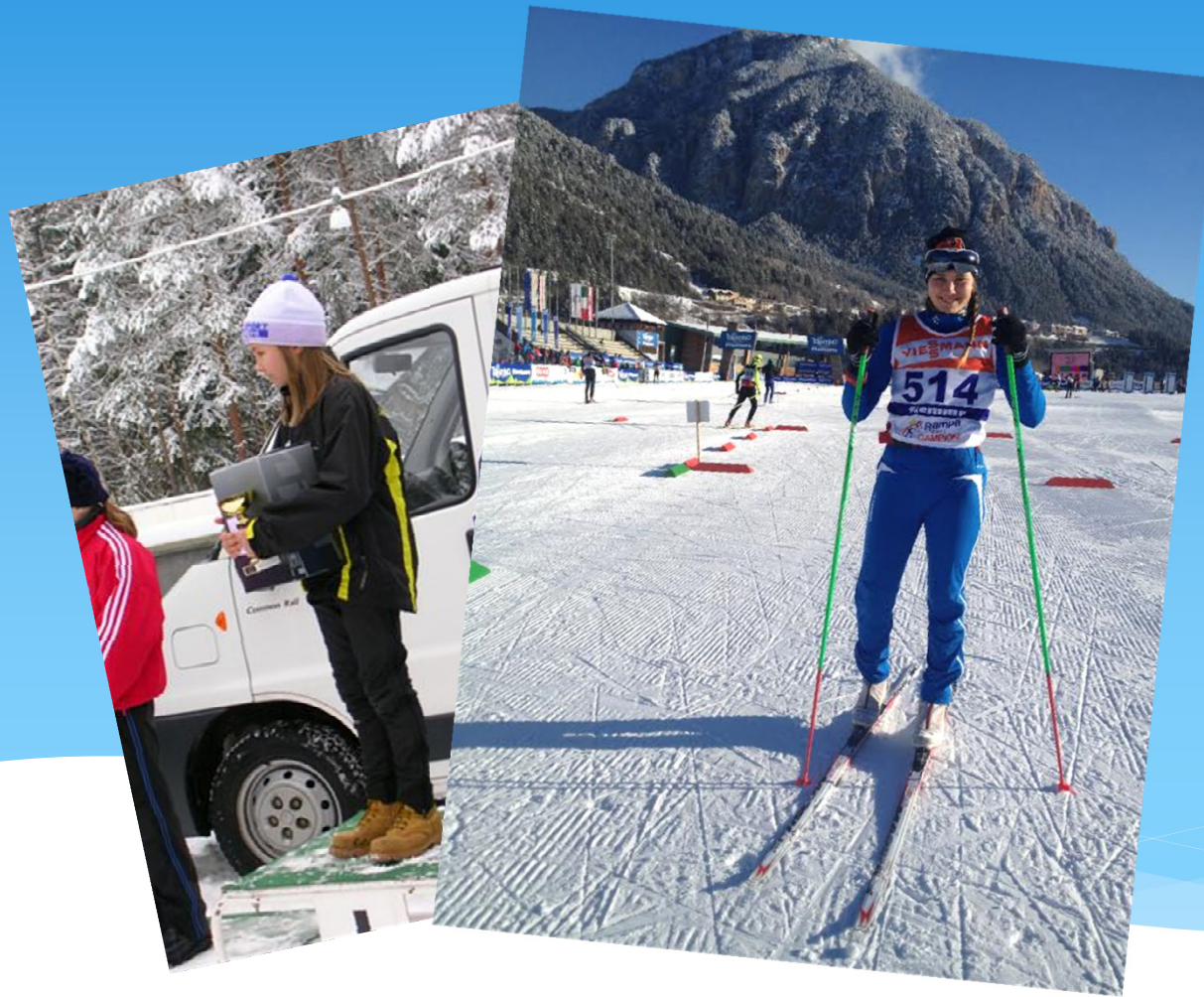


## Lasten hiihtocupista nuorten MM-kisoihin





# Tapaus

Nea Katajala

Pyhtääläinen Karhulan lukion abi = luonnekysymys

Suurin tekijä eteenpäin menemiseen  
on OMA TAHTO ja OMAT TAVOITTEET

-> mahdollistaa olon mukavuusalueen ulkopuolella  
tarpeellisen määrän



# Lapsuus

## Liikuntalajit:

- Taitoluistelu (ykköslaji 3-12 v)
- Jumppa
- Yleisurheilu (juoksu)

## Pihaleikit

Hiihto mukaan hiihtocupin kautta 5 v, 8-vuotiaana hiihtokouluun.





# Hiihtokouluikä

- \* Taitoluistelua n. 5 krt / vko talvella ja oheistreenit kesällä n. 3 krt / vko. Tästä hyötyä tasapainossa ja peruskunnossa.
- \* Kesällä urheilukoulu ja uimakoulu
- \* Hiihtokoulu 8-12 v + seuran yhteisharkat + leirit Piispala/Lintukoto
- \* Talven touhut valloittivat pohjoisen lomareissuilla. Syntyi LAJIRAKKAUS.



# Hopeasompaikä

## Harjoitusohjelma harrastepohjalta 12-vuotiaana

- \* Ohjelmassa vain peruskestävyyttä, yleisliikuntaa, tekniikkaa ja voimaa ilman painoja

## Hiihdosta ykköslaji Hopeasompafinaaleissa 13-vuotiaana.

- \* Seuran yhteisharkat 13 - 14 v. Seura tärkeässä roolissa.
- \* Taitoluistelun harkat edelleen n. 5 x / vko 13 ikävuoteen asti. Siitä hiljalleen väheni.
- \* Kesätreeneissä juoksuharkat 13-14 v, jalkapallo 15-16 v

## Ympäristön muutokset

- \* Ohjelman ulkopuolinen liikunta väheni 14-15 v (pihaleikit loppuivat ja taitoluistelu väheni) => drop out taitoluistelussa
- \* Koulun negatiivinen merkitys yläasteella

## Syntyi HALU MENESTYÄ ja TAVOITTEET

### Parhaat saavutukset

13 v: HS 4. (3 km P)  
14 v: HS 4. (3 km V)  
15 v: HS 3. (5 km P)  
16 v: SM 2. (sprintti P)

KLL 3. (3 km V)  
KLL 1. (3 km P)

# HS-RYHMÄ



# Kultasompaikä

Ympäristön muutos jatkuu...

- \* Lukio + akatemia
- \* Haasteita: miten pystyy keskittymään kolmeen asiaan?

Tekeminen palkitsee!

Ohjelmaan mukaan tehoharjoittelu kasvavasti (vk, mk, nopeus...)  
VAUHTIKESTÄVYYS, PERINTEISEN HIIHDON TALOUS ja VOIMA kehittyvät.

Hiihdon tekniikkavalmentajaksi Marko Mänttari

Parhaat saavutukset

17 v: SM 3. (15 ja 5 km P)  
18 v: SM 1. (sprintti ja 10 km P)

KLL 1. (3 km V)  
KLL 1. (3 km P)

FIS 966.  
FIS 580.

# KS-RYHMÄ



# NMM-ikä



Ryhmävalinnan merkitys suuri

- \* Leirien määrä ja olosuhteet
- \* Profiilin kasvu
- \* Hiihtoniilot yhdessä

Harjoittelu tarkentuu.

Saavutukset hiihdossa

19 v: SM 3. (5 km P)  
NMM 30. (5 km P)

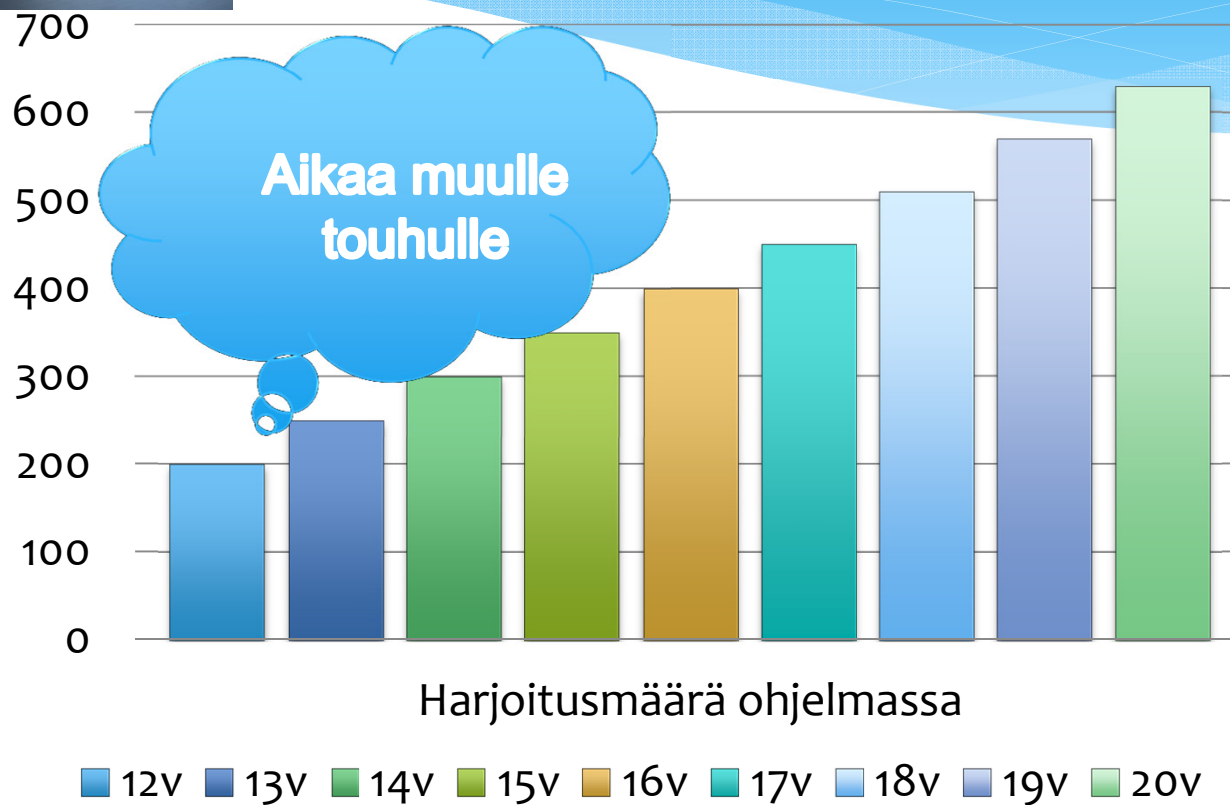
## NUORTEN

## MAAJOUKKUE

KLL 6. (3 km V) FIS 376.



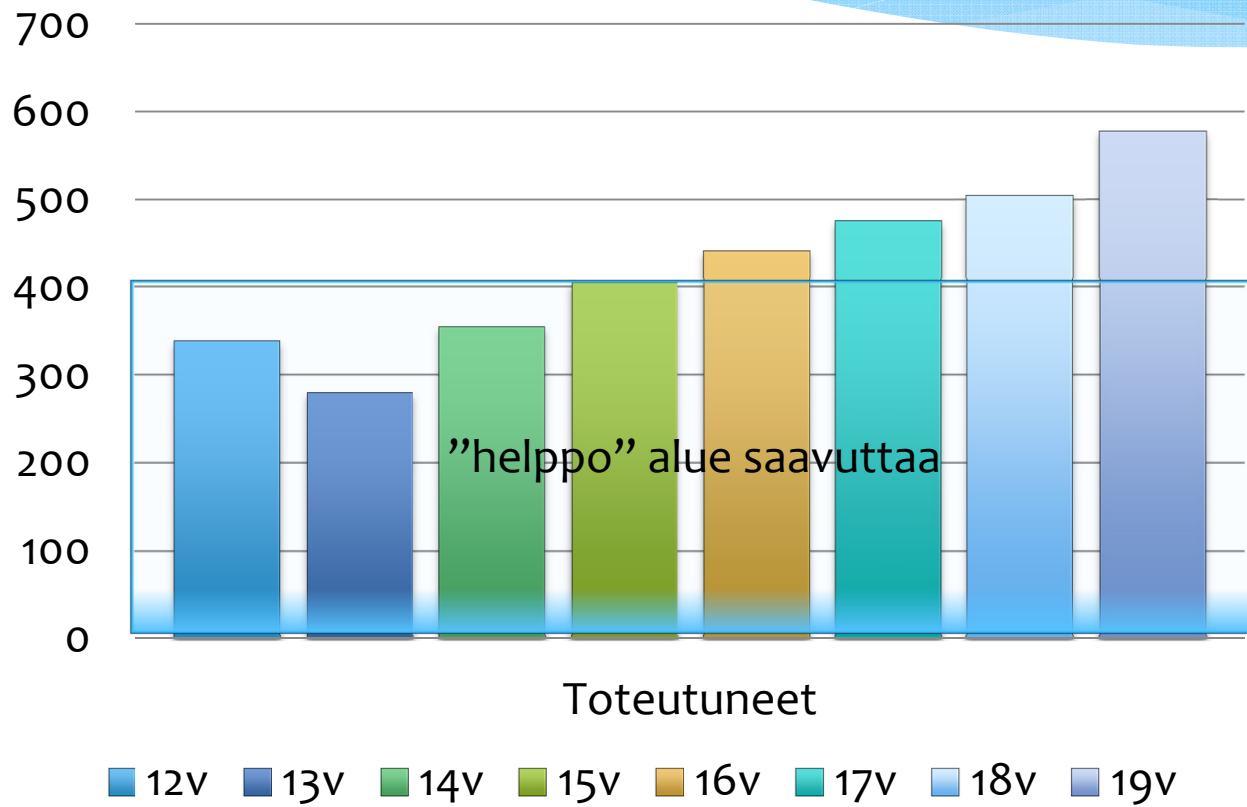
# Ohjelma





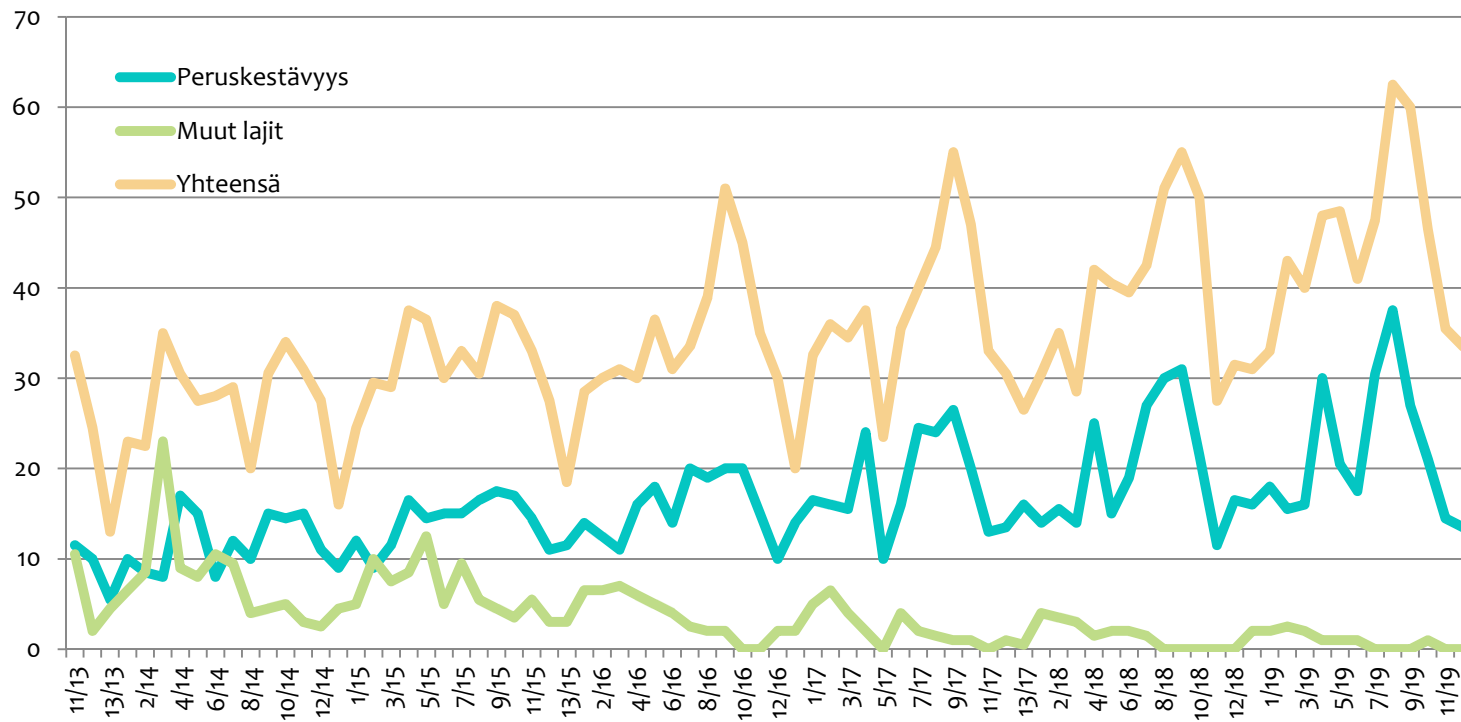


# Todellisuus





# Treenimäärät





# Kevään harkkaviikko

13 v, vko 15 (huhtikuu) 3,5 h		18 v, vko 15 (huhtikuu) 12 h	
Ma	-	Ma	Juoksu (20 min pk + 1 h nopeutuva vk +10 min pk) Venyttelyt
Ti	-	Ti	Kävely 15 min + hankijuoksu (45 min vk + 15 min pk) Juoksuhölkä 0,5 h Kimmoisuus
Ke	Luistelun oheisharkka 1 h	Ke	-
To	Liikuntatunti 1 h	To	Hiihto P (3 h pk)
Pe	-	Pe	Juoksuverryttely 1,5 h + Lumilautailu + venyttelyt
La	Pyöräily 1,5 h	La	Hiihto V 1 h (pk + tekniikka)
Su	-	Su	<b>Rukan talvikisat (5 km V)</b>





# Kesän harkkaviikko

13 v, vko 29 (heinäkuu) 5 h		18 v, vko 29 (heinäkuu) 11 h	
Ma	Yleisurheilu (keihäs + aitajuoksu) 1,5 h	Ma	Rullahiihto P (15 min pk + 10 x 4 min pitotasatyöntö ylämäkeen luistelusauvoilla / 2 min + 15 min pk) + keskivartalopidot
Ti	-	Ti	Rullahiihto P (15 min pk + 8 x 6 min pitotasatyöntö / 2 min + 10 min pk) Soutu 1 h
Ke	Pyöräily 0,5 h + pituushyppy	Ke	Soutu (15 min pk + 8 x 4 min vedot / 1 min + 5 min pk) Keskivartalopidot
To	Sauvakävely 1 h	To	Sauvarinne (0,5 h pk) Kimmoisuus
Pe	Tennis 1 h	Pe	Vaellus 4 h
La	-	La	Pyöräily 0,5 h Suoharkka (15 min pk + 30 min vk+15 min pk) Kimmoisuus
Su	Juoksuhölkä 1 h	Su	-





# Syksyn harkkaviikko

13 v, vko 41 (lokakuu) 9 h	18 v, vko 41 (lokakuu) 11,5 h
Ma -	Ma Rullahiihto V 1,5 h (sis. tasatyönnöt ylämäki-tasainen 5 x 5 min / 5 min + wassut ylämäki-tasainen 2 x 5 min / 5 min) + tasapainoharjoitus
Ti Luistelu 1 h + sauvarinne + lihaskunto 1 h	Ti Rullahiihto V 1,5 h (sis. 5 x 9 min sauvoitta / 5 min) + keskivartalopidot + Rullahiihto P 0,5 h (pk+vk)
Ke Luistelu + oheisharkka 1,5 h	Ke Lihashuolto (hieronta) + Pyöräily 3,5 h pk
To Uinti 1 h + luistelu 1 h	To -
Pe Luistelu 1 h	Pe Kuntosali 0,5 h
La Sauvaharkka 1,5 h	La Sauvarinne 1 h (sis. vauhdikkaat loikat 17 x 20 sek 2 min välein) + Rullahiihto P 1 h (sis. 8 x 6 min pitotasatyönnöt)
Su Luistelu 1 h	Su Sauvarinne 1,5 h (kävellen, jatkuva) + Rullahiihto V 0,5 h pk





# Talven harkkaviikko

14 v, vko 2 (tammikuu) 10,5 h	19v, vko 2 (tammikuu) 15,5 h
Ma -	Ma Pyöräily 2 h + Hiihto V 1,5 h (sis. 3 x 4 min max / 5 min) + fustra
Ti Luistelu 1 h + Hiihto P (tekniikka + pk) 1 h	Ti Juoksu 1,5 h (pk + 6 x 5 min vk / 5 min) + Hiihto P 1,5 h (sis. tekniikka + nopeusvedot 10 x 10 sek)
Ke Luistelu 1 h + Hiihto P (tekniikka + pk) 1,5 h	Ke Hiihto P 1 h (sis. 5 x 1 km mk / 3 min) + Sprinttityyppinen punttitreeni + tasapaino 1 h + Hiihto V 1,5 h (sis. 3 x 3 min sauvoitta / 5 min + 3 x 5 min vk / 5 min)
To Luistelu 1 h + Hiihto V (tekniikka + pk) 0,5 h	To -
Pe Lihaskunto 0,5 h	Pe Juoksuhölkä + vedot 0,5 h
La Hiihto V (tekniikka + pk) 2 h	La <b>Suomen Cup, Keuruu (6,6 km V)</b>
Su Hiihto V (tekniikka + pk) 2 h	Su <b>Suomen Cup, Keuruu (viesti, 3 km P)</b>



# Kehitettävää

Vielä on paljon tehtävää

- \* Pk-alue => max vo2
- \* Jalkojen lihaskestävyys
- \* Juoksutekniikka

Miten?

- \* Pitkät rauhalliset lenkit
- \* Ylämäet
- \* Juoksu

# Kulmapilarit



Lajirakkaus

Harjoittelun  
laatu

Leiritykset

Mielekkyyys

