

KESTÄVYYSEMINAARI 20.-21.11.23 PAJULAHTI

Ohjelma:

MAANANTAI 20.11.

- 12.00 Seminaariavaus, Matti Heikkinen, Suomen Olympiakomitean Huippu-urheiluyksikkö ja Suomen valmentajat, kunniagalleria
- 12.30 Nikke Vilmi: Tuoreinta tietoa juoksijoiden askelmuuttujista harjoituksissa ja kilpailuissa
- 13.15 Mika Poutala: Tie nopeuskestävyysslajin huipulle pikaluistelussa
- 14.15 Tauko
- 14.45 Teppo Karhu: Pyöräilystä ammatti - Jaakko Hännisen kehittyminen ammattipyöräilijäksi
- 16.00 Marko Anttola: Niko Anttolan tie nuorten ja aikuisten arvokisamenestyjäksi
- 17.00 Borut Rebolj: Strength training in endurance sports - case Eveliina Määttänen
- 18.00 Liikunta & sauna
- 20.00 Seminaari-illallinen

TIISTAI 21.11.

- 8.15 Vergard Rooth: Nordic way for speed endurance training
- 9.45 Rafal Omelko: Polish way to train 400 m runners
- 11.30 + demo (400-800 m mj-juoksijat), developing special endurance in the 400 m run
- 12.30 Lounas
- 13.30 Jan Petrac: Eveliina Määttänen's way from 400 m hurdler to international level 800 m runner
- 14.45 Eetu Karvonen: nopeuskestävyysharjoittelu uinnissa
- 15.45 Päätös

Pj Rami Virlander j& Jaakko Erkinheimo,
Pajulahti Olympic & Paralympic Training Center
Muutokset ohjelmaan ovat mahdollisia.



Yhteenveto:

-osa esitelmistä luvattiin julkaistavan kestavyys.fi sivustolla <https://pajulahti.com/kestavyys/>

-suomalaisten huippu-urheilijoiden esitelmissä korostui 13-15v. iässä monipuolinen, laaja liikunnanharrastus ja 16-19v. tehdyn lajivalinnan lisäksi voimakas harjoitusmäärän lisäys.

-kansainvälisten valmentajien esitelmissä oli havaittavaa urheilijoiden vähäisempi testaus ja mittaus (mm. nopeus, maitohapot) verrattuna suomalaiseen valmennuslinjaan. Fokus on harjoittelussa. Myös valmentajien kommunikointi urheilijoiden ja muiden valmentajien kanssa korostui.

Esitelmistä poimintoja:

Nikke Vilmi: Tuoreinta tietoa juoksijoiden askelmuuttujista harjoituksissa ja kilpailuissa

- tutkimus on osa tohtorin väitöskirjaa, testattavaksi on mahdollisuus hakeutua edelleen
- Kestävyysjuoksussa 800m-10K havaintoja:

- juoksijan pituus vaikuttaa askelpituuteen
- väsymisen seurauksena askel lyhenee, loppukirissä pitenee
- harjoittelun vaikutus askelmuuttujiin?
- hiilikuituvahvisteisten tossujen vaikutus?

Mika Poutala: Tie nopeuskestävyysslajin huipulle pikaluistelussa

- Parhaat tulokset saavutettiin yli 30 v. iässä

Teppo Karhu: Pyöräilystä ammatti - Jaakko Hännisen kehittyminen ammattipyöräilijäksi

- Jaakko Hänninen teki päätöksen 16v. tavoitella ammattilaisuutta
- Valmentajan TK (amatööriaikana) näkemykset urheilijasta tiivistetysti: lahjakas fyysisesti, psyykkisesti ja sosiaalisesti
- Ammattipyöräily on valtava business, ks. kuva. Hänninen ajaa WT tasolla, tiimin koko 30 pyöräilijää, koko organisaatio ~100 hlöä, tiimin budjetit luokkaa 25-50 M€/a!

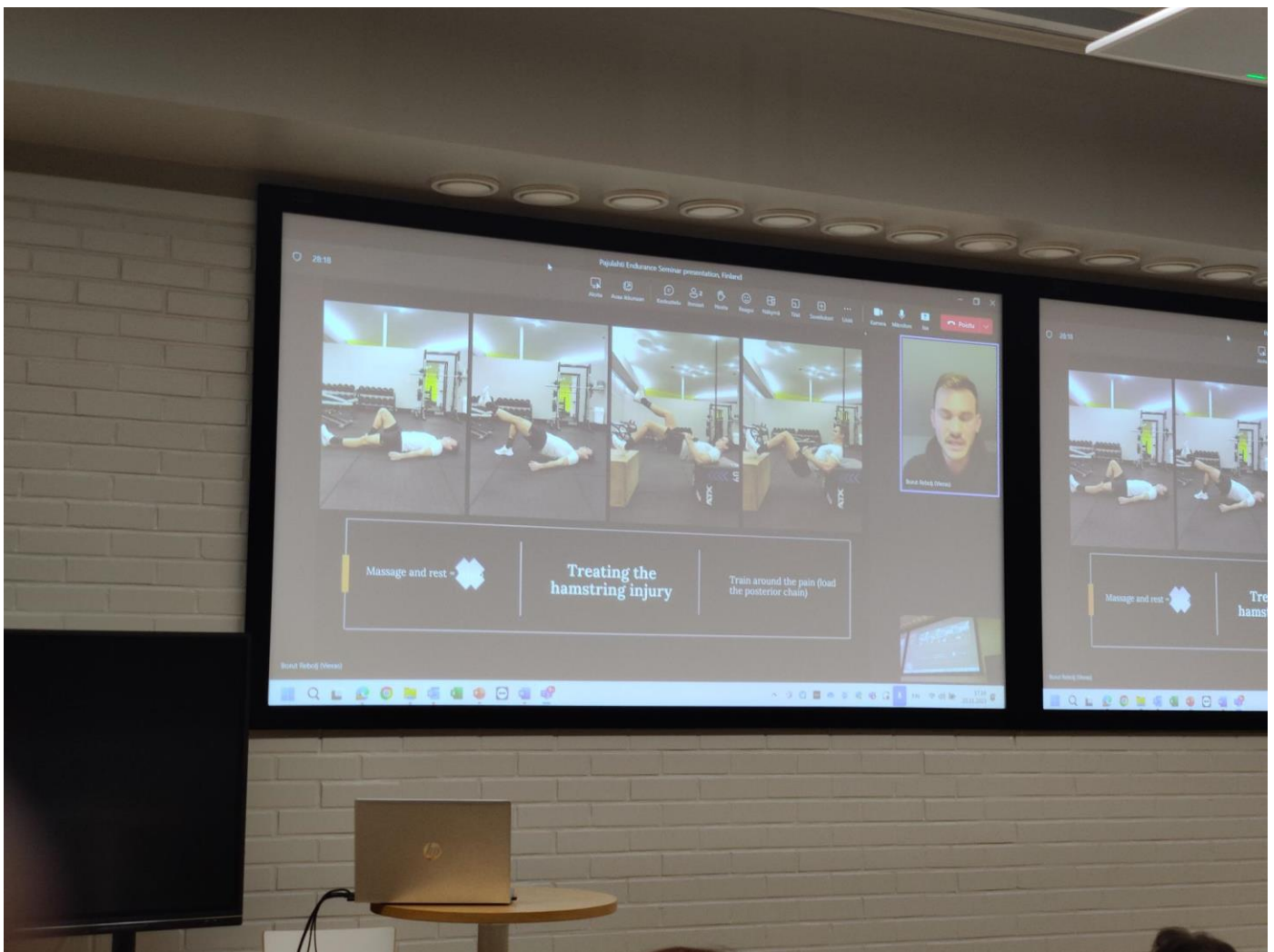


Marko Anttola: Niko Anttolan tie nuorten ja aikuisten arvokisamenestyjäksi

- hiihtäjä kehittyi hyvin 16-19v. iässä -> voimakas harjoitusmäärän lisäys
- Kuormituksen hallinta (mm. armeija aika) tärkeää
- Max. O₂ ~80-85 ml/min/kg

Borut Rebolj: Strength training in endurance sports - case Eveliina Määttänen

- tavoitteena oli vahvistaa ja kuntouttaa hamstring--lihaksistoa vamman jälkeen
- nousujohteisuus, liikkeiden puhtaus, liikkuvuus
- v.2021 PK-kaudella voima 2*vko (myös 2022-23), punnttiliikkeissä painottui lantion alue, takareidet, lantion koukistajat, pohkeet ja keskivartalo
- liikkeinä mm. lantion nosto yhdellä jalalla boxien välissä, yhden jalan kyykyt (takajalka boxilla): 3-4*8-15* 50% 1RM. Ks.kuva.



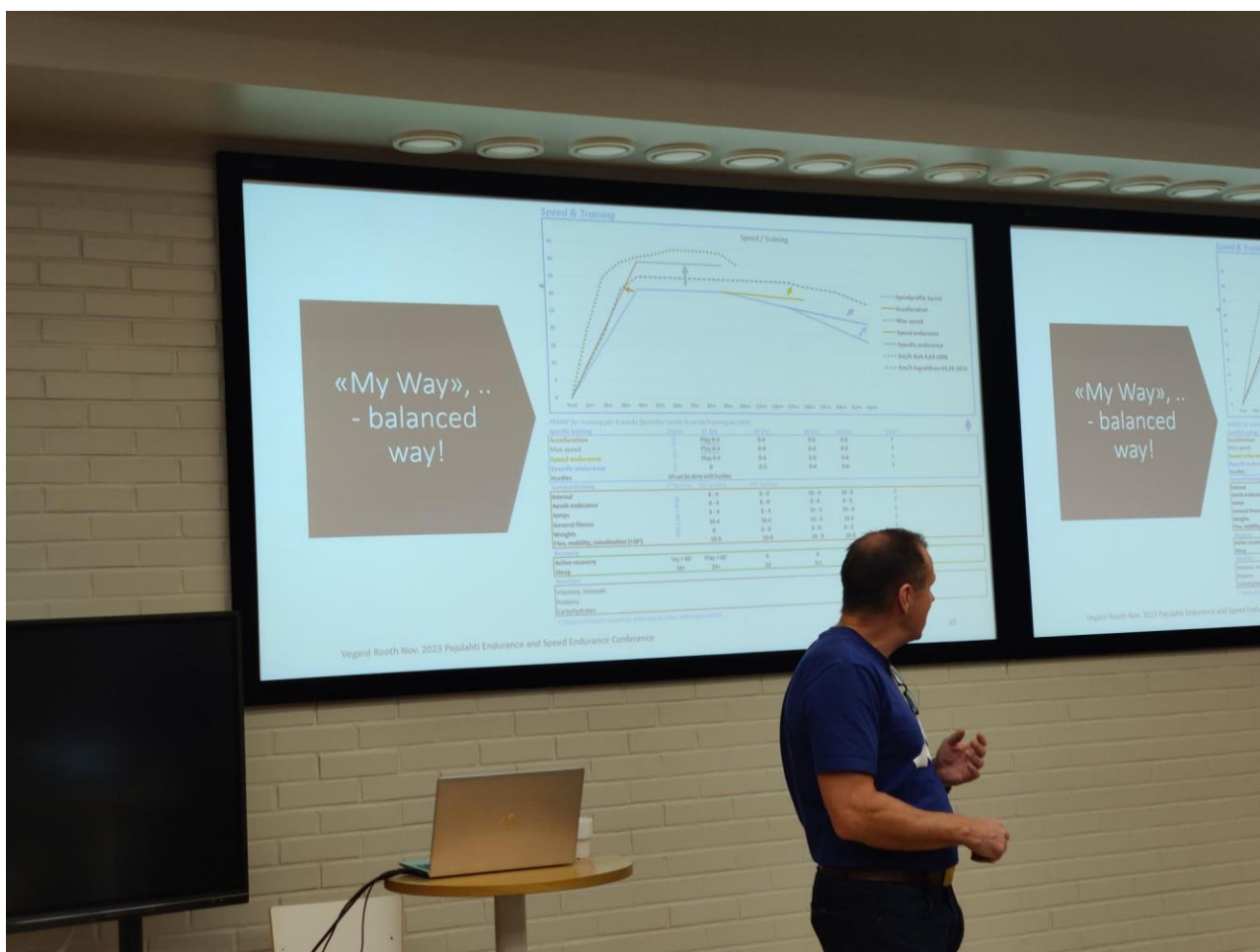
Harjoittelusta 2021-22:

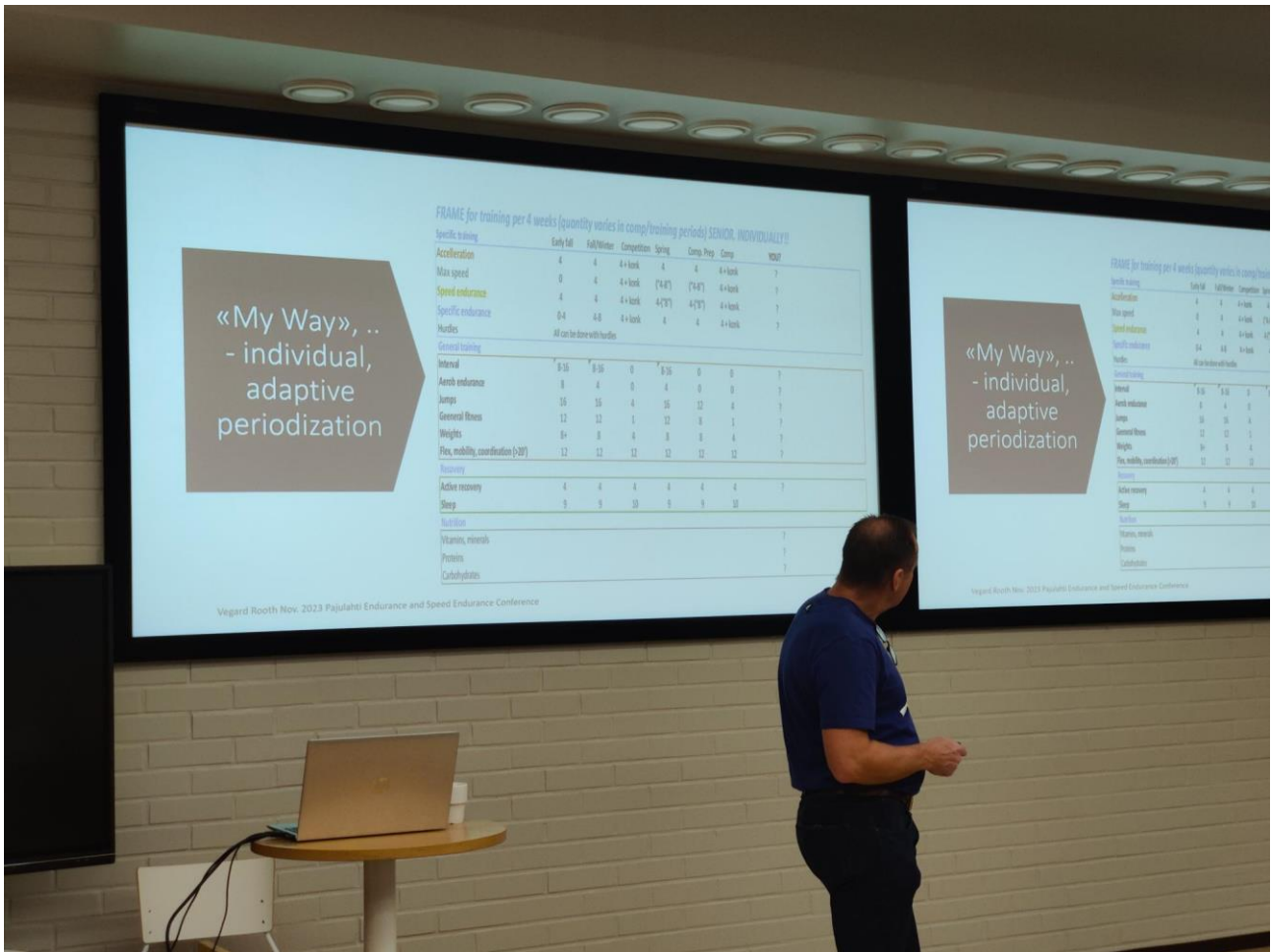
- joulutammikuu (PK): jalkakyykyt 15*70%, askelkyyky 6*70%, hypyt boxille
- Helmi-maaliskuu (KK): määrää laskettu, aktivaatio
- Maalis-Huhtikuu (PK): Penkille nousu 4*5*85%, lantionnostot nopeasti
- Touko-Kesäkuu (KVK): pieni määrä, suuri teho; pudotushypyt 3*4*1
- Heinä-syyskuu (KK): ylläpito

Vergard Rooth: Nordic way for speed endurance training

Esitelmä keskittyi hänen tyttärensä Roothin harjoitteluun kaudella 2022-23 kun hän saavutti 400m aj. kultaa U23 kisoissa Espoossa. Rooth became European champion in the 400m hurdles last summer and could follow the same path as Warholm, although she ran the 100m hurdles in her senior debut at the European Championships in Munich last month.

- Harjoittelussa silmiinpistävää oli suuri määrä; 18-20 h/vko, 9 harjoitusta. Harjoittelussa oli laajasti erilaisia harjoituksia, jotka kehittivät aerobista pohjaa (koska pk-juoksua ei ollut). Voimaa oli 2*vkko pienillä painoilla ympäri vuoden. Pari kertaa viikossa aitatekniikkaa, nopeus -nk vetoja, esim. mj. 5*120m (talvella hallissa). Kerran viikossa yu-treeni; korkeus, pituus, kuula. Intervalliharjoituksena oli viikoittain 5*500m loivaan alamäkeen (kävelypalautus) kehittämään juokсутekniikka, juoksun helppoutta. Ei kellotusta. Kerran viikossa kuntopiirityyppinen treeni+ muuta mm. vesijuoksu/uinti, pyörä. Ei testausta juurikaan. Tärkeää oli urheilijan fiilis, sen perusteella treeniä säädettiin.





Rafal Omelko: Polish way to train 400 m runners

- tämä kattava, hyvä esitelmä luvattiin jakeluun. Varmaankin lehdissä tulee olemaan artikkeleita (Juoksija, HUU)?
- PK1 kaudella oli pitkiä koordinaatiosarjoja pyramidina esim. 60-80-100-80-60m. Lopuksi saattoi olla terävä nopeusveto.
- lisäksi oli demoja: liikkuvuutta, koordinaatioita ja kevyitä puntti liikkeitä, alla muutama klippiä. Näitä liikkeitä ympäri vuoden.



VID_20231121_11545
8.mp4



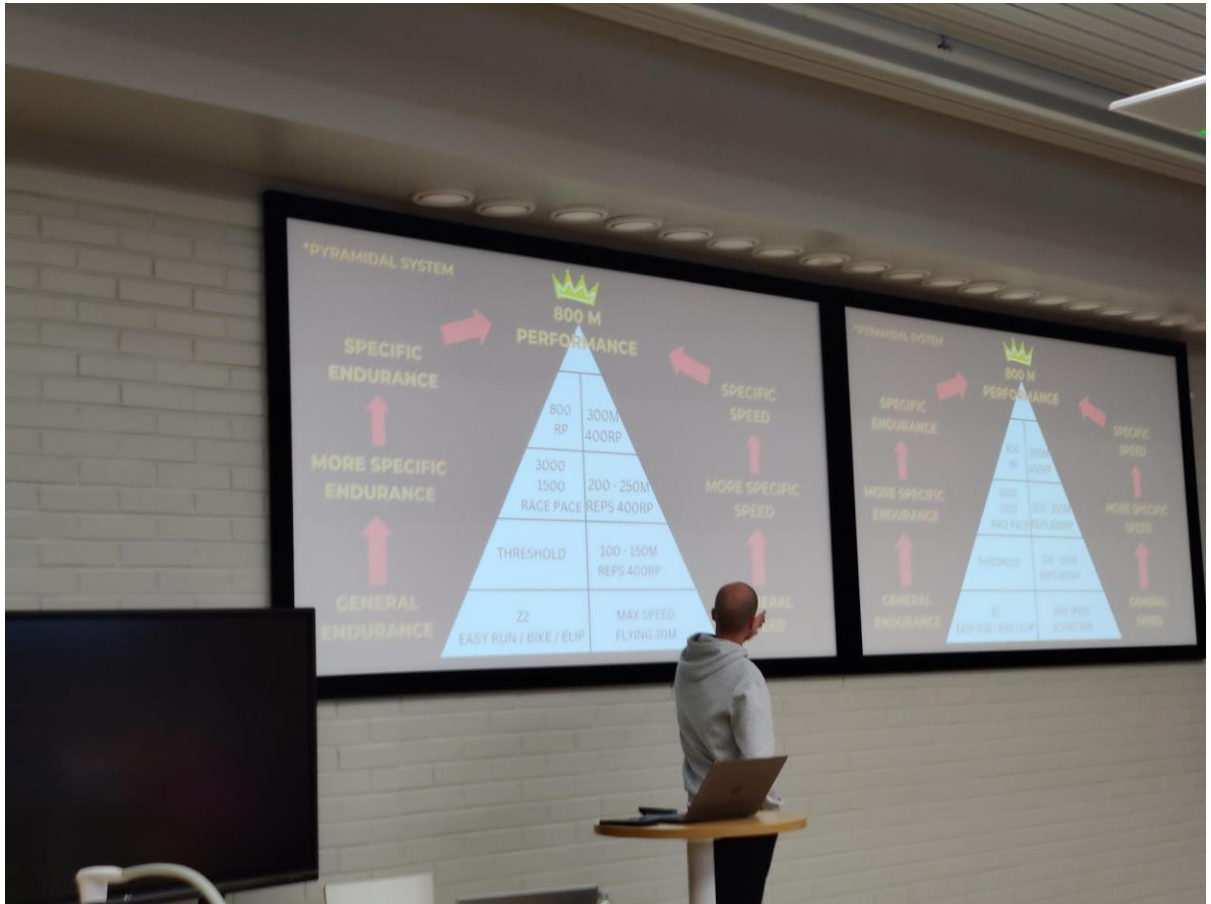
VID_20231121_11560
8.mp4



VID_20231121_11451
8.mp4

Jan Petrac: Eveliina Määttänen's way from 400 m hurdler to international level 800 m runner

- Varmaankin tästä esitelmästä tulee tarkempaa tietoa
- Eveliinalla oli 2v. tauko kilpailemisessa hamstring-ongelmien takia
- Tavoitteena oli kehittää kestävyttä ilman nopeuden heikkenemistä
- Maitohappotesteillä 2krt/a seurattiin vk-alueen kehittymistä
- 1500m tulos oli yllätys. Paras viimeistelyharjoitus oli 3*3*300m/ 2-3'/5'/ Ka. 43,9.
- Harjoittelun vuosirakenne noudattelee pyramidimallia, jossa peruskuntokauden kestävyys- ja nopeusharjoittelu yhdistyvät nk-harjoitteluksi kilpailukaudella, ks. kuva.
- Tyypillinen viikon rakenne (pääharjoitukset, lisäksi usein toinen helppo treeni) Eveliinalla oli seuraava, ks. kuvat:
 - Ma Voima (ei nopeutta koska elimistö ei ottanut lepo pv:n jälkeen vastaan)
 - Ti Aerobinen VK (Vk1?)
 - Ke Nopeus (tai KVK:lla Intervallit 3000->1500m)
 - To Voima
 - Pe Anaerobinen Vk (Vk2?)
 - La NK/intervallit 800m
 - Su Lepo



Lyhyt keskustelu emeritusprof. Antti Meron kanssa:

- valmentaa 400m mieskärkijuoksijoita (JKU)
- Määräintervalleista tehointervalleihin, hallikaudella sub. max nk 1 krt/vko, määräintervallit syövät nopeutta kisakaudella, ei maitohappomittauksia koska solurakenne (hitaat/nopeat) näyttelee isoa roolia juoksijoiden välillä
- Voimaharjoittelu painottuu maksimivoimaan yhden jalan kyykyillä