

13.5.2023

Nuorten maajoukkueen toiminta

Valinnat kohti huipuvaihetta



Suomen
Hiihtoliitto

Taustaa

- Joukkueessa 12 urheilijaa, 6 naista ja 6 miestä
- Valmentaja ja fysioterapeutti/ apuvalmentaja
- 5 leiriä, yhteensä 40 leiripäivää
- Suurin osa urheilijoista tuttuja entuudestaan

Ryhmän tavoitteet

- Hapenottokyvyn parantaminen ja kestävyys ylipäätään
- Vapaan hiihtotekniikka ja jalkojen lihaskestävyys

Mitä ryhmältä halutaan?

- Sparrausta kovissa harjoituksissa
- Kova vaatimustaso ja kaikki tekevät parhaansa
- Palautetta valmentajalta ja treenikavereilta



Valmentajan tavoitteet

- Erityisesti urheilijoiden kestävyysparantaminen
- Urheilijoiden osaamisen parantaminen (luennot fysiologiasta ja harjoittelusta)
- Urheilijoiden henkilökohtaisten tavoitteiden ja prosessien tukeminen ja sparraus palaverilla urheilijan ja henk.koht. valmentajan kanssa
- Kuormituksen hallinta ja vammojen ennaltaehkäisy
- KV tason osoittaminen



Harjoitukselliset valinnat tavoitteiden saavuttamiseksi

- Leirit noin viikon mittaisia, mikä mahdollisti melko kovan harjoittelun leirin aikana
- Normaalilla leiriviikolla kolme tehoharjoitusta, mistä yksi pidempi aerobinen teho
- Tekniikka ”klinikat” joka leirillä ja hyviä keskusteluja tekniikasta



Miten onnistuttiin

- Aikuisten MM-hopea
- Nuorten MM Whistler: 2x kulta, hopea ja 2x pronssi
 - Mitalitilaston 2. sija Norjan jälkeen
- 6 eri urheilijaa top 15
- 6 eri urheilijaa MC-kisoissa

Loppupäätelmä: Kestävyys parantui



Kiitos!





Suomen
Hiihtoliitto