

Maastohiihdon A-maajoukkueen analyysi ja katse tulevaisuuteen

Teemu Pasanen, Ville Oksanen

7.5.2022 Jyväskylä



Sisältö

1. Lähtötilanne kaudelle 2021-2022
2. Tavoitteet kaudelle 2021-2022
3. Peking valmistautuminen ja analyysit
4. MC-kilpailukauden analyysi
5. Vaatimustaso huippu-urheilussa
6. Katsaus tulevaisuuteen



Lähtötilanne kaudelle 2021-2022

- Kaudella 2020-2021 osa nuoremmista urheilijoista meni eteenpäin, mutta meidän distanssin kärkiurheilijat eivät olleet parhaalla tasollaan
- MC-kaudella 2020-2021 ei yhtään henkilökohtaista TOP3-sijoitusta, Oberstdorfin MM-kilpailuissa vähän parempi menestys (2 mitalia)
- Pohdintaa: oliko pelkkä kotimaan leiritys riittävää meidän kärkiurheilijoille?



Tavoitteet kaudelle 2021-2022

- Selkeänä päätavoitteena Pekingin olympialaiset 5.-20.2.2022
- Keväällä 2021 asetettiin Pekingiin tavoitteeksi:
 - Mitalit naisten ja miesten normaaliviesteistä
 - Yksi mitali pariviesteistä
 - 2 mitalia henkilökohtaisilta matkoilta
 - Yhteensä: 5 mitalia
- MC-kaudella yleistavoitteena oli parempi menestys kuin edellisellä kaudella, naisilla vielä erikseen distanssin podiumit ja sprintin finaalipaikat



Peking valmistautuminen: Harjoituskausi

- Pääteemana oli korkeanpaikan harjoittelu ja Pekingin vaatimukset
- Kolme korkeanpaikan leiriä harjoituskaudella
 - Livigno (1800-1850m) 3.6.-17.6. (14 vrk)
 - Passo Lavaze (1800-1850m) 9.8.-28.8. (19 vrk)
 - Val Senales (2000m/3000m) 14.10.-28.10. (14 vrk)
- Yksilölliset harjoittelun eriyttämiset korkean leireillä (distanssi / sprintti)
- Pekingin vaatimusten mukaiset pääharjoitukset
 - Pitkät skiathlon-harjoitukset (distanssi)
 - Sprinttiharjoitukset 1 min loppuvedolla (sprintti)
 - Kestävyyssominaisuudet
- Kolme kotimaan leiriä (3 x Vuokatti) -> kilpailut/tehot
- Oli olemassa suunnitelma B koronan varalle -> alppimajajaksot Vuokatissa



Peking valmistautumisen: Harjoituskausi

Missä onnistuttiin?

- Korkeanpaikan vuorokausia tuli riittävästi
- Riittävän kovat harjoitukset leireillä (korkealla) -> Pekingin raskaat ja hitaat olosuhteet
- Sprintin onnistuneet leiriharjoitukset (vaikka olikin vain muutama harjoitus)
- Hyvät harjoitusolosuhteet leireillä (erityisesti Passo Lavaze)
- Yksilölliset ratkaisut tarvittaessa
- Missä ei onnistuttu?
 - syyskuun Vuokatin leirin jälkeen aika moni urheilija tuli kipeäksi
 - marraskuun lumileirillä olosuhteet ei aivan optimaaliset
 - kaikilla yksittäisillä hiihtäjillä pitkät leirit eivät onnistuneet aivan optimaalisesti



Peking valmistautumisen: Kilpailukausi + viimeistely

- Korkeanpaikan jaksot kilpailukaudella
 - Davos (1550-1600m) 6.12.-12.12. (6 vrk) (MC kisat 11.-12.12.)
 - Lenzerheide (1450m) 23.12.-30.12. (7 vrk) (Tour de Ski)
- Viimeiset MC-kilpailut ennen olympialaisia peruutettiin, mikä hankaloitti valmistautumista ja valintoja
- Olympialaisten valmistava leiri Keski-Euroopassa
 - Seiser Alm (1850-1900m) 17.1.-25.1. (8 vrk)
 - 8 urheilijaa korkean leirillä, loput 5 urheilijaa valmistautuivat kotimaassa
- Matkustus Pekingiin 26.1. (Helsingin kautta)
 - Peking ensimmäiset kilpailut skiathlon 5.2./6.2. , sprintti 8.2. → jäi riittävästi aikaa valmistautua olosuhteisiin ja korkeaan (+ huolto)
- Yhteensä korkeanpaikan vuorokausia ennen olympialaisten alkua noin 60 vrk ja viimeistelyjaksolla 10-18 vrk → 70-80 vrk



Peking valmistautumisen: Viimeistelyvaihe

Missä onnistuttiin?

- Korkeanpaikan vuorokausia riittävästi koko kaudella ja myös viimeistelyvaiheessa
- MC-kilpailujen peruuntuminen ei sotkenut kuitenkaan liikaa pakkaa, vaan pystyttiin tekemään suunnitelma B
- Yksilöllinen valmistautuminen myös viimeistelyvaiheessa
 - Korkean paikan leiri vs kotimaan valmistautuminen
- Terveenä säilyminen ja koronan välttäminen viimeistelyvaiheessa
- Kylmiin ja hitaisiin olosuhteisiin oltiin varauduttu



Peking olympiakilpailut: Missä/miksi onnistuttiin? Ja missä ei onnistuttu?

- Perustekijät: henkilökohtaiset valmentajat, koko maajoukkueetiimi
- Kilpailupaikalla Pekingissä onnistuneet valmistavat harjoitukset
- Joukkueen omat harjoitusolosuhteet kisakylässä olivat tärkeä lisä (rullamatto, juoksumatto ja kuntosali)
- Kilpailut lähtivät hyvin käyntiin heti alusta -> luotto huoltoryhmään ja joukkueen valmistautumiseen
- Olosuhteisiin oltiin valmistauduttu hyvin
- Pienet ongelmat majoitusolosuhteissa ym., eivät saaneet liian isoa roolia -> pystyttiin keskittymään olennaiseen
- Viesteissä jäätin ilman mitaleja ja kaikki yksilöt eivät aivan kauden huippuvauhdissa
 - perustason nostaminen ja oikeana päivänä onnistuminen



MC-kilpailukausi analyysiä

- Rukalla onnistuttiin heti hyvin ja kausi lähti hyvin käyntiin
 - naiset onnistuivat laajalla rintamalla
 - miehissä Iivo 1. 15km P ja Joni 6. sprintti (+ sprintin kokonaispanos)
- Ensimmäinen MC-korkealla Davosissa heikohko -> herätti kysymyksiä
- Dresden +
- Tour de Ski +
- Loppukauteen kunnot säilyi hyvin



MC-kilpailukausi: Tulostanalyysiä

- Koko MC kaudella 11 kpl TOP3 sijoja (vapaan sekaviestä 2.)
- 5 eri urheilijaa podiumilla (kaksi uutta podiumhiihtäjää: Johanna ja Joni)
- 4 uutta finaalitason hiihtäjää sprintissä (Katri, Johanna, Joni, Lauri)
- Useita uusia hiihtäjiä MC-pistetasolle
- Tour de Ski livo 3. (ensimmäinen suomalainen mies TOP3)
- MC overal: livo 3. (distanssi 1.) ja Krista 4. (distanssi 3.)
- Nations cup naiset 3. ja miehet 4.



Vaatimustaso huippu-urheilussa

- Rohkeus/heittäytyminen harjoittelun ja huippu-urheilun suhteen (välillä toki pitää päästää irti)
 - > Kädet saveen, hommia pitää tehdä
- Itseensä ja ympärillä oleviin ihmisiin (-> harjoitusprosessiin) luottaminen
- Energian käyttäminen asioihin jotka merkitsevät
- Osaava tiimi ympärillä
- Ominaisuudet kunnossa, mielusti mahdollisimman nuorena
- Harjoittelukunnosta huolehtiminen (tukitoimet)
- Perusasioiden toistaminen
- Avaimien löytäminen -> tulos tehdään vahvuuksilla



Katsaus tulevaisuuteen

- Seuraavien vuosien arvokilpailut matalalla ja normaalimmissa olosuhteissa
 - MM 2023 Planica, MM 2025 Trondheim, OL 2026 Milano-Cortina (Val di Fiemme), MM 2027 Falun
- Leiritykseen löydetty nyt toimiva rytmitys -> riittävä eriyttäminen
- Uusien vastuukantajien löytäminen
- Kilpailumuotojen ja matkojen "epävarmuus" -> vaikeuttaa pitkäjänteistä valmennuslinjaa -> toisaalta tähän pitää sopeutua

