



HUIPPUJEN KASVATTAJA

Joni Mäki harjoitteluanalyysi

Juho Halonen, Tampere 4.5.2019



Luennon sisältö

- Taustaa
- Sprinttitausta
- Kestävyystausta
- Kauden rakenne
- Kestävyysharjoittelu
- Nopeusharjoittelu
- Voimaharjoittelu
- Tekniikka
- Hyvä päivä
- Jaksoyhteen veto



Joni Mäki taustaa

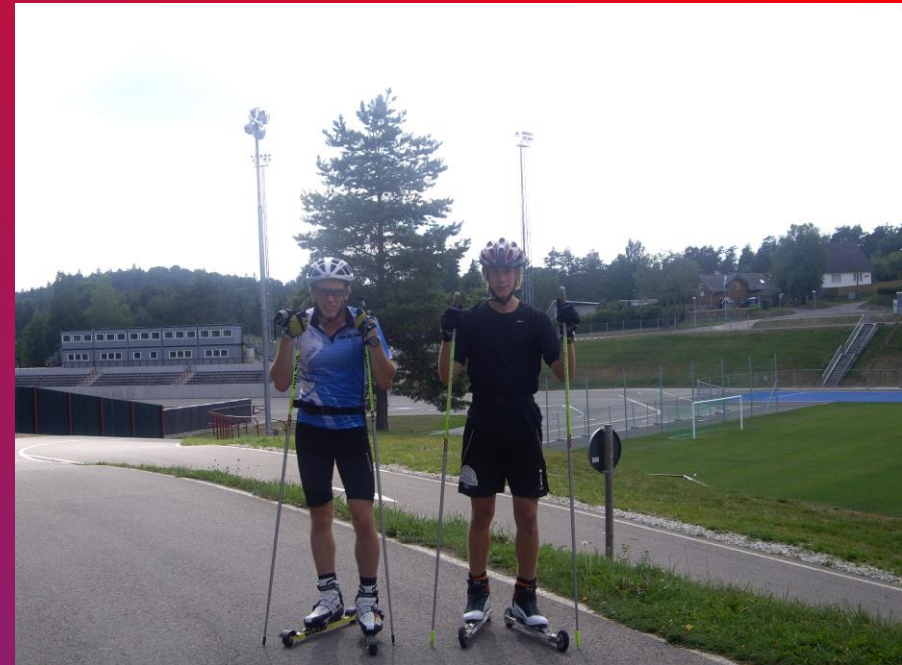
-syntynyt 1995

-Vaasasta

-186cm, 78kg.

-Kasvattajaseura: Vaasan Hiihtäjät

-2011 kesäkuussa Juhon valmennukseen



Taustaa -sprinttiin

- Jalkapallo oli hiihdon rinnalla erittäin voimakkaasti 18-vuotiaaksi asti.
- VPS B-pojissa treenattiin välillä kaksikin kertaa päivässä joukkueen johdolla – Joni osallistui treeneihin kerran päivässä, toinen treeni kestävyyttä
- 18-sarjan vuodet alkusyksyyn asti jopa 5*/vkossa futistreenit/-pelit (nuorempana talvellakin futis mukana)
- Jalkapallo ollut erittäin tärkeä lapsuuden ja nuoruuden ajan harjoittelun **monipuolistajana**, mutta myös **koventajana**.



Tausta

- Kolmen edellisen kauden aikana sairastelua liikaa
- Edelliselle kaudelle sairastelun määrä pystyttiin jo puolittamaan
 - Energiämäärään/-laatuun panostaminen
 - Harjoittelun rytmitys / kontrolli
- Ensimmäinen kausi A-maajoukkueessa
 - Miten kestää harjoittelu?
 - **Tehostuva** palautumisen seuranta, FIRSTBEAT – Ville V.
 - Luottamus
- Lisääntyvä korkean paikan harjoittelu leirityksen myötä
- Kuitenkin Pontresina vielä varmuuden vuoksi pois
 - Tilalle intensiivisempi leiri Norjassa haastajaryhmän matkassa, missä mukana myös sprintin nuorten maailmanmestari Erik Valnes



Kestävyysharjoittelun tausta

- Kokonaisharjoittelumäärät yleisestä sarjasta:
 - 660h – 720h – 750h – 800h.
 - Sairastelujen runsaus pitänyt harjoittelun koventamisen maltillisena
 - Tehoharjoittelun suhteelliset määrät ovat laskeneet juniorisarjoista kohti huippuvaihetta (12% -> 6%)
- *Teknisesti* hyvää tekemistä
- **HS-vaiheen ydin:** reipasta peruslenkkiä (J/H) + futis (monip.!)
- Nuorten vaiheessa kovat harjoitukset kesät: futis (jopa 5*/vko) + syksyisin SR-harjoitukset AnaK-painotteisesti



Joni kauden rakenne

- Sogne
- KIHU-testit
- Aatelileiri
- Ylläksen leiri (Pohti SkiTeam)
- KIHU-testit
- Norjan leiri (Haastajaryhmä)
- Seefeld
- KIHU-testit 9-10.10
- Val Senales 12.-28.10
- Suksitestit Vuokatti
- Olos
- Davos
- Toblach+Seefeld



Kestävyys



- Harjoitusmäärien kasvattaminen
- Aamupäivät selkeästi kestävyyttä kehittäen
 - Perusharjoituksien pidentäminen (2.30)
- Vuokatin vaaralle vapaan harjoittelu
 - AerK/VK-painotus, esim. 8*7:30
- Tyypillinen tehoharjoitus
 - VK/AnaK, esim. 6*7`



Anaerobinen harjoittelu

- Vuosien saatossa ollut hyvin vähäistä
- Futiksessa saatu pohja
- Ajatusmallina toistaiseksi ollut olla nopea (päästä kovaa) ja kestävä
 - Lisäksi ongelma ei ole ollut esim. kilpailujen alussa tehon tuottaminen
- Myös sairastelut ovat tuoneet malttia

- 2018-2019 harkkakausi
 - 3* Mast-testi TT
 - 3* Sprinttikisasimulaatiot
 - 3* Muu kevyempi anaerobinen harjoitus (aer.+anaer.)
- 2018-2019 kilpailukausi
 - 14* sprintti- tai sprinttiviestiä (Seefeld oli kymmenes)
 - 6* valmistavaa harjoitusta anaerobiselle puolelle asti



Nopeus

-Rento nopeus

- Kauden pääteemana tekniikoista SL
- Wassua pyrittiin kehittämään ylävartalon kautta kauden mittaan, kun esikevennystä saatiin jo kesäkuussa hyvin eteenpäin.

-Elastisuus (Tätä pidän Jonin yhtenä isoimpana vahvuutena)

- Touko-syyskuu: loikat 2*/vko
- Myöhemmin hyppyinä
- Myös rentoja loikkia usein
- Muutamia toistoja usein lenkeillä



Voimaharjoittelu

- Tehostaminen tähän kauteen (tiimin sisäinen TT-nopeus yhtenä lähtökohtana)
- Ajatuksena, että lisääntynyt voima parantaa tasatyöntöä ja myös wassuun loppukirivaiheeseen toisi puhtia
- Voimaharjoittelun ylläpito myös koko kisakauden
- Ylävartalopainotus, kuitenkin lähes joka treenissä mukana rinnalleveto + hypyt
- Enimmäkseen tehty **kontrastivoimaperiaatteella**
- Puhdasta hypertrofista voimaharjoittelua ei ole tehty



Tekniikka

- Jonilla oma vaatimustaso korkealla
- Maajoukkueesta tekniikkavastuu Mikolla
- Omassa tiimissä Jaakko apuna (taustatyö)
- Useita kertoja viikossa videomateriaalia
- Kaikki materiaali Jonin valmennusdrivessa
- Kuvakaappausvertailut
- Kaiken taustalla voimakas oma halu kehittyä



Hyvä päivä

- Jokainen päivä pyrittiin rakentamaan optimaaliseksi
 - Lepo + Energia
- Terveys keskiössä, esim. pakkaset ->rullamatto
- Valmentaja mukana** harjoituksissa lähes päivittäin
- Paljon videomateriaalia harjoituksista
 - Hidastukset / vertailut
- Matkustuslogistiikkaan panostettiin
- Lepopäivä lähes joka viikolla



Joni

-Elää vauhdista

-Tekniikoiden kehittämisessä etuna vauhtitunne

-Mikä tosin välillä aiheuttaa vauhtisokeutta

-Tämänkin pohjilta Senalesin jälkeinen aika oli yksi ydinkohta kauden onnistumisessa (myös suksitestausta)

-Sisälsi tärkeää pohjatyötä kautta varten

-Kuitenkin huomiot kuormituksen hallinnassa



Harkkayhteenvetot

	17-18 (h) teho%		18-19 (h) teho%	
1	64h	5,1	62h	2,6
2	64h	4,7	76h	5,2
3	75h	7,5	86h	6,3
4	62h	5,7	71h	3,8
5	59h	6,2	76h	4,2
6	71h	4,4	65h	5,2
7	66h	3,6	72h	4,9
8	58h	7,2	62h	5,3
9	56h	9,2	57h	7,2
10	45h	9,6	48h	7,3
11	44h	8,4	48h	6,1
12	50h	<u>10,2</u>	47h	<u>10,5</u>
13	39h	4,1	32h	8,6



Harkkayhteenvetot

	17-18 (h) teho%		18-19 (h) teho%	
1	64h	5,1	62h	2,6
2	64h	4,7	76h	5,2
3	75h	7,5	86h	6,3
4	62h	5,7	71h	3,8
5	59h	6,2	76h	4,2
6	71h	4,4	65h	5,2
7	66h	3,6	72h	4,9
8	58h	7,2	62h	5,3
9	56h	9,2	57h	7,2
10	45h	9,6	48h	7,3
11	44h	8,4	48h	6,1
12	50h	<u>10,2</u>	47h	<u>10,5</u>
13	39h	4,1	32h	8,6



MC-kehitys

	P sprint	V sprint	P normi	V normi	<u>Muut</u>
18-19	10	10	29	15	
17-18	-	22	59	54	Scan 13. (Vuok)+17. /MM 8.
16-17	47	31	65	82	Scan Lahti 17. (12.)
15-16	-	29	-	-	MM 7.+Scan 3.+7.
14-15	61	58	-	-	
13-14	-	-	-	89	MM-pronssi



Jonin polku - yhteenveto

- Nuorena
 - **Kestävyys:** teknisesti hyvää, reippaat perusvauhdit, futiksen kautta paljon kovia harjoituksia myös kestävyydelle, syksyisin kovat sauvarinteet (etenkin HS)
 - **Vauhtiominaisuudet kuntoon:** räjähtävyys, liikenopeus, elastisuus, vartalonhallinta, tekniikka
- Tällä hetkellä harjoittelu ollut distanssipainotteista harjoittelua muutamilla sprinttitarkeuksilla



KIITOS.

