

SPRINTTI-MAAJOUKKUE

ANALYYSI:

OLYMPIAKAUSI 2017-2018

Valmentajakerhon kevätseminaari
Jyväskylä 5.5.2018

Olli Ohtonen – Sprinttivalmentaja

oli.ohtonen@hiihtoliitto.fi

+358 504077501

RAKENNE



- Joukkue
- Suunnitelma kohti Olympialaisia
- Analyysi Olympiakaudesta
- Analyysi Olympiadista



JOUKKUE

JOUKKUE

- Ristomatti Hakola
- Martti Jylhä
- Lauri Vuorinen
- **Iivo Niskanen**
- Anssi Pentsinen
- Toni Ketelä
- Matias Strandvall
- Ari Luusua

**Sprinttijoukkue
Olympialaisissa**



SUUNNITELMA KOHTI OLYMPIALAISIA

SUUNNITELMA OLYMPIALAISET

- Sprintti perinteisellä
- Rata hiukan pidempi kuin lahdessa ~3'30" (mahdollinen muutos lyhyempään)
- 2 selkeää nousupätkää
 - HD 27m, TC 59m
- Hiihdetään pidoilla (MC 2017)
- Loppusuora 10"



Sprint 1.4/1.5/1.6km(2 lap)



SUUNNITELMA OLYMPIALAISET

- Leiritys
 - Painotus perinteisen hiihtoon
 - Nopea vuorohiihto ja tasatyöntö
 - Haetaan edelleen kapasiteettia kovavauhtiseen hiihtämiseen
 - Mukailleen Lahden vuoden leiritysmallia
 - Alkukesä aerobista kapasiteetin nostoa
 - 3*Vuokatissa tehollisempia leirejä (matto + sprinttihajoitukset)
 - Lisänä Ramsaun leiri lokakuussa (hiihtäminen + rullarata)
-

SUUNNITELMAN TARKENNUSTA JA ANALYYSIÄ

- Heinäkuun loppu – perusharjoittelu
 - Suurin osa joukkueesta toteutti alkukauden perusominaisuuksia kehittämällä
- Elo-syyskuu – kilpailuominaisuuksien harjoittelu
 - Tätä toteutettiin Vuokatin leireillä, joissa oli molemmilla leireillä mattohiihto sekä sprinttiharjoitus. Lisäksi Kalle Lassila oli näillä leireillä mukana tuomassa osaamista niin vauhdin kuin sen käytön ja taktiikan näkökulmasta
- Ramsau – perusominaisuudet
 - Ramsaun leiri meni suunnitelman mukaan, perusharjoittelua runsaasti ja suunnitellut tehot päälle.
- Kilpailuominaisuudet perinteisellä, nopea vuorohiihto (olympiakisojen toinen nousu)
 - Ominaisuutta harjoiteltiin Vuokatin leireillä matolla sekä ulkona rullilla. Lisäksi harjoituksia lumella Ramsaussa ja Oloksella. Valmius tähän oli parempi heti Rukalla

SUUNNITELMAN TARKENNUSTA JA ANALYYSIÄ

- Sprinttiviestin harjoittelu matolla – vapaan hiihtotavan simulaatio
 - Tätä ei saatu matolle ja leiriolosuhteisiin, mutta pariviestiä harjoiteltiin Vuokatissa
- Tekniikka-analyysit matolla
 - Tekniikka-analyysit ja palautteet suoraan matolla Kallen toimesta.
- Syksyllä K.Lassila sprinttileiri + tammikuun Scan cup
 - Kalle mukana molemmilla syksyn Vuokatin leireillä ja palautteet erittäin hyviä. Myös Piteån SC-kisareissussa hyvää toimintaa.
- Kilpailukalenteri sprinttiin -> MC ja ScanCup
 - Kilpailusuunnitelma kohti Olympialaisia ja ratkaisevat kisat valintojen kannalta olivat selvät urheilijoille. Tätä kaavaa noudatettiin valintaprosessissa.



ANALYYSI OLYMPIAKAUDESTA

ANALYYSIÄ OLYMPIAKAUDESTA HARJOITTELU

	2017-2018 (N=5)	2016-2017	2015-2016	2014-2015
Määrä (h)	805 (731-897)	760 (700 - 800)	803 (728 - 875)	723 (690 - 750)
Teho (%)	6.8 (4.3-9.5)	6.7 (4.6 - 10.0)	6.2 (4.3 - 7.7)	9.2 (4.2 - 13.0)
Voima (%)	7.1 (6.4-7.5)	7.4 (4.9 - 12.0)	5.5 (4.7 - 6.3)	7.4 (6.0 - 9.0)

ANALYYSIÄ OLYMPIAKAUDESTA TULOKSET

- Olympialaiset:
 - 6, 10, **14** ja 29
- Maailman Cup
 - 6 kertaa finaaliin
 - 6 välieriin
- Uusia hiihtäjiä MC-pisteille



ANALYYSI OLYMPIADISTA

ANALYYSIÄ OLYMPIADISTA TULOKSET

Sprintticup sijoitukset 4 vuoden ajalta (suluissa 3 parhaan ka.)

- **2017-2018: 5, 26, 28, 30 (livo 24) (Ka 19,7)**
- 2016-2017: 17, 32, 39 (Ka 29,3)
- 2015-2016: 11, 24, 26 (Ka 20,3)
- 2014-2015: 20, 25, 29 (Ka 24,6)

TOIMINNAN ARVIOINTI OLYMPIADILLA 2014-2018

LUOTTAMUS
VASTUU JA VAPAAUS



IDENTITEETTI



TEEMAT



PyeongChang 2018



KESKITTÄMINEN



RYHMÄHARJOITTELU



MATTOHIIHDOT



KIITOS!



Valmentajakerhon kevätseminaari
Jyväskylä 5.5.2018

Olli Ohtonen – Sprinttivalmentaja

oli.ohtonen@hiihtoliitto.fi

+358 504077501