vantaa 1kisa).
- Aerobiaa koneeseen ja tehoharjoitusten tarkka rakentaminen
- Usko säilyy, että pieni mahdollisuus mitaliin olemassa!



# Peking olympialaiset

- Paluu kv.kisoihin 2kk tauon jälkeen
- Aika-ajon alku ”tahmea”, vikassa mutkassa sauva poikki.
- Finaalin 4.sija oli meille iso palkinto pitkästä työstä
- Kalle Lassila: ”Joni uudistui näihin kisoihin”
- Sprintti oli iso ulospuhallus, mutta onnistuttiin kasaamaan palapeli vielä 5&8 päivää myöhempiä joukkuekilpailuja varten
- Parisprintin taktinen onnistuminen



Kuva: Pekka Agarh





KIITOS!



Suomen  
Hiihtoliitto