

KAUSIYHTEENVETO 2007 – 2008



TAVOITTEET

1. HARJOITUKSELLISET TEEMAT

- Lihaskestävyys
- Lajinomaisuus
- Vauhti / vauhtireservi
- Kesän 'Cup-kuukausi'; rutiinia

2. TULOSTAVOITTEET

- Naiset ja miehet MM – viestissä 8 parhaan joukkoon
- MM–kilpailuissa henkilökohtaisilla matkoilla Mäkäräinen 10. joukkoon, Laukkanen pisteillä ja miehet (2) pisteillä



TULOKSET

1. HARJOITUSKAUDEN TOTEUTUMINEN
 - Määrällisesti nousujohteinen, hyvää tekemistä (600 – 800h tasolla)
 - Selkeät teemat; fyysisen harjoittelun ehdoilla
 - Tietoisesti kova linja näkyi harjoittelun 'arjen ongelmina'; rasitusoireet
 - => rytmityksen merkitys
 - => keskustelu ja suunnittelu yhdessä henkilökohtaisten valmentajien kanssa; kotiharjoittelun nivominen yhdeksi kokonaisuudeksi ryhmäharjoittelun kanssa
 - Tekniikkaprojekti hyvällä alulla, mutta vaatii vielä paljon töitä



TULOKSET

- Kesän aikana hyviä merkkejä harjoittelun 'perillemenosta'
 - Esim. Vuokatin juoksutesti yhdessä maastohiihtäjien kanssa
- Östersundin kansainväliset rulla-ah – kilpailut
 - Kauppisen 7. sija, kilpailut suorituksina, ei pelkästään tuloksina
 - Laukkasella ampumavire hyvä, tulos jäi vielä puuttumaan
- Otepään kesän MM – kilpailut
 - Mäkäräisen suoritusvarmuus
 - Mänttärin suoritukset, erityisesti takaa-ajo



TULOKSET

- Pieniä kompromisseja tekemisessä; kaikkea ei saa kerralla => vauhtiharjoittelusta piti tinkiä
- Ammunnassa lähtötilanne hyvä
- Edellisen kauden tekemistä siirrettiin tälle kaudelle; kouluammunnan merkitystä vähennettiin, lajinomaisuus korostui
- Ampumavalmentajan käytännön haaste oli ryhmän suuret taitoerot ja sitä kautta harjoitukselliset vaatimukset (Mänttari, Varis)
- Ammunnan tason nousu selkeästi nähtävissä kilpailutuloksista



TULOKSET

2. TULOKSET / MM – ÖSTERSUND

- MM-viestissä naiset 15., miehet 14., sekaviestissä 10.
- Mäkäräisen paras sijoitus 15. (yhteislähtö)
- Laukkasen paras sijoitus 33. (takaa-ajo)
- Miesten paras sijoitus 31. (Antila, pikakisa)



TULOKSET

2. TULOKSET / MM – ÖSTERSUND

- Tulostavoitteista jäätiin
- Lähtökohta joukkueella huono; Kaisa Variksen tapaus vaikutti koko joukkueen tekemiseen
- Valmistavan leirin hyöty jäi saamatta; doping – keskustelut ja urheilijoiden vireyden nostaminen etusijalla => urheilijat kokivat liiton tuen positiivisena ja leirillä käydyt keskustelut (mm. kisapappi Leena Huovisen johdolla) koettiin hyvänä
- MM – kilpailuissa nähtävissä liikaa 'puristamista'; rentous ja oma tekeminen unohtui => näkyi tuloksissa

TULOKSET

3. MAAILMANCUP – KAUSI 2007–08

- Maapisteissä nousua:
Miehet 17., naiset 14. (2006–07: 21.)
- Mäkäräisen iso nousu henkilökohtaisissa pisteissä:
14. (2006–07: 27.)
- Antila paras miesurheilija: 59. (2006–07: 75.)
- Uran ensimmäiset cup-pisteet: Laukkanen,
Kauppinen

TULOKSET

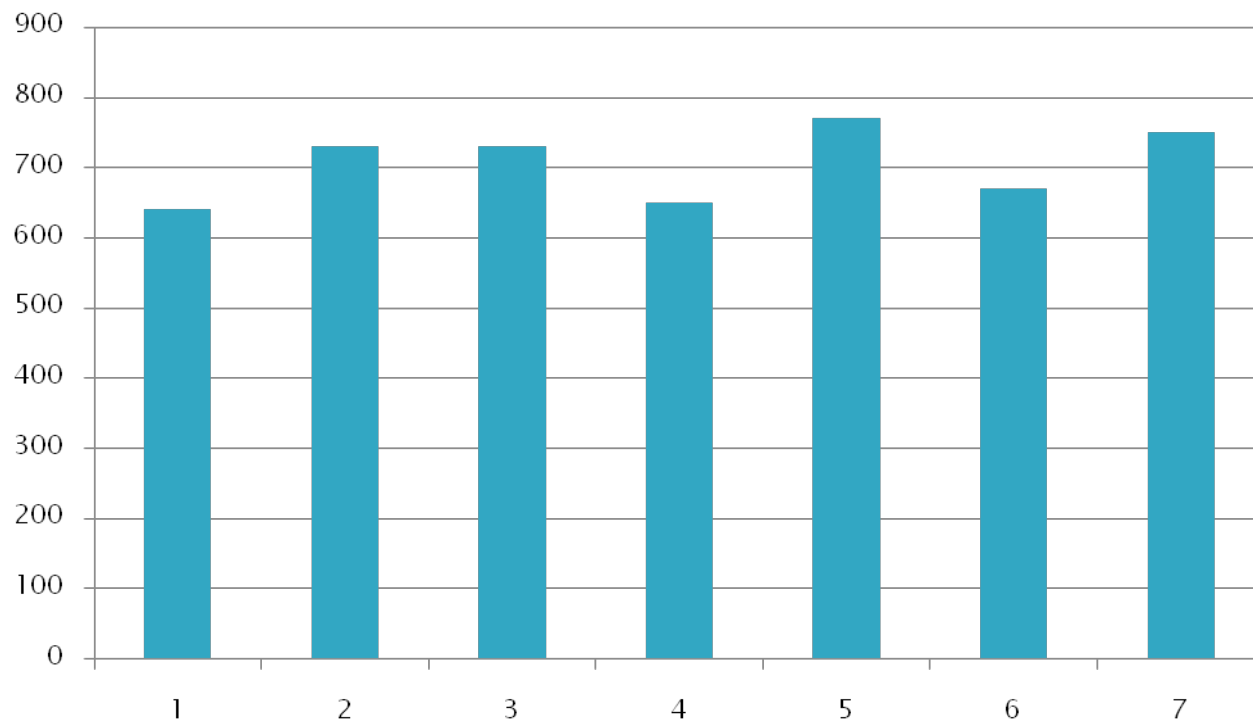
2. TULOKSET / AIEMMAT MM – VIESTIT

	MIEHET	NAISET
2001:	5.	12.
2002:	12.	12.
2003:	11.	6.
2004:	16.	13.
2005:	12.	18.
2006:	19.	19.
2007:	–	12.
2008:	14.	15.



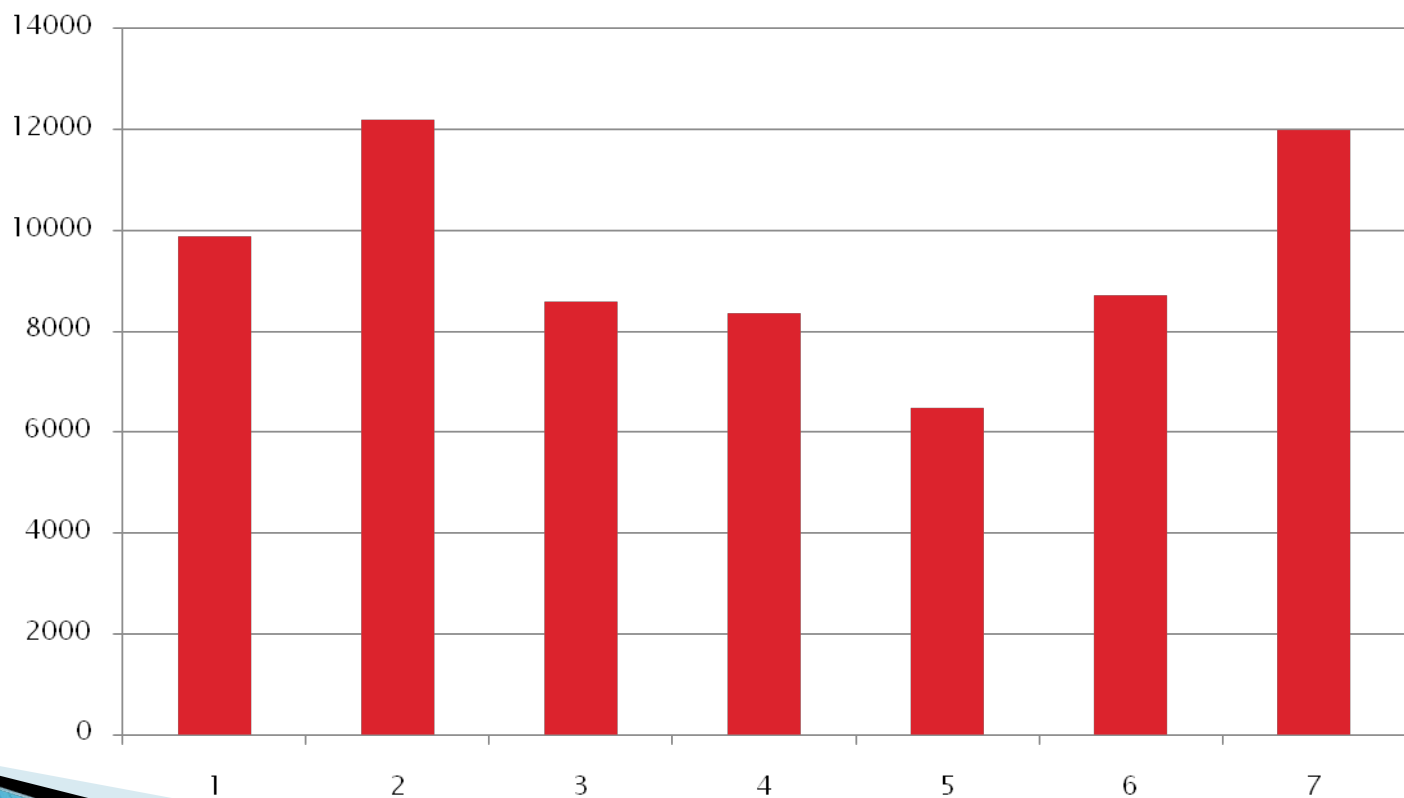
TILASTOT / 2007-08

3. HARJOITUSMÄÄRÄ



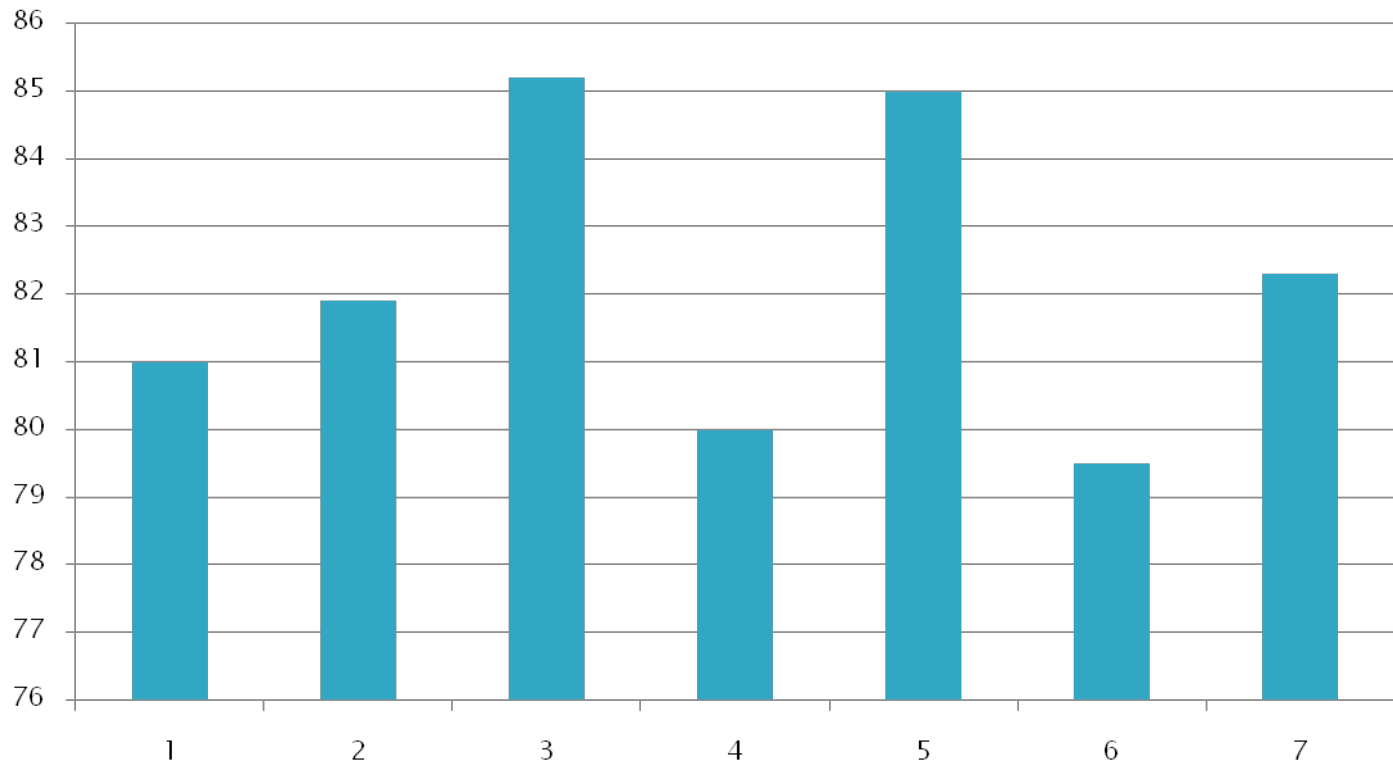
TILASTOT / 2007-08

4. AMMUNTA / KOVAT LS



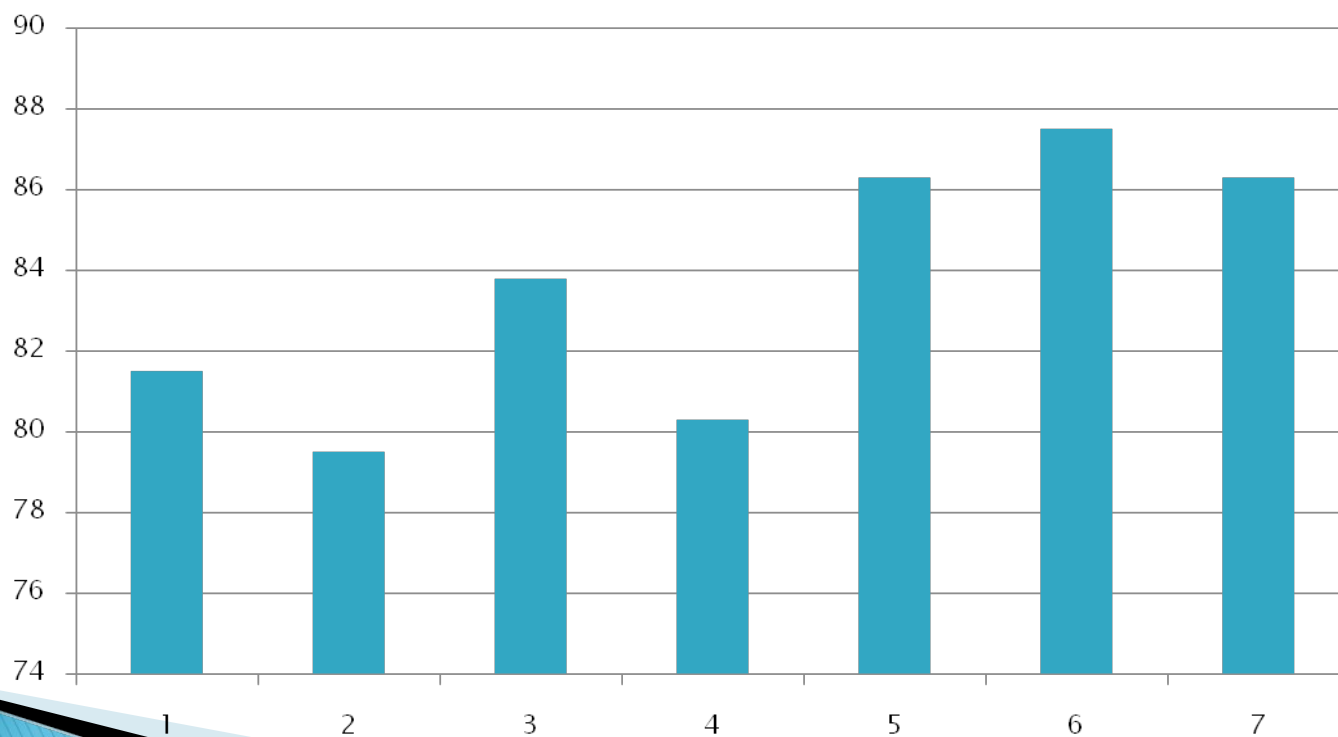
TILASTOT / 2007-08

5. AMMUNTA% / MAAILMANCUP YHTEENSÄ



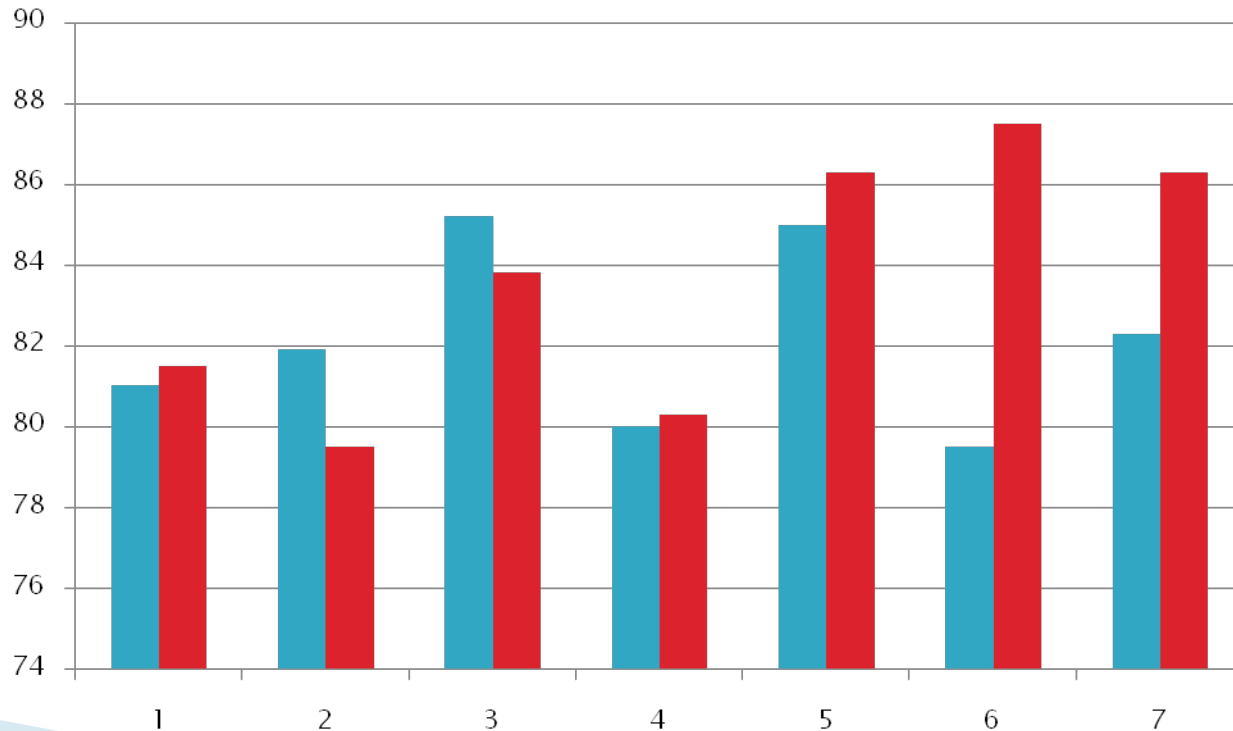
TILASTOT / 2007-08

5.1 AMMUNTA% / MAAILMANCUP (hlökoht.)

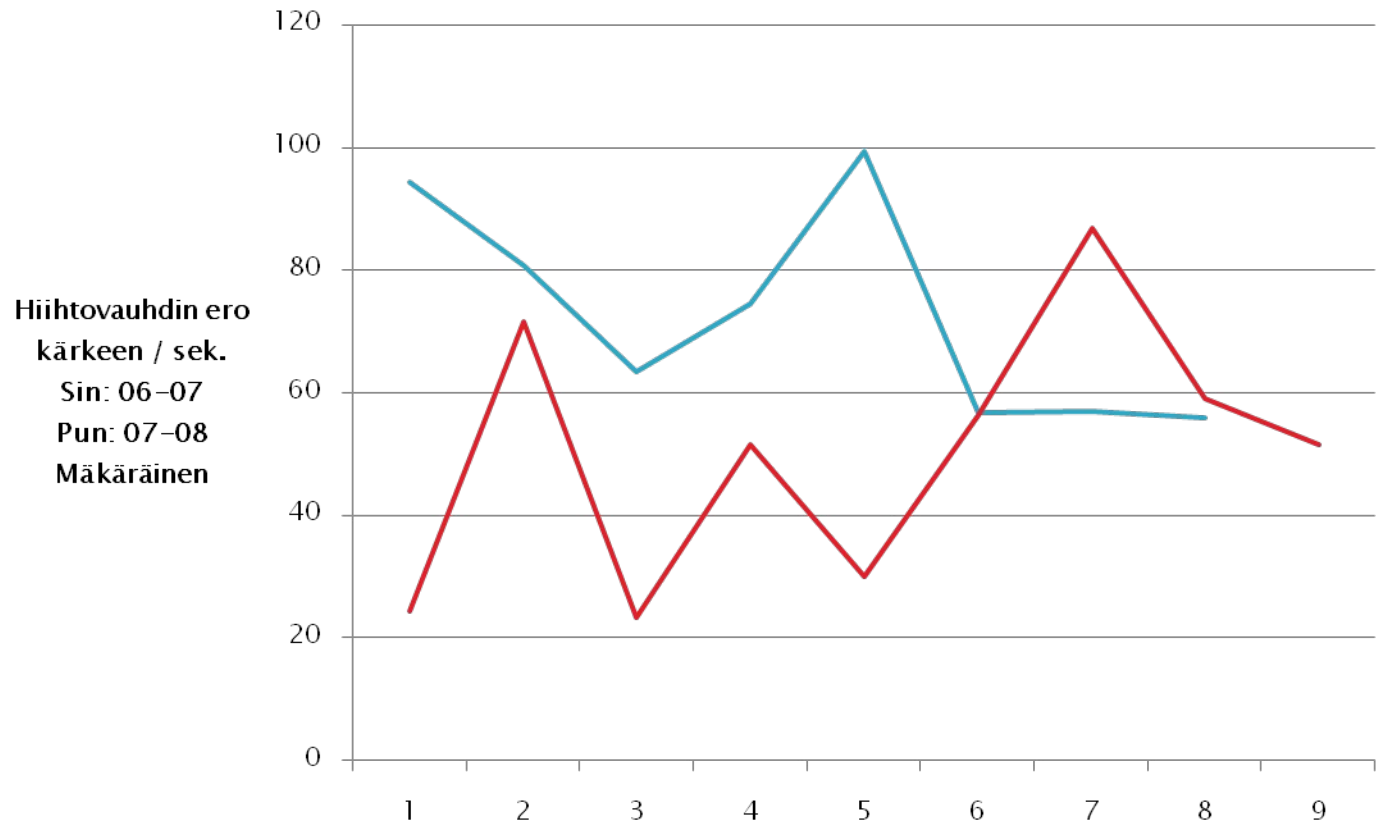


TILASTOT / 2007-08

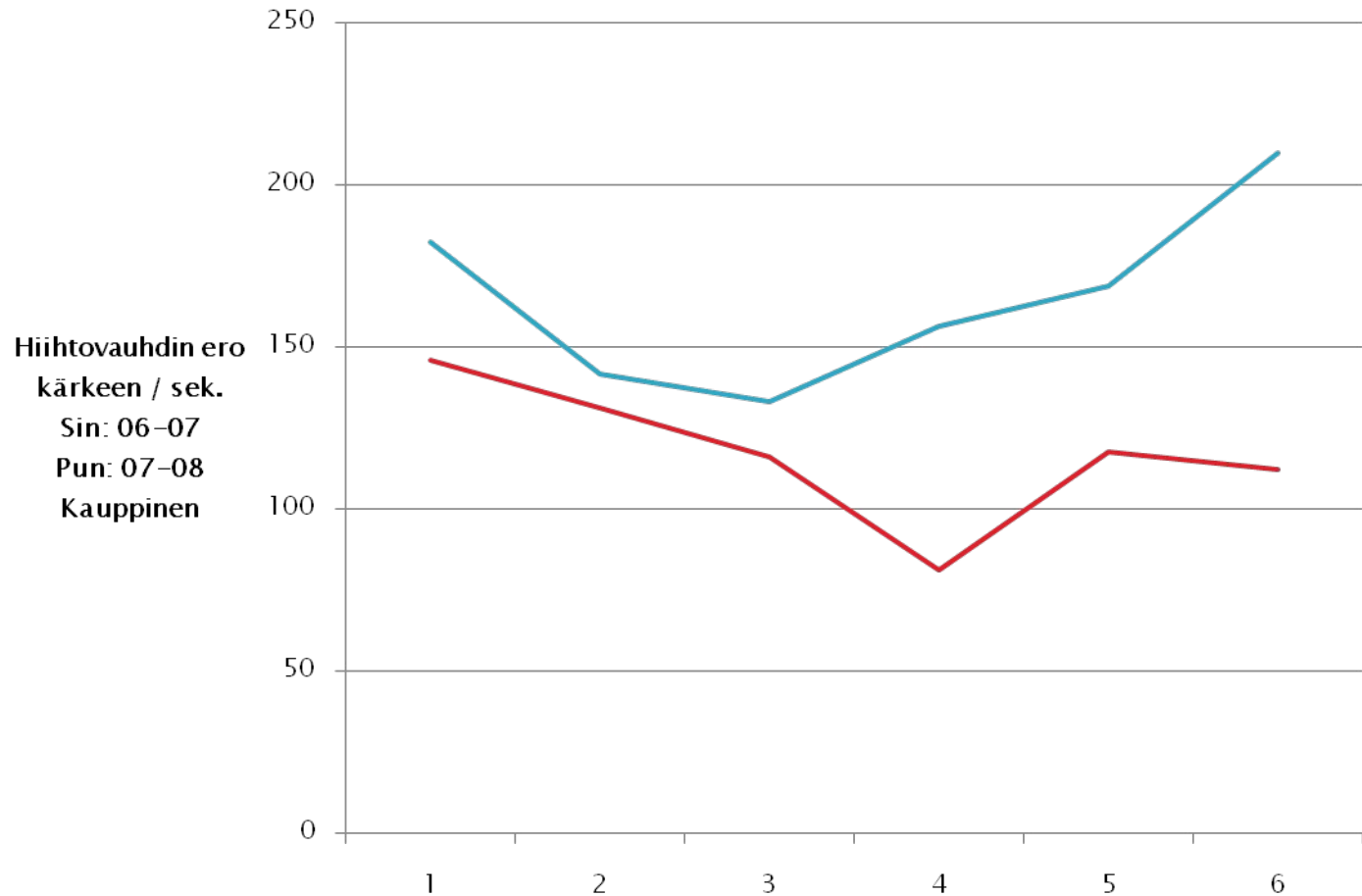
5.2 AMMUNTA% / MAAILMANCUP: YHTEENSÄ vs. HLÖKOHT.



6. HIIHTOVAUHDIT



6. HIIHTOVAUHDIT



YHTEENVETO

- ▶ Kokonaisuutta kausi vei eteenpäin
- ▶ Mäkäräisen selvä tasonnosto vielä edellisen kauden ison loikan jälkeen; MC 2. + 3. sija
- ▶ Miesten hiihtovauhdissa yksilöillä askel eteenpäin; näkyi heti tuloksissa
- ▶ Ammunnallisesti hyvä tulos myös kovemmassa hiihtovauhdissa = taso vakiintunut
- ▶ MM – kilpailut yksittäisenä tapahtumana alakanttiin; henkisesti erittäin kova paikka koko joukkueelle, vaikutti tekemiseen



YHTEENVETO

- ▶ Mari Laukkasen nousu naisten tasolle loppukaudesta iso plussa
- ▶ Jarkko Kauppisen väläytys Holmenkollenin pikakisassa antaa valoa tunnelin päähän
=> TÖITÄ RIITTÄÄ



POHDINTAA & JOHTOPÄÄTÖKSIÄ

- ▶ FYYSISEN PUOLEN HARJOITTELU EDELLEEN PÄÄROOLISSA; AMMUNNAN LIEVÄLLÄ KUSTANNUKSELLA
- ▶ KUITENKIN KOKONAISUUS RATKAISEE; KILPAILUJA EI TARVITSE SUKSELLA VOITTA PÄRJÄTÄKSEEN
- ▶ => NOLLA-AMMUNNALLA OLTAVA MAHDOLLISUUS VOITTA KILPAILU
- ▶ KOTIHARJOITTELUN JA LEIRIEN YHTEENSOVITTAMINEN KOROSTUU; HENKILÖKOHTAISTEN VALMENTAJIEN TIEDOTTAMINEN



POHDINTAA & JOHTOPÄÄTÖKSIÄ

- ▶ LEIRITYKSEN TARKENTAMINEN;
KOHDENTAMINEN OLOSUHTEISIIN SIELLÄ
MISSÄ NE ON, MATKUSTAMISET
- ▶ HUOLTO; TYÖKUORMA SUHTEESSA
KÄYTETTÄVÄÄN MIEHITYKSEEN => VIREYS,
VAIKUTUS TULOKSEEN
- ▶ TERVEYDENHOITO: PIENTEN ASIOIDEN
HUOMIOIMINEN, MERKITYS
KOKONAISUUTEEN – PALUU PERUSTEISIIN



POHDINTAA & JOHTOPÄÄTÖKSIÄ

- ▶ OLYMPIADIN PUOLIVÄLI SAAVUTETTU;
RESURSSIEN VARMISTAMINEN
JÄLKIMMÄISELLE PUOLIKKAALLE
- ▶ KOKONAISUUDEN HALLINTA
 - SAMALLA JO AJATUKSET + TOIMINTA KOHTI
SEURAAVAA OLYMPIADIA

