

# Naisten maajoukkueen ohjelma Tokio 2020

## Tarkoitus

Ohjelman tavoitteena on saada Tokion 2020 Olympialaisiin kahdesta kolmeen naispyöräilijää mukaan. Jos valinnat olisi tehty 2018 pisteiden ja Rion valintaperusteiden mukaan, niin Suomella olisi ollut kolme paikkaa Olympialaisten naisten maantielle, pelkästään Lotta Lepistön pisteiden avulla.

Ohjelma nostaa urheilijoiden osaamisen ja fyysisen suorituskyvyn sille tasolle, että pystytään ajamaan joukkueena ja tukemaan joukkueen ”kapteenia” kilpailun aikana. Myös saamaan lisää olympialaisiin oikeuttavia maapisteitä.

## Urheilijat:

Lotta Lepistö WE (Bigla talli, ei kaikissa mukana)

Laura Vainionpää WE (talli, ei kaikissa mukana)

Viivi Puskala WU23

Rosa Törmänen WE

Antonia Gröndahl WE

Minna-Maria Kangas WE

Sari Saarelainen WE (aika-ajo)

Suvi Kangaskokko WE (Varalla)

Anne-Maria Jäpölä WE (varalla)

Tatja Purhonen WE (varalla)

## Vaatimukset

- sitoutuminen, urheilijasopimus Tokio pykälä!
- ohjelman täyttö C4P, jako SP:n valmentajille
- painon hallinta, henkilökohtaiset valmentajat
  - o ruokapäiväkirja
- suora pp-testi 2x vuodessa
- kenttätetit kerran kuukaudessa (SP:n testi)
- wattimittarit kaikille (esim. 4iiii, Power2max)
- sykemittari
- Vakuutukset (esim. SVL-sports, myös amatöörivakuutus)
- testitulokset valmennuksen käyttöön (SP)

## Valmennus ja suunnittelu

Jarmo Sorsa (vastuu valmentaja)

Kjell Carlström (valmennus konsultti)

Jouni Luukkainen (naisten vastaava)

Ilpo Kyllönen (organisoiija)

Kreu Maisniemi (joukkueen lääkäri)

Henkilökohtaiset valmentajat

- Tommi Martikainen
- Jarmo Sorsa
- Jyrki Terävuori
- Pasi Ahlroos
- Kari Ormo

- Hanna Laxholm

### **Lyhyen ajan suunnitelma**

Joukkueen fyysisen ja psyykkisen kartoituksen jälkeen tehdään kehittävä ja tavoitteita vastaava ohjelma kaikille joukkueen jäsenille vuoteen 2020 saakka, yhdessä henkilökohtaisten valmentajien kanssa. Naisten tulisi ajaa yhdessä esim. leiritys ja mahdollisesti Belgian majoituksessa. Joukkueen tulee muodostua yhtenäiseksi parhaan tuloksen saavuttamiseksi. Nykyisin urheilija kohtaavat harvoin yhteisissä harjoituksissa tai kilpailuissa.

### **Pitkän ajan suunnitelma.**

- Olympialaisiin tähtäävä kilpailu- ja harjoitusohjelma.
  - o maapisteiden hankinnan mahdollistava kilpailuohjelma
  - o urheilijoilla harjoitussuunnitelmat 2020 saakka
- **"Parhaat pyöräilijät harjoittelevat parhaiden kanssa, parhaissa olosuhteissa ja parhaassa valmennuksessa".**

### **Välitavoitteet**

- 2018 EM
- 2019 EM ja MM

### **Joukkueenjohtaja ja huoltajapooli**

- joukkueenjohtajat/valmennus
  - o Jarmo Sorsa (Maantien lajivastaava)
  - o Juha Aintila (organisoija)
  - o Kjell Carlström (valmennus asiantuntija)
  - o Pia Sundstedt (valmennus asiantuntija)
  - o Jouni Luukkainen
- Huoltajat/tukihenkilöt
  - o Jarkko Pulliainen (mekaanikko)
  - o Ilpo Kyllönen (U23 ja Naiset koordinaattori)
  - o Jouni Luukkainen (huolto, mekaanikko)
  - o Kreu Maisniemi (joukkueen lääkäri, Pohjola -lääkäripalvelujen koordinoija)

### **Tukitoimet**

- Suomen Pyöräily
  - o Belgian talo
  - o huolto kalusto (mm. autot)
  - o rahoituksen varmistaminen
- Olympiakomitea
  - o psyykinen valmennus
  - o testaus ja valmennustuki
  - o lääkäripalvelut (tarvittaessa, Kreu Maisniemi koordinoi palvelujen tarpeen ja paikan)

### **Coach4Pro, yhteiskäyttö ja tiedotuskanava**

- tunnukset urheilijoille
- Joukkueen johdon tunnukset

- seuranta
- koulutusjärjestelmä

## 2018

### Tavoite

- fyysisten ominaisuuksien kehittäminen, niin että pystytään ajamaan pääjoukossa
- ryhmäytyminen
- ajotaitojen kehittäminen
  - o ns. apuajajan rooli
  - o joukkueena ajaminen
  - o Ryhmässä ajaminen

### Budjetti

- kilpailu- ja leiritoimintaan on 14 000 €. (pois lukien arvokilpailut EM/MM)
- OK:n tuki 8 000 € leirikuluihin

### TAMMIKUU

- suunnittelu palaveri 25.1.
- henkilökohtaiset valmentajat mukana (10.2.)

### HELMIKUU

- 10.2. henkilökohtaiset valmentajat mukana
- taustakartoitus 25.2. mennessä
  - o harjoittelu
  - o tahtotila
  - o tavoitteet
  - o sitoutuminen ohjelmaan
- Harjoitus suunnitelma 2020 saakka!
  - o 8.2. mennessä
  - o 2018 vuosi/kuukausi tasolla, määrät ja tehot
  - o 2019 vuosi/kuukausi tasolla, määrät ja tehot
  - o 2020 vuosi/kuukausi tasolla, määrät ja tehot

### MAALISKUU

- leiri 14 vrk (oma 8.-9. viikko?)

### HUUHTIKUU

- 12.-25.4. 14 vrk Belgia (leiri ja kilpailuja)
- 26.-29.4. Gracia Orlova

### TOUKOKUU

- Tour of Uppsala 10.-11.5. SWE
- 25,5 La Classique Morbihan 1.1 FR (kutsu tullut 7.2.)
- 26.5 Grand Prix de Plumelec-Morbihan Dames 1.1 FR (kutsu tullut 7.2.)
- 27.5 Gooik-Geraardsbergen 1.1 Belgia (kutsu luvattu)

### KESÄKUU

- Hollanti kesäkuun alku?

- Belgia kesäkuun alku?
- 10.6. Porvoon ajot (pakollinen)
- 28.-30.6. SM (Pakollinen)

#### HEINÄKUU

- 8/9.7. SM Kortteli
- 12-15.7.2018 U19-U23 EM Kisat, Tsekki (Viivi Puskala)
  - o aika-ajo
    - reittikuvaus
  - o maantie
    - reittikuvaus
- 16.-29.7 14 vrk Belgia (harjoittelua ja kilpailuja)
- 30-31.7. Criterium Hollanti, UCI

#### ELOKUU

- 2.8. Criterium Hollanti, UCI
- 4.8. Erondegemsepijl, UCI Belgia
- 8.8. EM Glasgow – **Joukkueen päätavoite kaudella 2018**
  - o aika-ajo
    - reittikuvaus
  - o maantie
    - reittikuvaus
- 16.-19.8. Ladies Tour of Norway, UCI

#### SYYSKUU

- mahdolliset valmistavat kilpailut, jos ajetaan MM kilpailuissa?
- 23.-30.9. MM-maantie kilpailut Innsbruck.
  - o aika-ajo
    - reittikuvaus
  - o maantie
    - reittikuvaus

#### LOKAKUU

- Testit

#### MARRASKUU

- 14 vrk leiri (maajoukkue)
- Harjoitusohjelmien tarkistaminen

#### JOULUKUU

- Oma leiritys

## 2019

#### Tavoite

- fyysisten ominaisuuksien kehittäminen, niin että pystytään toimimaan kiinniajoissa aktiivisesti ja hakemaan juoma/ruoka huoltoa huoltoautosta
- ajotaitojen kehittäminen
  - o ns. apuajan tehtävät
  - o joukkueena ajaminen

- Ryhmässä ajaminen
- maapisteiden kerääminen
- kilpailujen lisääminen

## Budjetti

- kilpailu- ja leiritoimintaa on 25 000 €. (pois lukien arvokilpailut EM/MM)
- OK:n tuki ???

## TAMMIKUU

- kilpailuohjelman lukkoon lyöminen

## HELMIKUU

- 14 vrk leiri (maajoukkue)

## MAALISKUU

- 14 vrk leiri (maajoukkue)
- Testit

## HUUHTIKUU

- leiri 14 vrk Belgia (maajoukkue)
- Gracia Orlova

## TOUKOKUU

- Tour of Uppsala SWE
- La Classique Morbihan 1.1 FR
- Grand Prix de Plumelec-Morbihan Dames 1.1 FR
- Gooik-Geraardsbergen 1.1 Belgia

## KESÄKUU

- Hollanti kesäkuun alku?
- Belgia kesäkuun alku?
- Porvoon ajot (pakollinen)
- SM (Pakollinen)

## HEINÄKUU

- SM Kortteli
- EM U19-U23 (Viivi Puskala)
  - aika-ajo
    - reittikuvaus
  - maantie
    - reittikuvaus
- 14 vrk Belgia (harjoittelua ja kilpailuja)
- Criterium Hollanti, UCI

## ELOKUU

- Criterium Hollanti, UCI
- Erondegemsepilj, UCI Belgia
- EM – **Joukkueen päätavoite kaudella 2019**
  - aika-ajo

- reittikuvaus
  - maantie
    - reittikuvaus
- Ladies Tour of Norway, UCI

#### SYYSKUU

- mahdolliset valmistavat kilpailut, jos ajetaan MM kilpailuissa?
- **MM-maantie kilpailut (Tavoite 2)**
  - aika-ajo
    - reittikuvaus
  - maantie
    - reittikuvaus

#### LOKAKUU

- Testit

#### MARRASKUU

- 20 vrk leiri
- harjoitusohjelmien tarkistaminen

#### JOULUKUU

- Oma leiritys

## 2020

#### Tavoite

- maapisteiden kerääminen
- Kilpailuissa menestyminen
- Fyysisten ominaisuuksien kehittäminen, niin että pystytään tukemaan joukkueen kapteenia ratkaisuhetkillä!
- Joukkueena ajamisen osaaminen
  - ns. apuajan tehtävät
  - joukkueena ajaminen
  - Ryhmässä ajaminen

#### Budjetti

- valmistava kilpailu- ja leiritoiminta 30 000 €. (pois lukien arvokilpailut EM/MM/Olympialaiset)
- OK:n tuki ????

#### TAMMIKUU

- 14 vrk leiri
- kilpailuohjelman lukkoon lyöminen

#### HELMIKUU

- 14 vrk (oma)

#### MAALISKUU

- 14 vrk leiri
- Kilpailuja?

- Testit

#### HUUHTIKUU

- leiri 14 vrk Belgia (maajoukkue)
- Gracia Orlova

#### TOUKOKUU

- Tour of Uppsala SWE
- La Classique Morbihan 1.1 FR
- Grand Prix de Plumelec-Morbihan Dames 1.1 FR
- Gooik-Geraardsbergen 1.1 Belgia

#### KESÄKUU

- Hollanti kesäkuun alku?
- Belgia kesäkuun alku?
- Porvoon ajot (pakollinen)
- SM (Pakollinen)

#### HEINÄKUU

- valmistavat kilpailut?
- **24.7. Tokio avajaiset PÄÄTAVOITE!!!**
  - o aika-ajo
    - reittikuvaus
  - o maantie
    - reittikuvaus

#### ELOKUU

- **8.8. Tokio päättäjäset**

#### SYYSKUU

- mahdolliset valmistavat kilpailut, jos ajetaan MM kilpailuissa?
- **MM-maantie kilpailu (Tavoite 2)**
  - o aika-ajo
    - reittikuvaus
  - o maantie
    - reittikuvaus

#### LOKAKUU

- 2024 Olympialaisten projektin suunnittelu!
- Testit

#### MARRASKUU

- ?

#### JOULUKUU

- ?