



KUNTOTESTAUSPÄIVÄT 2024

Jonne Kähkönen 20.04.2024

Italian ampumahiihtomaajoukkue

 @jonnekahkonen



KUNTOTESTAUSPÄIVÄT 2024



KOKEMUKSIA 4 MAAN VALMENNUKSESTA JA HARJOITTELUN SEURANNASTA

- KANADA 1999 - 2002
- LAHDEN HIIHTOSEURA, NUORISOPÄÄLLIKÖ 2003-2005
- SUOMI 2006 - 2010
- USA 2010 - 2018
- SUOMI 2018 - 2022
- ITALIA 2022 =>



KOKEMUKSIA 4 MAAN VALMENNUKSESTA JA HARJOITTELUN SEURANNASTA

- LASTEN & NUORTEN TAUSTA
- KOULUN / KOULUTUKSEN JA URHEILUN YHDISTÄMINEN
- JÄRJESTELMÄN RAKENNE
- RESURSSIT / RAHA

TÄRKEIN...?

KOKEMUKSIA 4 MAAN VALMENNUKSESTA JA HARJOITTELUN SEURANNASTA

- HARJOITTELU

LASTEN JA NUORTEN TAUSTA

- SUOMI: seuratyö, urheilulukiot, armeija (tietyiltä osin)
- KANADA: seuratyö, yliopistot (tietyiltä osin)
- USA: seuratyö (tietyiltä osin), high school sports, college sports
- ITALIA: seuratyö, gruppi sportivi (poliisi, tulli, armeija, karabinieerit) – **myös valmentajat**

KOULUN / KOULUTUKSEN JA URHEILUN YHDISTÄMINEN

- SUOMI - KANADA:

- yo-tutkinnon jälkeen ammattuurheilijaksi
- yliopisto-opinnot urheilun ohessa
- varusmiespalvelus urheilujoukoissa (Suomi), muutamia ammattisotilaan paikkoja

- USA:

- High school - urheilu / college - urheilu, vahvasti tuettu (painopistelajit)
- Haaste collegen jälkeen

- ITALIA:

- Yo-tutkinnon jälkeen gruppi sportivi: ammattuurheilijoita (17v =>)

JÄRJESTELMÄN RAKENNE

- SUOMI / KANADA / USA: valmentajilla ei muuta työtä
- ITALIA: gruppi sportivi – myös valmentajilla mahdollisuus keskittyä valmentamiseen

JÄRJESTELMÄN RAKENNE

- VALMENNUKSEN ORGANISOINTI: kuka valmentaa?
- Kansainvälisesti tyypillisesti keskitettyä / liittojohtoista valmennusta
- Training center / harjoittelukeskus -mallit
- Harjoitusohjelmien synkronointi - yksi malli (osin paikallinen toteutus)



RESURSSIT

- **KANADA:**
- päävalmentaja + apuvalmentaja, 15-20 urheilijaa
- Presidentti + johtokunta markkinointiin ym.

- **USA:**
- Training Centerin päävalmentaja (päätoiminen)
- miesten + naisten valmentajat (3 kiertävää), yhteensä 8-12 urheilijaa
- Training Centerin / olympiakomitean palvelut: lääkäri, fysioterapia, ravitsemusterapeutti, urheilupsykologi
- Lajijohtaja: huippu-urheilutoiminnot, valmentajien sparraus, lajin kehittäminen logistiikka



RESURSSIT

- **SUOMI:**

- Päävalmentaja (päätoim.) + apuvalmentaja (osa-aikainen), 8-12 urheilijaa
- Lajipäällikkö (huippu-urheilutoiminnot, logistiikka, lajin kehittäminen)
- Hieroja (leirit + kilpailukausi päätoim.)
- Omalääkäri (valitut leirit + kilpailut, etäpalvelut / konsultointi)
- Olympiakomitean palvelut:
 - Kihu-yhteistyö (fysiologi, urheilupsykologi)
 - Vuokatin valmennuskeskuksen asiantuntijapalvelut
 - JYU Vuokatti (testaus, projektit)

RESURSSIT

- **ITALIA:**
- Lajipäällikkö (huippu-urheilutoiminnot, logistiikka, lajin kehittäminen)
- MC vastuvalmentaja, 6+6 urheilijaa (A), 5+5 urheilijaa (B) n.15 nuoret
- Naiset: 3 valmentajaa (Päävalmentaja naiset)
- Miehet: 4 valmentajaa (Päävalmentaja miehet)
- Fysioterapeutti: vastuu lihashuollon kokonaisuudesta + fysioterapeutit / hierojat
- Vastuulääkäri + 2-3 avustavaa, kaikki leirit + kilpailukausi
- CERISM – yhteistyö (vrt Kihu): tutkimus + testaus



HARJOITTELU

- **SUOMI:**

- Päävalmentaja linjaa lajin suunnan yhdessä lajipäällikön kanssa
- Päävalmentaja suunnittelee leiriohjelmat, testaukset, kilpailutukset
- Kotiharjoittelussa jokaisella urheilijalla omavalmentaja
- Kaikilla urheilijoilla ei välttämättä ampumahiihtovalmentajaa (hiihtovalmentaja, ampumavalmentaja, voimavalmentaja)

- **KANADA, USA, ITALIA:**

- Päävalmentaja linjaa - suunnittelee - kontrolloi
- Ei muita valmentajia

HARJOITTELU

- **ITALIA:**

- Päävalmentajalta harjoittelun runko (päivittäinen) kaikille A-B-nuoret
- Naisten/miesten valmennustiimi muokkaa omalle ryhmälleen tarvittaessa
- Jokaisella ryhmällä päävalmentaja + vastuvalmentaja osa-alueille (ammunta, fyysinen harjoittelu)

A photograph of two men in dark blue t-shirts with white trim and the word "GRAFT" on the chest. They are sitting at a desk, looking at documents. The man on the left is holding a large sheet of paper, and the man on the right is holding a folder. The desk has some papers and a small box on it. The background is a plain wall.

HARJOITTELUN SEURANTA

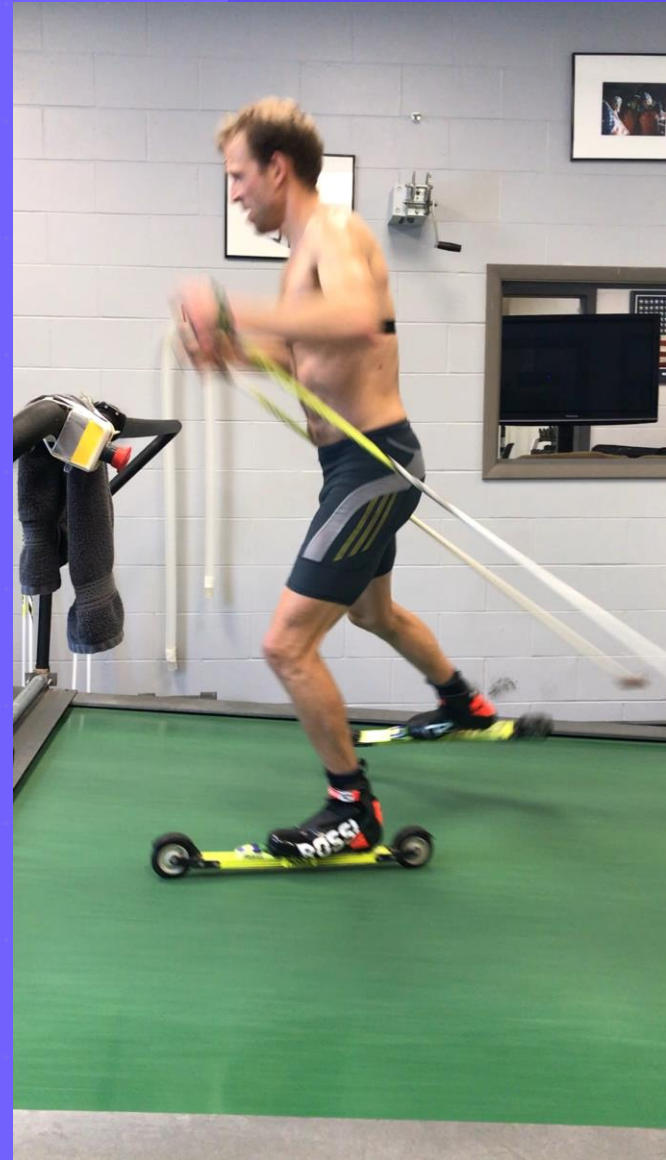
HARJOITTELUN SEURANTA

- **KANADA:**
- Sekuntikello, kynä ja paperi...
- Ei mattotestejä
- Hapenoton testinä 3000m
- Kenttätestit / harjoittelun kontrollit päivittäin
- Tiiviit keskustelut urheilijoiden kanssa



HARJOITTELUN SEURANTA

- **USA:**
- Mattotestit (VO2 sauvakävelynä)
- 3000m
- Harjoittelun kontrollit päivittäin
- Maton käyttö harjoittelussa: fyysinen + tekniikka
- Spesifit protokollat ennen arvokilpailuja
- Tiiviit keskustelut urheilijoiden kanssa



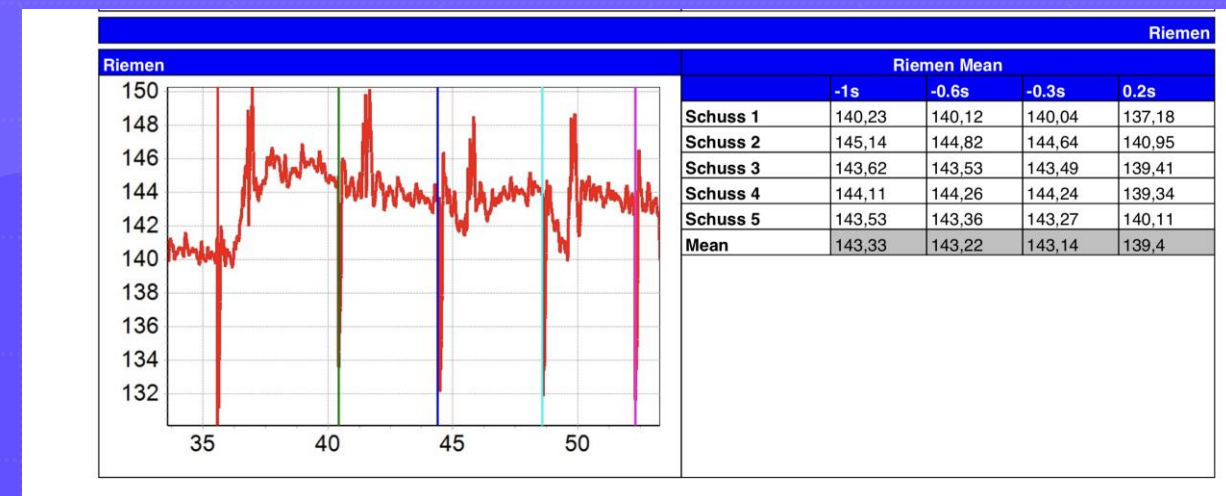
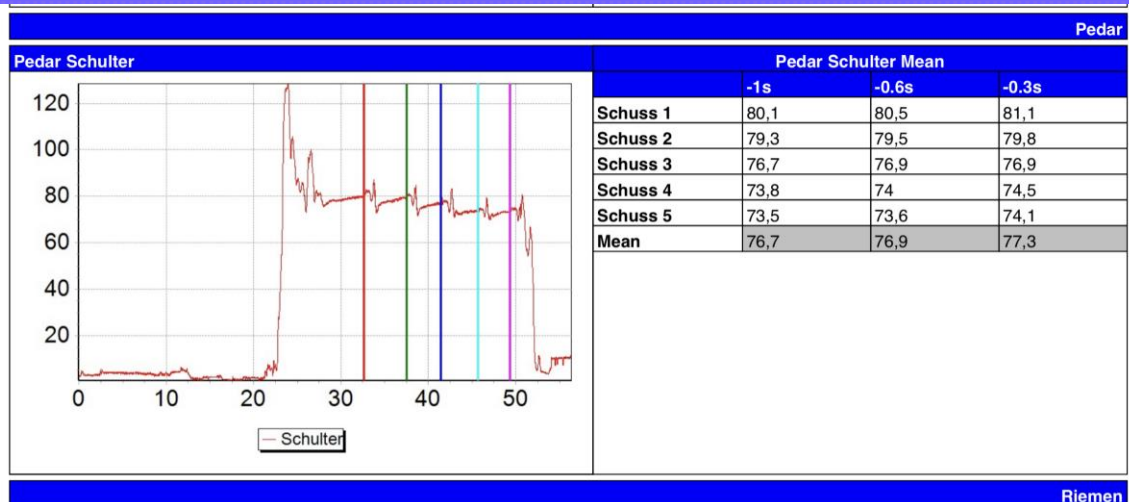
HARJOITTELUN SEURANTA

- **USA:**
- Ammunnan 'kenttätetit'
- Labratestit => lajinomaiset testit penkalla



HARJOITTELUN SEURANTA

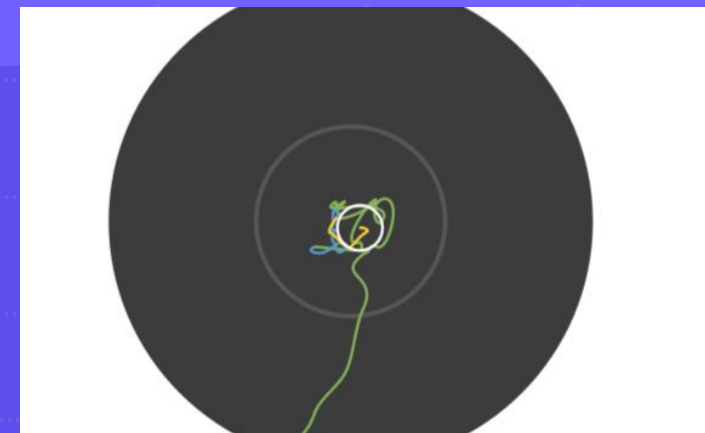
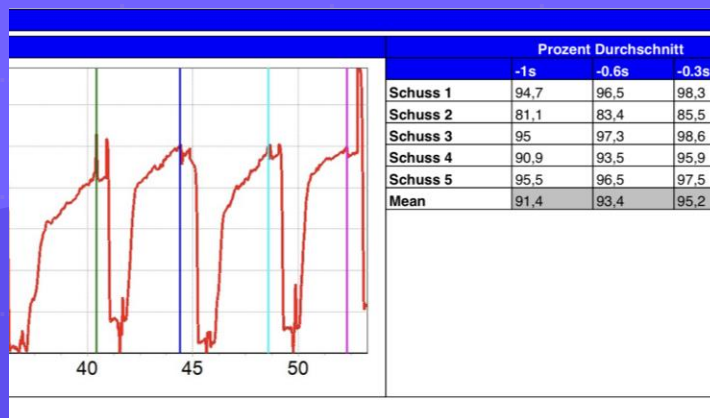
- **USA:**
- Makuu- ja pystyammunnan analyysit
- Asennon pito (paineet / voimat)
- Liipaisun puhtaus
- Tuonnin ja jälkitähtäyksen seuranta
- Osumien tarkkuus



HARJOITTELUN SEURANTA

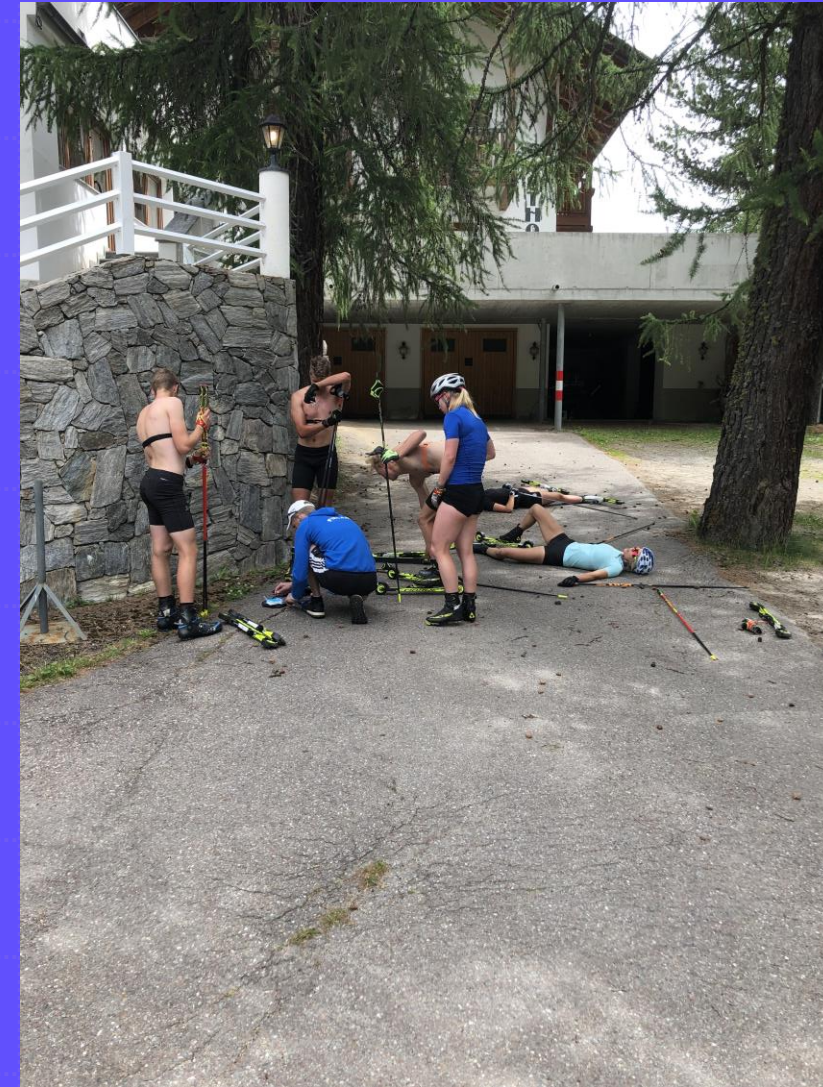
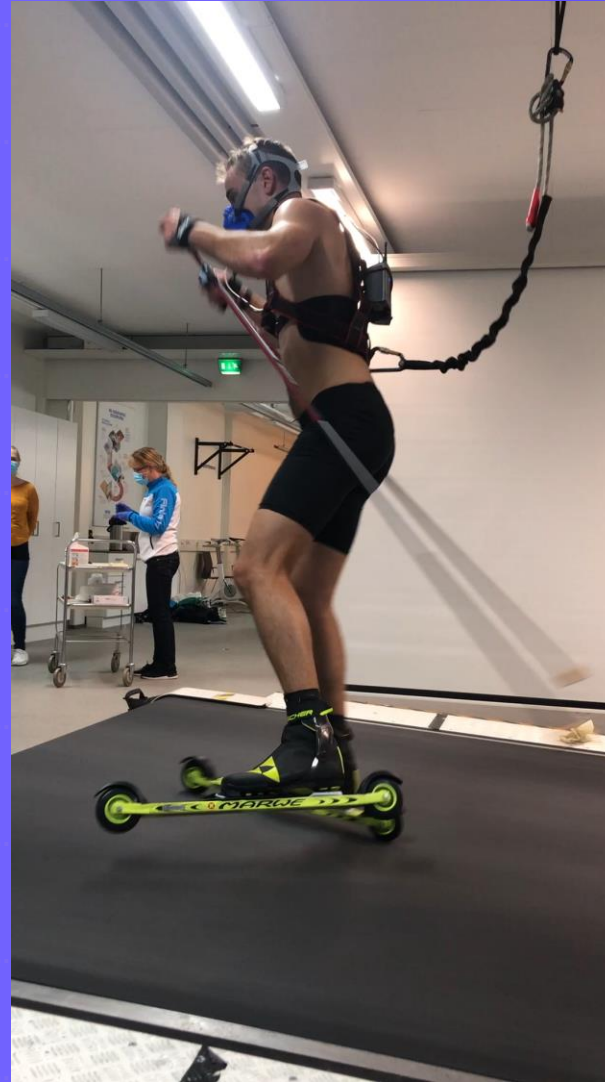


- **USA:**
- Makuu- ja pystyammunnan analyysit
- Asennon pito (paineet / voimat)
- Liipaisun puhtaus
- Tuonnin ja jälkitähtäyksen seuranta
- Osumien tarkkuus



HARJOITTELUN SEURANTA

- **SUOMI:**
- Mattotestit VO2 RH vapaa
- 3000m
- Harjoituskontrollit (kenttätestit)



HARJOITTELUN SEURANTA

- **SUOMI:**
- Ammunnan labratestit
- Asennon pito (paineet / voimat)
- Liipaisun puhtaus
- Tuonnin ja jälkitähtäyksen seuranta
- Osumien tarkkuus
- Ase - ja patruunatestausta / hiihtoputki



HARJOITTELUN SEURANTA

- **ITALIA:**
- VO2 testit RH vapaa: labra
- Harjoitusalueet 1-4 (L1-5)
- Max VO2



TEST DI VALUTAZIONE FUNZIONALE DELLE QUALITA' AEROBICHE

Cognome: ████████ Nome: ████████ Data nascita: ████████
Statura (cm): ██████ Peso (kg): ██████ Data test: 13/10/2023
Tecnica: G3

TABELLA DEI RISULTATI (valori medi degli ultimi 60")

Durata [min]	Pendenza	Velocità [km/h]	HR [bpm]	VO2 [L/min]	BLactate [mM]	RPE [Borg Cr-100]
5	5	9.5	136	2.00	0.93	10
5	5	11	148	2.40	1.08	13
5	5	12.5	154	2.60	1.20	15
5	5	14	163	2.80	1.82	25
5	5	15.5	169	3.00	2.55	35
5	5	17	172	3.20	3.99	40
5	5	17.75	177	3.30	5.5	65

2' rest tra le prove



HARJOITTELUN SEURANTA

- **ITALIA:**
- VO₂ testit RH vapaa: maasto
- Rullarata ja ylämäkeen
- Harjoitusalueet 1-4 (L1-5)
- Max VO₂
- Sykkeiden / hapenkulutuksen vastaavuus labra vs rullat, tehoharjoituksen (intervallien) vaikutus => lajinomainen harjoittelu



HARJOITTELUN SEURANTA

- **ITALIA:**
- Ammunnan labratestit
- Asennon pito (paineet / voimat)
- Liipaisun puhtaus
- Tuonnin ja jälkitähtäyksen seuranta
- Osumien tarkkuus



TUTTE LE STRADE PORTANO A ROMA

=> HARJOITTELU

=> VALMENNUS

