



SUOMEN  
OLYMPIAKOMITEA

VALMENTAJAKERHO SEMINAARI VIERUMÄKI

MAASTOHIHDON TILANNEKUVA JA KV  
VAATIMUSTASO ?

TONI ROPONEN



# TAUSTA

- Koulutus
  - Liikunnanohjaaja ( valmennuksen erikoistuminen)
  - VAT / VEAT
  - Liikuntatieteiden maisteri
- Kokemus valmentajana
  - Aluevalmentaja
  - Nuorten päävalmentaja
  - B maajoukkue ( skicats- Ohtonen, Jauhojärvi, Heikkinen, Riitta-Liisa Lassila)
  - AH päävalmentaja
  - Henkilökohtainen valmentaja Heikkinen, Roponen, Sarasoja ja Emmi Lämsä
  - Kanadan b maajoukkue ( Training center)
  - Denverin yliopiston päävalmentaja



# Huippu-urheiluvastaava – HUY

- **Auttaa ja sparrata vastuulajiensa valmennusjärjestelmän ja menestyssuunnitelman rakentamista, kehittämistä ja toteuttamista niin, että se vastaa kansanväliseen vaatimustasoon ja parantaa menestystä**
- **Tukea kärkiurheilijoiden/joukkueiden ja -valmentajien osaamista, kehittymistä ja menestymistä**
- **Johtaa lajien välistä moniammatillista yhteistyötä**
- Osallistua huippu-urheilun toimintaympäristöjen (urheiluakatemioiden ja valmennuskeskusten) kehittämistyöhön, valikoidusti myös huippu-urheiluseurat
- Osallistua Huippu-urheiluyksikön ja Olympiakomitean yhteisten tavoitteiden ja valintojen toteuttamiseen
- **Edistää huippu-urheilun vastuullista ja myönteistä julkisuuskuvaa**
- Ylläpitää ja lisätä omaa osaamista ja kansainvälisen huippu-urheilun näkemystä
- **Vuokatti-Ruka Toimintaympäristön kehittämistyö ( OVK JOHTORYHMÄ)**



# Maastohiihdon tilanne kuva

- **SM, MC kilpailut+ muut kilpailut**

- Paljon erilaisia kilpailumuotoja
- Helpoilla ja vaihtelevilla laduilla
- Yhteislähdöt helpohkoissa maastoissa
- Sprintit + viestit
- Matka-jaot vaihtelee
- Kova kuormitus ( huolto + urheilijat )  
MC Taso

- **Arvokisat ja vaatimustaso**

- Vaativilla laduilla ( huomattava ero MC ja Kansallisiin kisoihin)
- Kestävyys ja Hapenotto korostuu paljon edelleen
- Myös tulevat arvokisaladut vaativia 2025- 2026
- 6 matkaa Arvokisoissa



# Mikä muuttunut 40 vuodessa ( fysiologisesti)

## 1984 Sarajevo

- Naiset 5 km ,10 km ja 20 km + viesti
- Miehet 15 ,30km ja 50 km + viesti

## • Tilanne 2023-

- Naiset 10 km ,20 km ja 50 km + viesti
- Naiset pari sprintti ja Sprintti
- 2 yhteislähtöä
  
- Miehet 15km . 30km ja 50 km + viesti
- Pari sprintti ja sprintti
- 2 yhteislähtöä



# Vaatimustason muutos kun laji kehittyy!!??

**Kestävyysurheilun lainalaisuudet eivät ole muuttuneet**

**• Miten vaatimustaso on muuttunut ja muuttuu koko ajan !!??**

- Jaksaminen (kestävyys)
- Korkea hapenotto (yli 8 min suoritus)
- Korostuu arvokisoissa
- Kynnysharjoittelu ( aerobinen kynnys / anaerobinen )



# Muutos ei poista kestävyiden merkitystä mahdollisuutena menestystä

**Nämä kaikki pitää olla huipputasolla !!**

- Jaksaminen (kestävyys)
- Korkea hapenotto (yli 8 min suoritus)
- Korostuu arvokisoissa
- Kynnysharjoittelu ( aerobinen kynnyks / anaerobinen )

**mitä muuta me tarvitaan jotta me voidaan nykyään pärjätä**

- Tekniikka ( kyky hiihtää kovaa erityyppisissä maastoissa ja tilanteissa) systematiikka
- Kyky hyödyntää muita hiihtäjiä (taktiikka/peesaus taito)
- Voima/ nopeus ja elastisuus ominaisuudet jotta voi hiihtää kovaa ja vielä optimoidulla tekniikalla
- Kyky sietää maitohappoja ja silti olla todella vahva kestävyysominaisuuksiltaan
- Ylävartalo kapasiteetti ( **Slind ääriesimerkki**)



# Mitä se vaatii jotta voi harjoitella todella paljon ja silti kehittää nykypäivän vaadittavia ominaisuuksia !!??

## Kysymys ei ole helppo

Kestävyys harjoittelua paljon niin että se ei kuormita lihaksistoa liikaa !!

Pitää uskaltaa harjoitella niin että pystyy saamaan tärkeimmistä harjoituksista parhaan mahdollisen hyödyn!!!

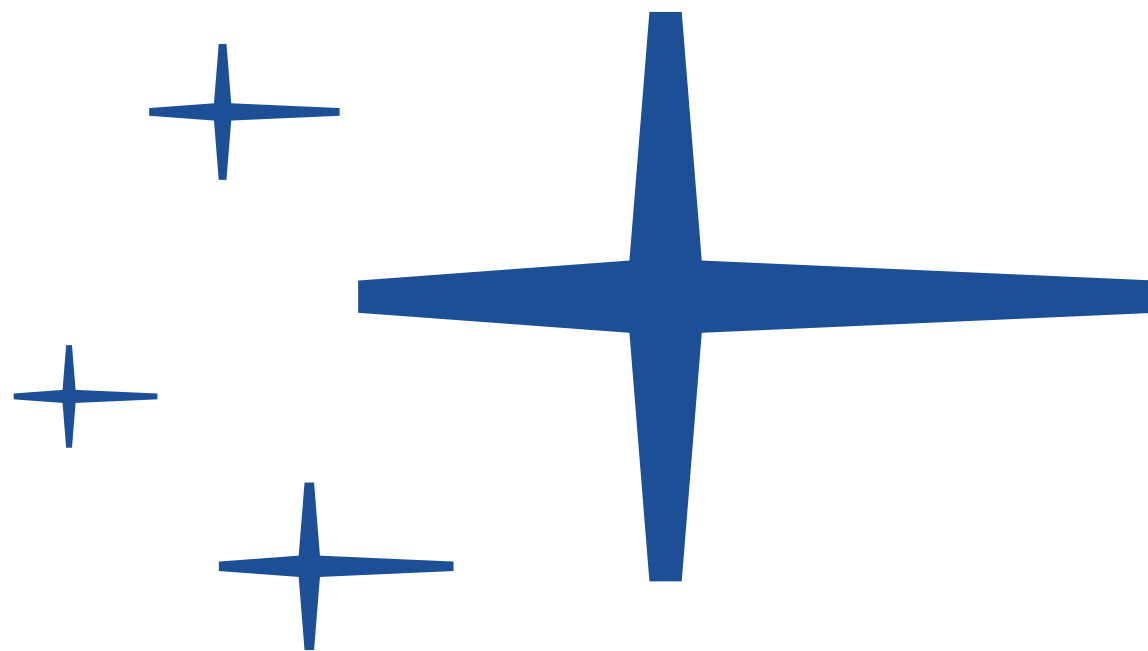
**Klåbo harjoittelee noin 1000h ja Pellegrino yli 900 H**

- *Tekniikka (kyky hiihtää kovaa erityyppisissä maastoissa ja tilanteissa) systematiikka*
- *Kyky hyödyntää muita hiihtäjiä (taktiikka/peesaus taito)*
- *Voima/ nopeus ja elastisuus ominaisuudet jotta voi hiihtää kovaa ja vielä optimoidulla tekniikalla*
- *Kyky sietää maitohappoja ja silti olla todella vahva kestävyysominaisuuksiltaan*
- *Ylävartalo kapasiteetti ( **Slind ääriesimerkki**)*





Mitkä on meidän  
kärkiurheilijoiden  
menestyksen  
avaimet ?



# Iivo, Krista ja Kerttu suurimmat menestyjät

- Kaikilla on kestävyysominaisuudet suurin vahvuustekijä
- Aerobinen kynnys on erittäin vahva
- Hapenottokyky erittäin korkea
- Ylämäki hiihto
- Tekniikka !?
- Kerttu oli siitäkin huolimatta että ei ole siihen yhtään keskittynyt lähes suomen paras sprintissä – mistä kertoo
- **Ominaisuudet sopii erinomaisesti**

**Arvokisoihin**



# Miesten sprintti

- Meillä on paljon hyviä sprinttereitä
- Joni mäki ( Peking 4 + hopea )
- + 7-10 kovaa ( jotka pystyy parhaimmillaan hiihtämään kovaa)

Iso haaste johon pitää löytää keinot  
valmennuksellisesti – Mitä se on – Ville

*Parhaat sprintterit hiihtää 50-75 %  
enemmän erävaiheita kuin suomalaiset –  
**Eli saavat koko ajan enemmän tärkeää  
oppia erävaiheista***



# KIITOS

