



MAASTOHIIHDON JUNIORIVALMENNUS PUIJOLLA

7.5.2022 Jyväskylä



OMA TAUSTA

- PHS:n kasvatti
- Hiihtotausta juniori vuosilta "älkää tehkö niin kuin minä olen tehnyt, vaan..." (mm. aerobinen harjoittelu) → ei ollut tarpeeksi opetusta harjoitteluun
- Vanha B-lajivalmentajakoulutus
- Valmennusta 1996 alkaen (mm. Kati, Jaakko, Kirsi) → aina junioreita valmennuksessa. Valmennusta jalkapallo, jääkiekko + siviilityössä nähnyt paljon eri lajien harjoituksia
- Katin valmennusvastuu 1998-2005, itseluottamus lisääntyi
- Maajoukkuehuollossa 1997 alkaen → nähnyt vaatimustason, mallit ja "puutteet"
- P-S hiihdon piirivalmentajana 2004-2015
- Kuopion alueen akatemiavalmentajana 2004 alkaen
- Vaativa, mutta välittävä
- *Niin metsä vastaa, kun sinne huudetaan*

POIKIEN TAUSTA

- Tasokas junnu-ryhmä (12-13v)
- Lajeina MH, AH, YH ja suunnistus
- Liikkuvat-/ hiihtotaustaiset vanhemmat
- Motivoituneet/sitoutuneet (urheilijat, taustat)
- Kaikilla monipuolinen liikuntatausta jo aiemmin
- HS menestystä= kilpailullinen mittari
- Eri ominaisuuksilla varustettuja nuoria (nopea vs kestävä)



LÄHTÖTILANNE



- TeamPuijo "perustettiin" v. 2016 → aloitin PHS:n vastuuvälmentajana ja ko. ryhmän vämentajana
- Aloitus "tahmeaa"
- Olen nähnyt yleistaitotason puutteet eri ryhmissä → tämän ryhmän tavoitteeksi laitoin, että perusvalmiudet olisivat paremmat akatemian alkaessa (mm. voimatekniikat)
- Monipuolinen perusharjoittelu "kunniaan"
- Ohjattuja yhteisharjoituksia 2-3/ viikko, akatemian myötä 5-6/ viikko = mahdollistaa kokonaisvaltaisemman valmennuksen. Ohjelmointi haastavaa.



- Hyvät harjoitusolosuhteet ja niiden hyödyntäminen
- Harjoittelun opettelu/ opettaminen → itsestään selvyiksi ei nuorten valmennuksessa ole → luennot eri aiheista (mm. harjoittelu, ravinto, lepo, suksihuolto) = avoimuus → kerro kaikki mitä tiedät
- Varusteet (sukset, rullat, sauvan mitat ym.)
- Esikuvat lähellä → harjoittelumalli tulevaisuuteen
- Myönteisiä kokemuksia lajista → Haasteena vahva kulttuuri joukkuelajeihin = kilpailu harrastajista. "Huijaaminen" lajinparissa pysymiseen
- Seuran tuki → leiritys, suksihuolto



TOTEUTUS / OHJELMOINTI

- Nopeutta jokaisessa harjoituksessa → pienissä määrin (pelit, leikit, kisailut) = **EI OPETELLA HITAAKSI**
- Maltillinen eteneminen → vältellään aikuismaisia harjoituksia (esim. toistot SR ja RH nousu)
- Jokainen harjoitus on tekniikkaharjoitus → esim. **pystyy hiihtämään oikean jäykkyydellä perinteisen suksella**
- Eletään vahvuuksilla → hitaasta et saa nopeaa
- Hyödynnetään herkkyyskaudet ja ryhmäharjoittelu
- Intervallit helpon kovan hiihtovauhdin kehittämiseen, myös juosten
- Harjoitusten tulee olla "houkuttelevia", että motivaatio säilyy → osallistuminen ~100% (alun tahmeuden jälkeen) = nuorista huolehtiminen ja välittäminen
- Ma. Sali: yleistaitoa/kehon fysiikkaa, pelit (JP mm. Kläebo, Bön veljekset) FT:n ohjaamana
- Ke. Kehittävä harjoitus (sisältää)
- Su. Aerobinen pitkä harjoitus 2,5-3,5h



- Ääripään harjoitteita → pitkää rauhallista ja nopeaa/vauhdikasta
- Kisailut läpi kauden (J, J + RH, H ym) + kenttätetit
- Peesihiihto/ matkiminen tekniikkaharjoituksissa
- Hyppy- ja loikkamäärät maltillisena: max loikkia 30% ja matalampitehoisia hyppelyitä 70%
- Reaktio ym. harjoitukset ohjelmassa, peleistä ja kisailuista suunnanvaihdot (hiihtokin on suunnanvaihtoa)
- Ylä- ja alavartalon kuormituksen jakaminen
- Polkupyörää ei olla lähdetty uudestaan keksimään: silmät ja korvat auki= karsittu "huonoja" asioita ja tehty omasta mielestämme hyviä eri ominaisuuksia kehittäviä harjoituksia
- *SUOMALAINEN LATU* poimintoja
- Ollaan yhdessä vanhempien ja valmentajien kanssa mietitty, miten viedään eteenpäin
- Ryhmä potkii itsessään eteenpäin → jokainen mittelö ollut SM-kisa
- Omat leirit (Syöte) koettu tärkeiksi



HUOMIOITA

- Itsestäänselvyyksiä lasten ja nuorten valmennuksessa/ opettamisessa ei ole
- Huolehtiminen on oltava kokonaisvaltaista
- Opeta nuorta harjoittelemaan → puhu
- Kerro kaikki mitä osaat/ tiedät → annetaan vastuuta nuoren itsensä toteuttaa tai olla toteuttamatta
- Ohjaa ja osallista myös vanhempia ja taustajoukkoja
- Harjoitusten tulee olla koukuttavia ja haasteita antavia
- Yhteisharjoitusten ohjelmat hyvissä ajoin, että omat harjoitukset pystyy rakentamaan sen ympärille
- Mattotestit aloitettiin viime vuonna
- Pojat kasvaneet urheilijoiksi



- Kalusto → hyväkuntoinen. *Määrä ei korvaa laatua!*
- Rullat: 12-15v Start pienipyöräiset, 15v → Marwe 0-pyörä, perinteinen Marwe 6-pyörä
- Palo urheilla, keskinäinen kilpailu → palon sammumisen estäminen → haaste/ tavoite
- Opeta ja osallistu myös pitkiin harjoituksiin
- Yhteisharjoituksista tekemisen malli → toteutus/ oppiminen omissa harjoituksissa
- Motivaatio = omatoiminen tekniikkaharjoittelu → MALLIT/MATKIMINEN
- Erilaiset maastonkohdat (harjoitusvaste), erilaiset alustat (pehmeä vs kova)
- Tulokset mm. PM ja AH MM antanut varmistuksen, että ollaan oikealla tiellä... ainakin toistaiseksi, mutta paljon on mietittävää ja kehitettävää → valmis malli puuttuu
- Tästä eteenpäin perusasiat säilytetään + enemmän yksilöllisten ominaisuuksien kehittämistä → siirrytään aikuismaisempaan harjoitteluun unohtamatta aiemmin hyväksi koettuja harjoituksia (mm. pelit)

AIKUISHUIPUT

- Esikuvia nuorille
- Tuetaan, välitetään, kannustetaan → kaikkien arvostaminen
- Yhteisiä leiripäiviä nuorten kanssa
- Ei raha vaan tekeminen
- Suksihoolto



KIITOS!

