

12.5.2023

Ryhmävalmennus osana yksilön valmennusprosessia

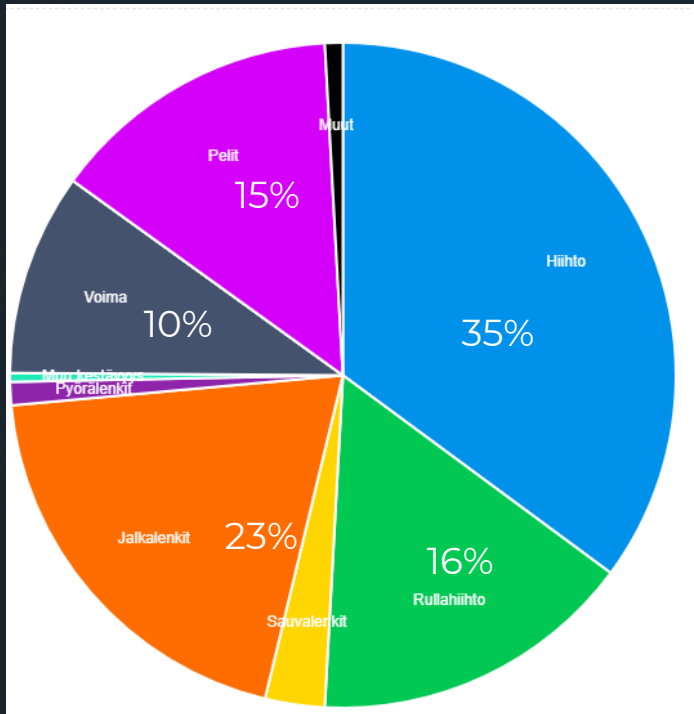
Niko Anttola, Marko Anttola ja Ville Maunuksela



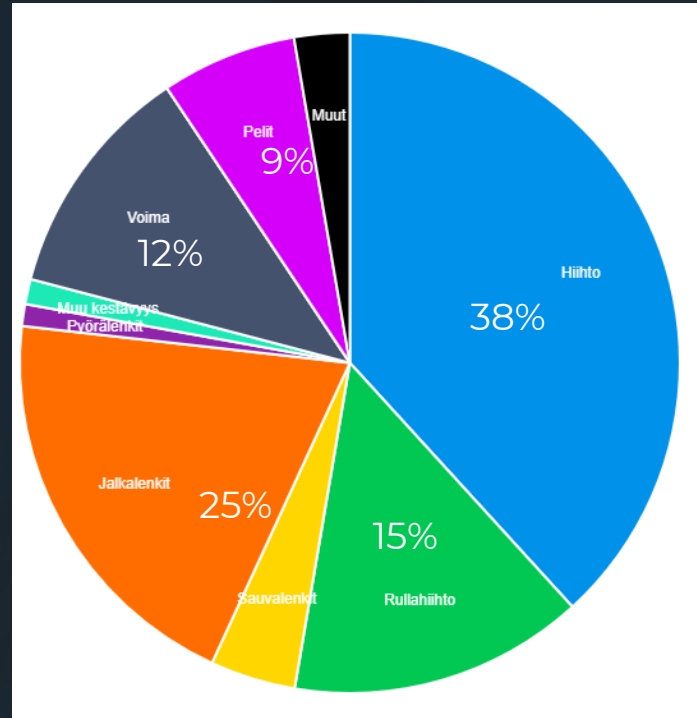
Suomen
Hiihtoliitto

Nikon harjoittelu yläkouluikässä

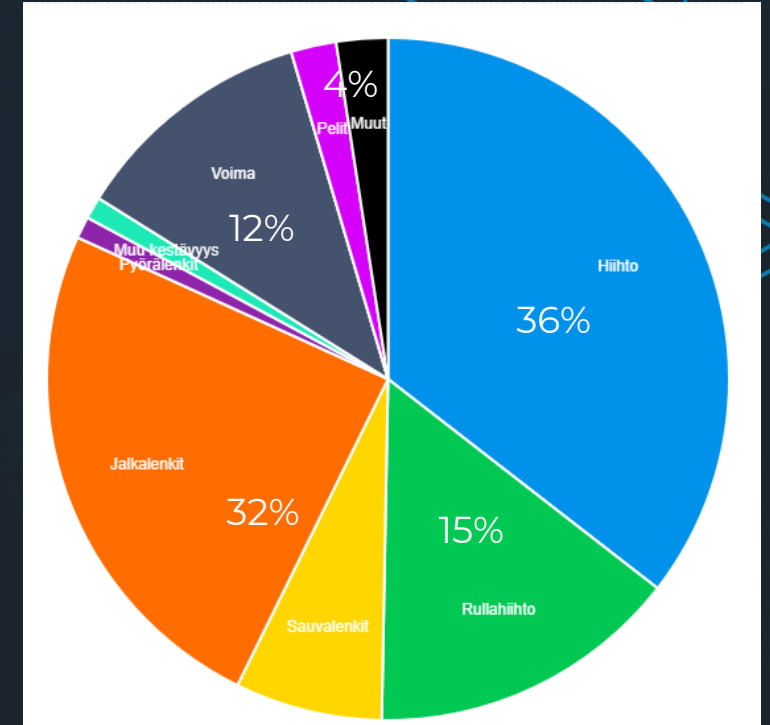
13-14 v. 7-luokalla



14-15 v. 8-luokalla



15-16 v. 9-luokalla



- **Markatut tunnit ~540 h**
- **Paljon pelejä (JP, golf) yli 80 h**

- **Tunnit ~575 h**
- **Voimaharjoittelun osuus kasvoi lievästi**

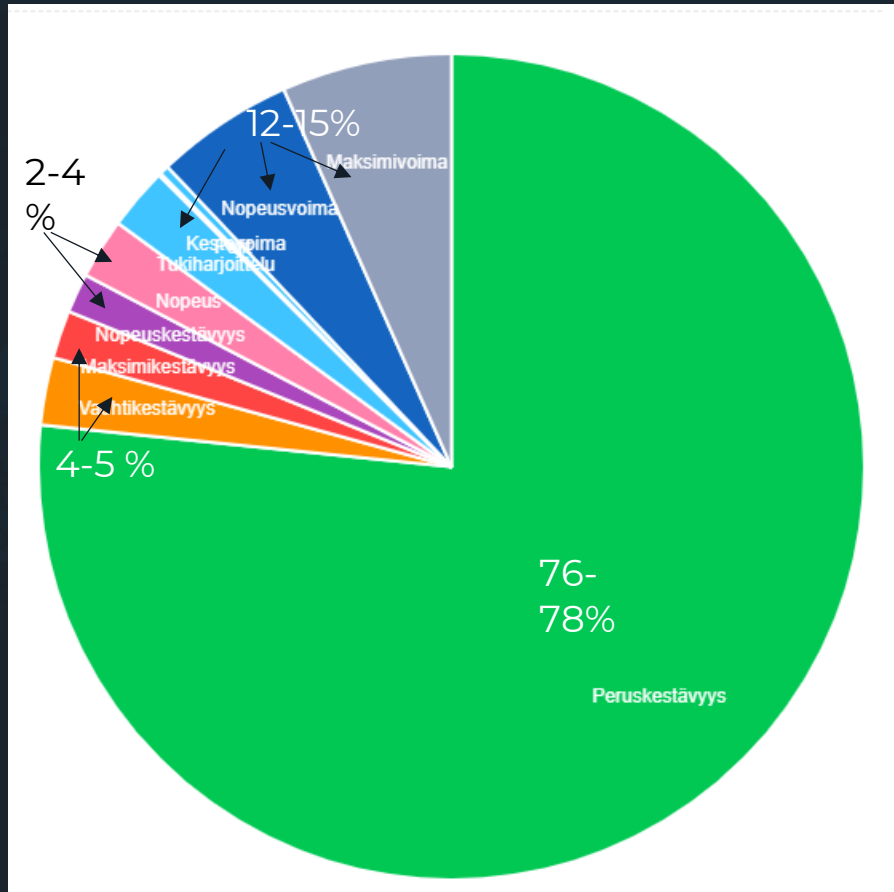
- **Tunnit ~590 h**
- **Jalkalenkkien osuus kasvoi**

- **Varsinaisen harjoittelun ulkopuolella paljon ns. yleisliikuntaa, pelejä, pyöräilyä ym.**



Suomen
Hiihtoliitto

Nikon harjoittelu yläkouluiässä



- 14-16 v harjoittelun 'opettelu', valmiudet jatkoon,
- Muut lajit mukana monipuolistamassa
- Pyrittiin lajeissa ja ominaisuuksien kehittämisessä monipuolisuuteen
- Teemoina voimaa, nopeutta, taitoa, tekniikkaa
→Vauhtia hiihtoon
- Kestävyysharjoittelua luonnostaan paljon (%)
- Ei tiukkoja rajoja eri kestävyysalueiden harjoittamisessa (pk, vk, mk), Vk:ta varmasti enemmän kuin kirjattu, sykemittari toissijainen
- Hyvät pohjat lukiovuosille 17-20 v, pystyisi alkaa harjoittelemaan

Harjoittelu lukiossa

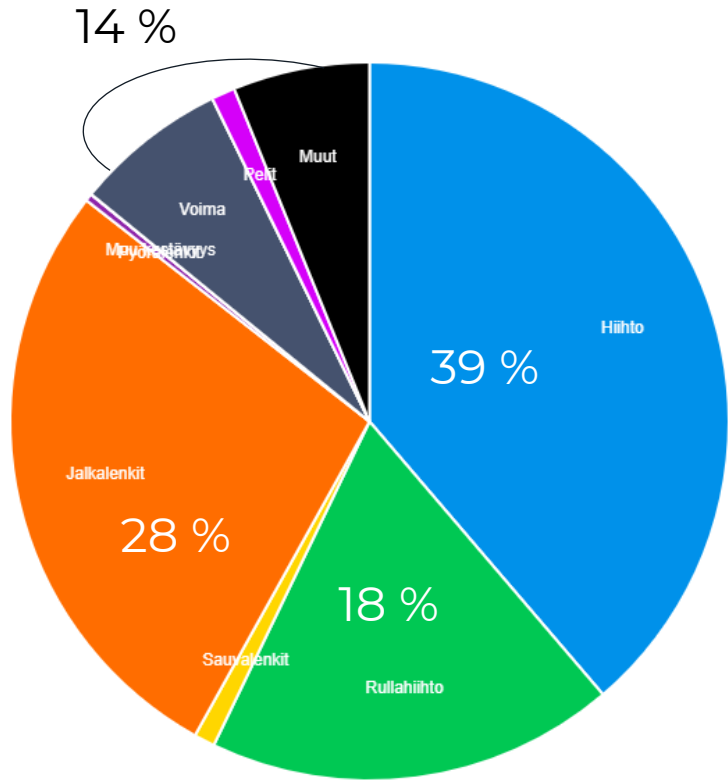
18-sarjassa

- Lajinomaista voimaa, tehontuottoa ja nopeutta
 - Monipuolisia kestävyysharjoituksia eri tehoalueilla
 - Voimaharjoittelun opettelua ja yleisvoimaa
 - Harjoittelun kokeilua ja opettelua
-
- Tavoitteena varmistaa ehtiminen ja saada paljon toistoja lähellä kisavauhtia olevilla tekniikoilla

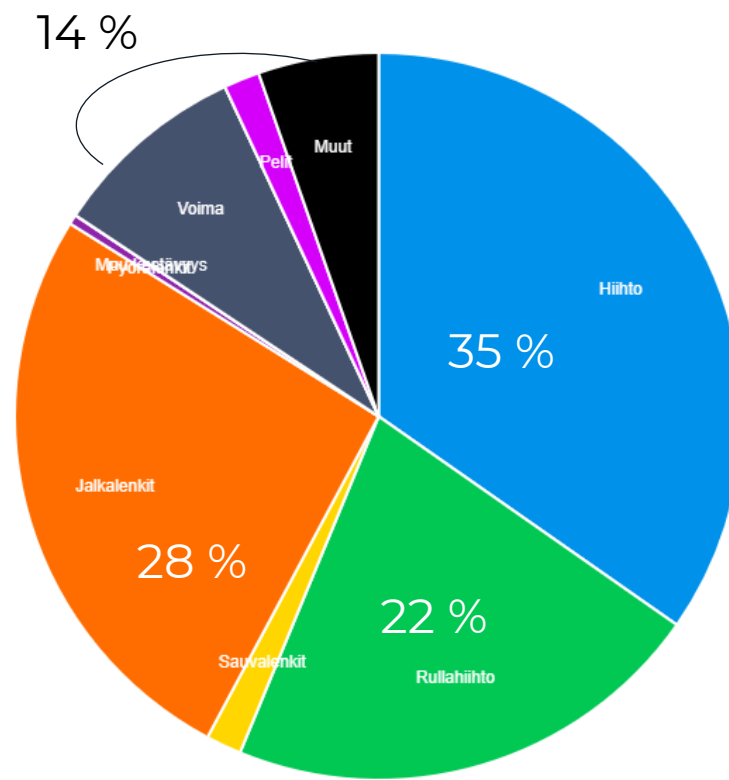
20-sarjassa

- Voimakkaampi painotus kestävyysharjoittelussa
 - Pitkät tehoharjoitukset mukaan ohjelmaan
 - Voimaharjoittelu MV-tyyppistä ja selkeällä sapluunalla
 - Kontrolliharjoitukset rullamatolla säännöllisiä
-
- Tavoitteena kestävyysominaisuuksien parantaminen. Voiman, nopeuden ja elastisuuden vaaliminen

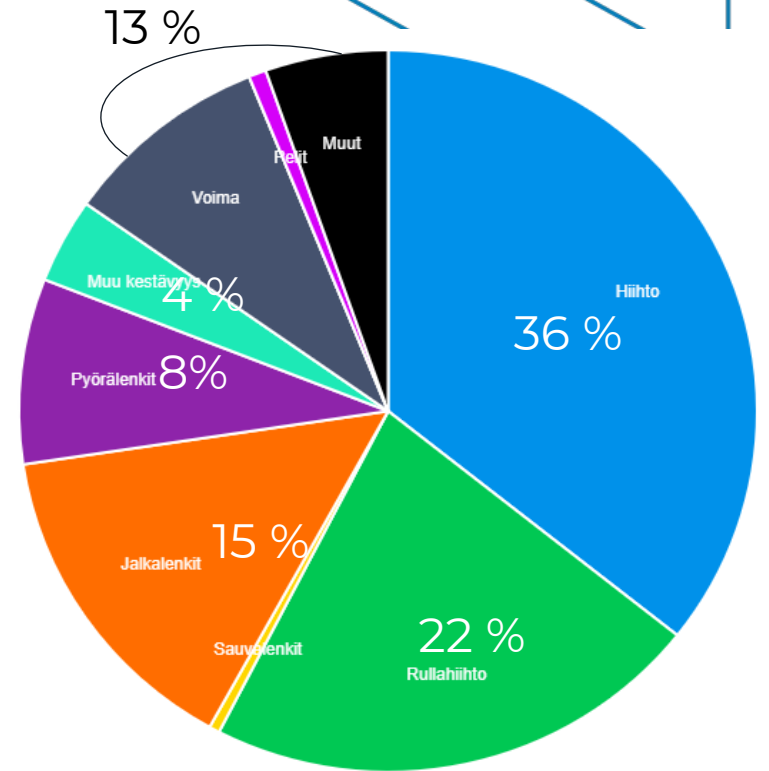
Harjoittelu lukiossa 1.-3. vuosi (17-19 v.)



- 2019 - 2020: 670 h
- Harjoituskerrat: 492 vs. 411 ed. v.
- 2 harj. päivässä useammin
- Olosuhteet ja mahdollisuudet harjoitteluun paranivat merkittävästi Vuokatissa

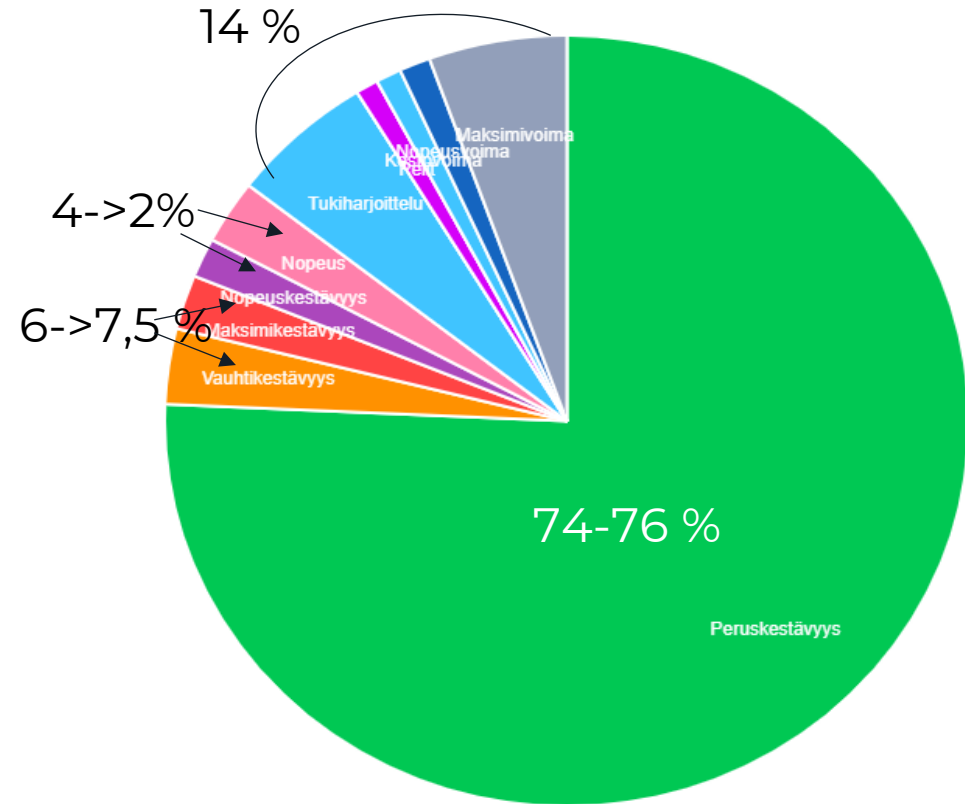


- 2020 - 2021: 750 h
- Harjoituskerrat: 532
- Rullahiihdon lisäys 40 h/570 km



- 2021 - 2022: 770 h
- Harjoituskerrat: 517
- Jalkapöydän ongelmat
- Juoksuharjoitukset jäivät vähemmälle
- 2 kk korvaavaa harjoittelua sis. voimajakso

Harjoittelu lukiossa 1.-3. vuosi (17-19 v.)



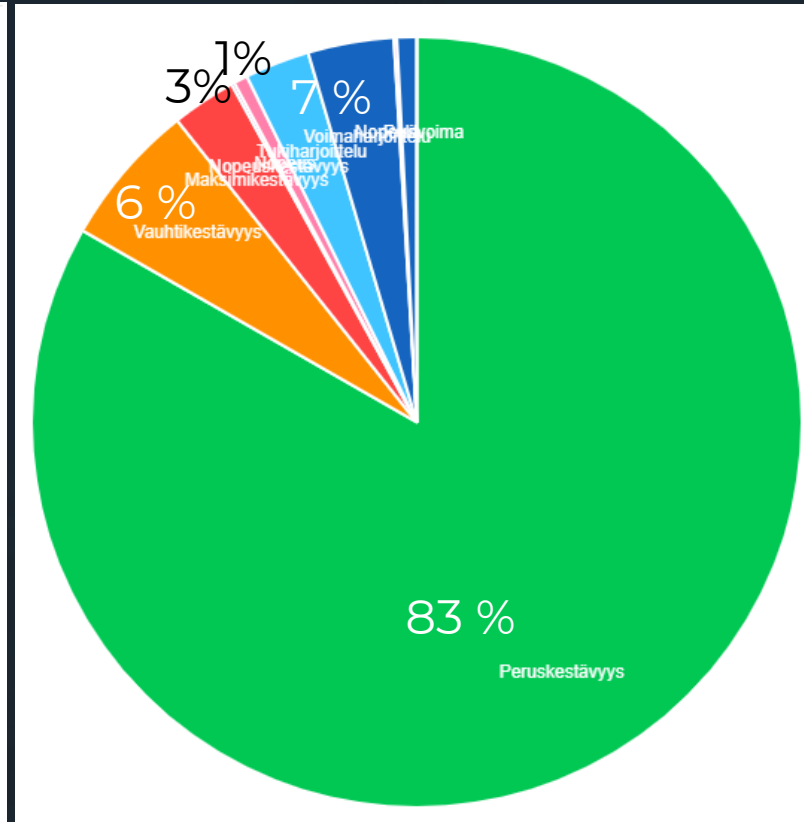
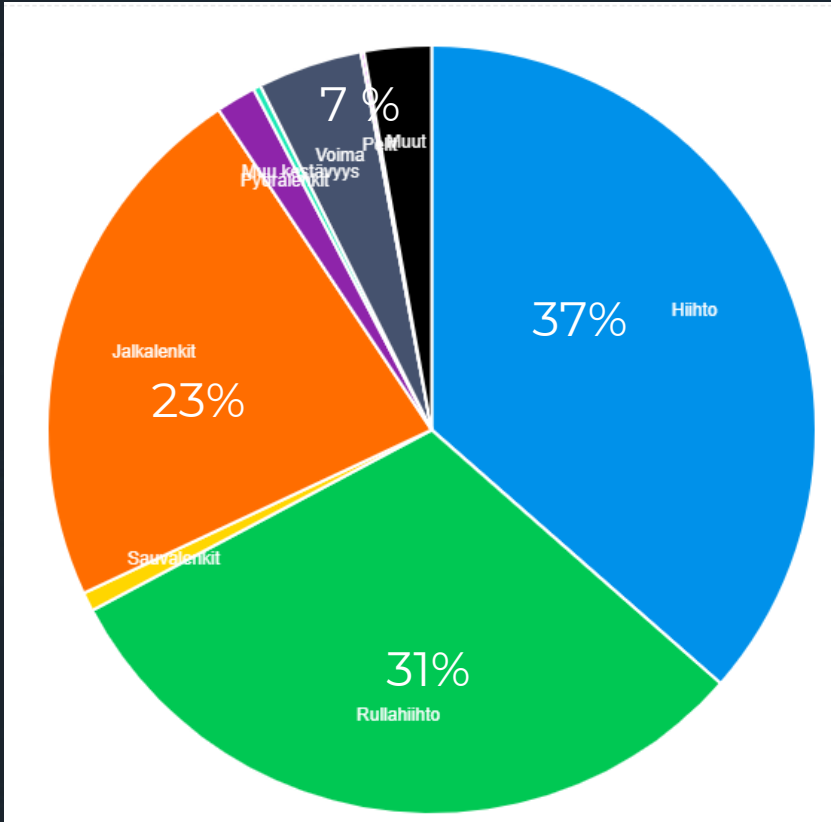
Ominaisuuksien kehittäminen 1.-2. vuodet

- Teemat: Voimaominaisuuksien kehittäminen sekä vauhdikas hiihto eri tekniikoilla (helposti kovaa)
- Harjoitus -'nostoina': 1-2. vuosina lajinomaisina määräintervallit → pidempiä kestävyystehoja esim. VK/Anak 5x6-8' vaihtelevaan maastoon (rullarata)
- Tavoitteena varmistaa ehtiminen ja saada paljon toistoja lähellä kisavauhtia olevilla tekniikoilla
- Nopeutta/nopeusvoimaa, loikat, hyyt
- Kuntopiirit, tukilihaksisto
- Pidempiä PK-harjoituksia juosten 2-3 h

3. vuosi

- Kohti selkeämpää kestävyysharjoittelua
- Jalkaongelma muutti suunnitelmia syksyllä
- Reilua harjoittelua marras-joulukuulta läpi talven
- Pidemmät tehot , suosittiin niissä VK/AnaK-harjoituksia

Harjoittelu lukiossa 4. vuosi (19-20 v.)



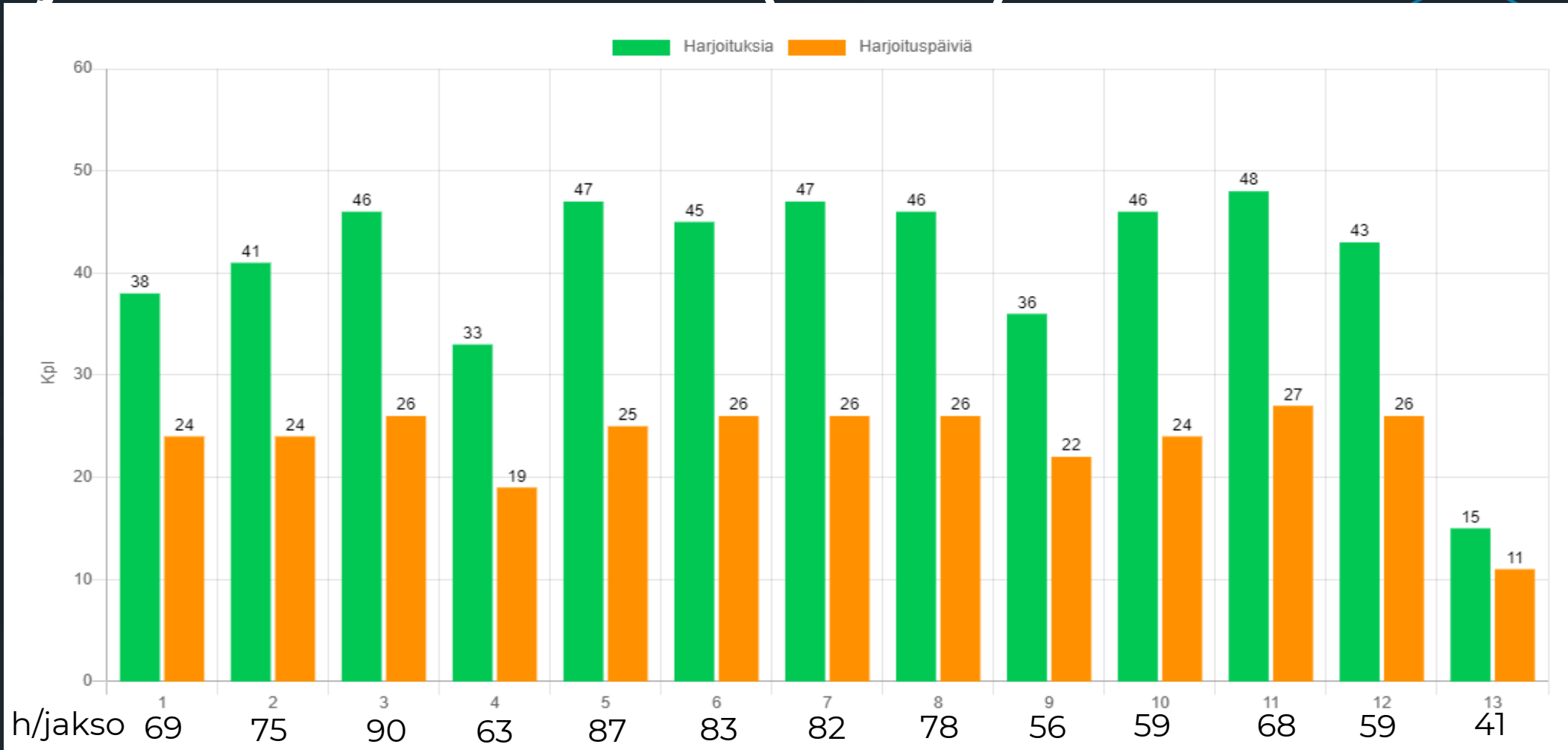
- 2021 - 2022: 910 h vs. 770 h ed. v.
- Harjoituskerrat: 531 vs. 517 ed. v.
- Rullahiihdon kasvun lisäys
- Kohti aikuisempaa harjoittelua
- Ehjä kausi → Määrän reilu kasvu, lisäys kestävyysharjoittelua

- Teemana kestävyysominaisuudet, hapenoton kehittäminen
- Nopeuden- ja elastisuuden vähintään ylläpitäminen
- Voimaharjoittelu MV-tyypeistä ja selkeällä sapluunalla
- Harjoittelu 'päällä' läpi vuoden
- Kuormituksen hallinta: pikkumatot, rullamatolla kontrolliharjoitukset, laktaattimittarin käyttö harjoituksissa, muu palautumisen seuranta
- Ravinto ja uni



Suomen
Hiihtoliitto

Harjoittelu lukiossa 4. vuosi (19-20 v.)



Suomen
Hiihtoliitto

- Harjoituskertojen säilyttäminen läpi vuoden
- Ominaisuuksien kehittäminen läpi talven
- Ei viritetä joka kisaan/kilpailujen määrä mietittävä

Hyvin toimiva yhteistyö urheilijan, lukiovalmennuksen (VRUA) ja henk.koht. valmentajan kesken

- Sitoutuminen ryhmän harjoitteluun
 - Harjoituksiin ja teemoihin
- Yksilöllisten tavoitteiden ja prosessien huomiointi
- Hyvä keskustelu ja yhteydenpito kaikkien kolmen välillä
- Yhteinen tavoite
- Seuranta päivittäisvalmennuksessa
- Testit, kontrollit
- Oheispalvelut saatavilla (fysio, ravinto)
- Olosuhteet / suorituspaikat

Seuratoiminnan rooli urheilijan polulla

- Sijoittuu pääosin polun alkupäähän 10-16 v.
- Valmiuksien antaminen ja kasvattaminen
- Suksihuollon tukeminen
- Myöhemmin painottuu taloudelliseen tukeen



Suomen
Hiihtoliitto

