



Suomen Suunnistusliitto



HUIPPUSUUNNISTUS
Suomen Suunnistusliitto

Pohjola-ryhmän toiminta 2014

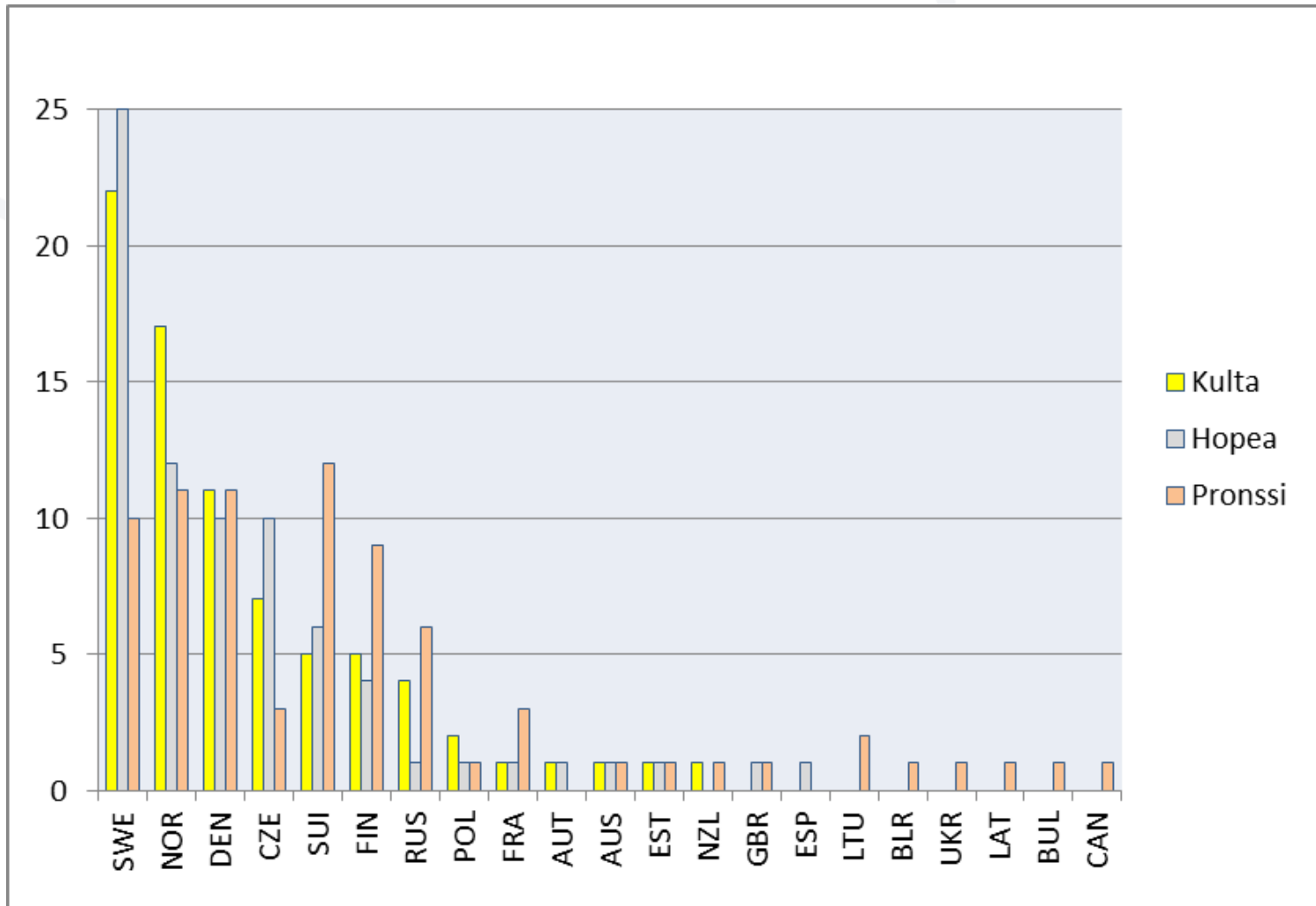




Ensin tilastoja menneestä:

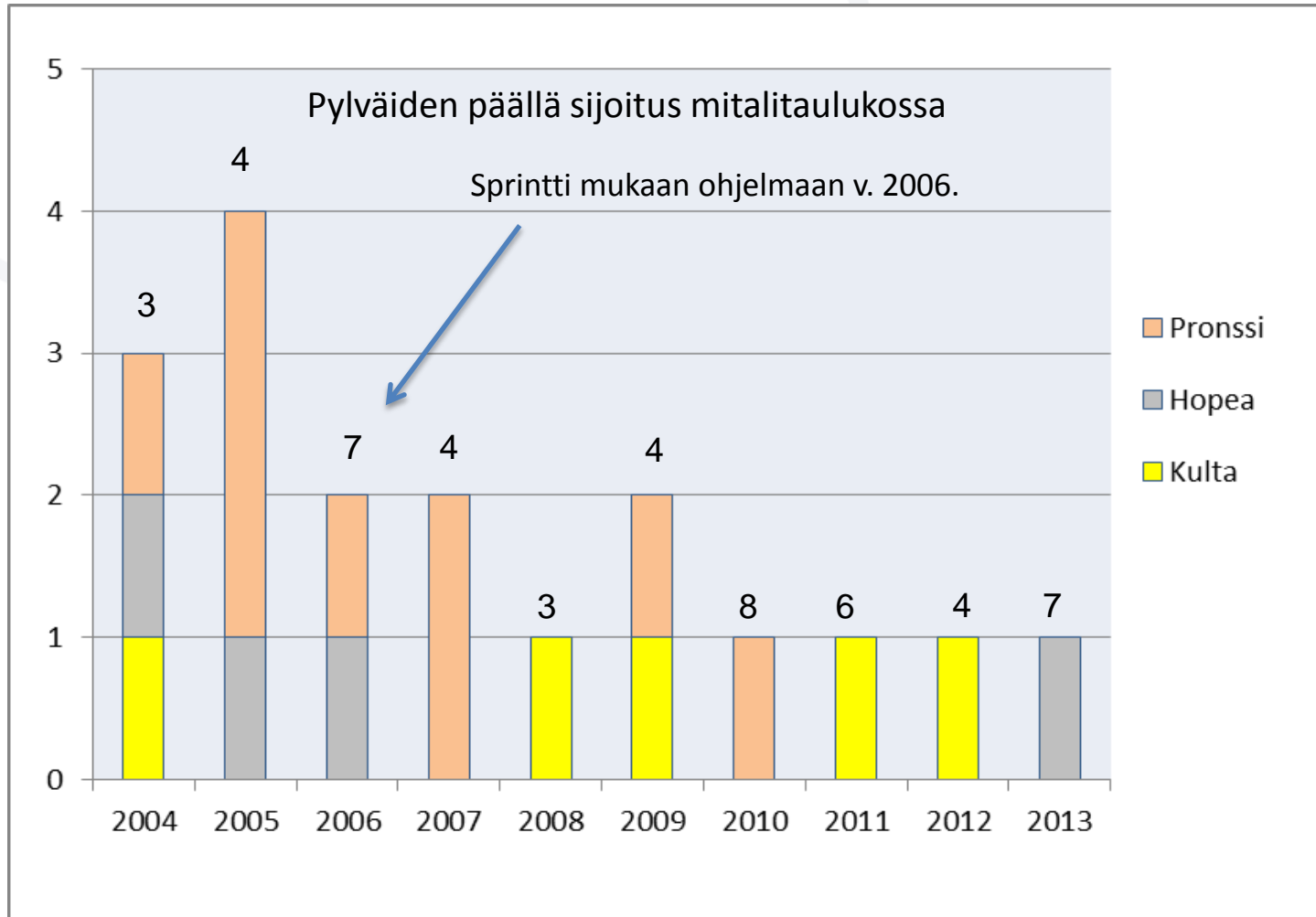


MAIDEN VÄLINEN NUORTEN MM-MENESTYS 2004 - 2013



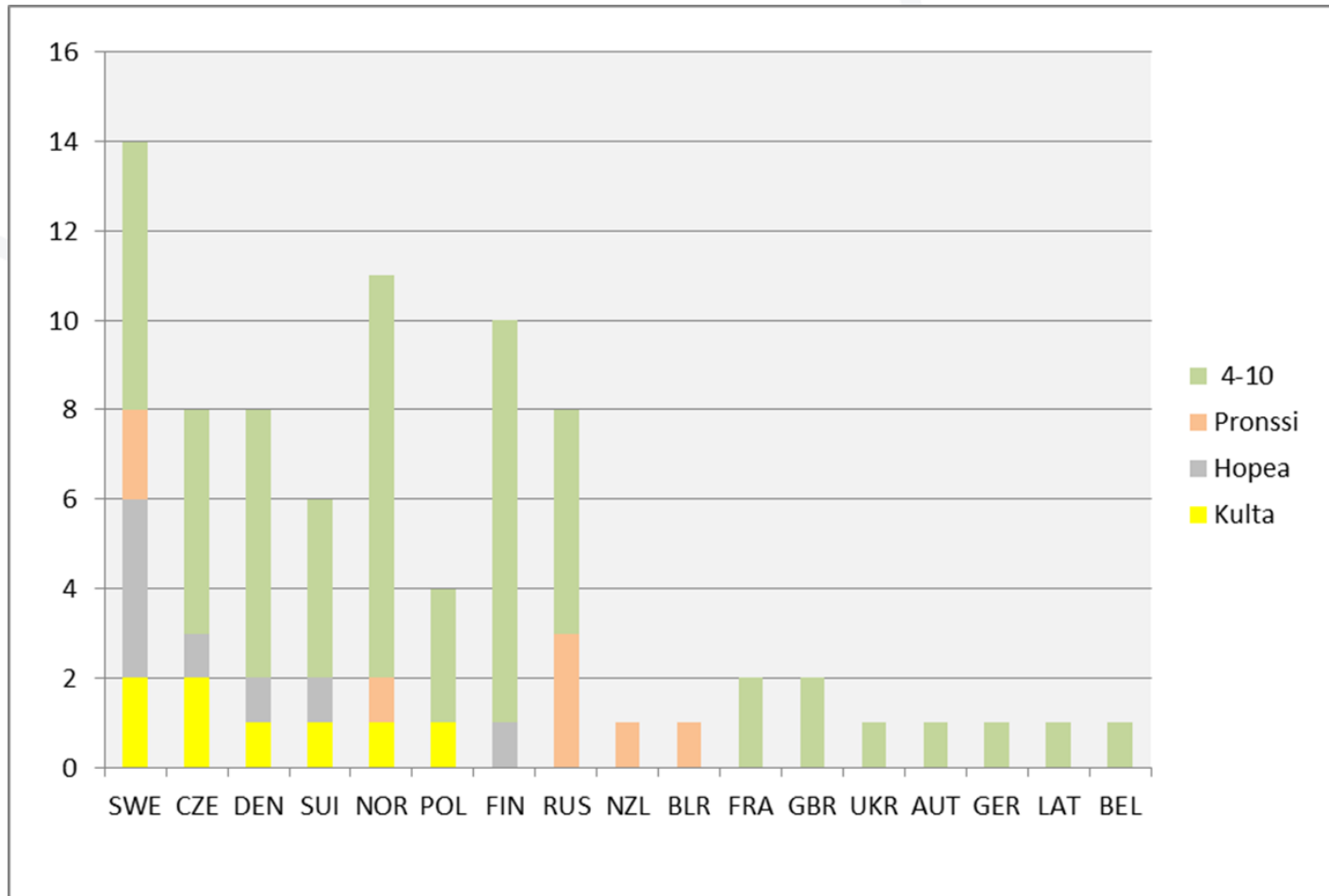


SUOMEN MENESTYS NUORTEN MM-KILPAILUISSA 2004 - 2013



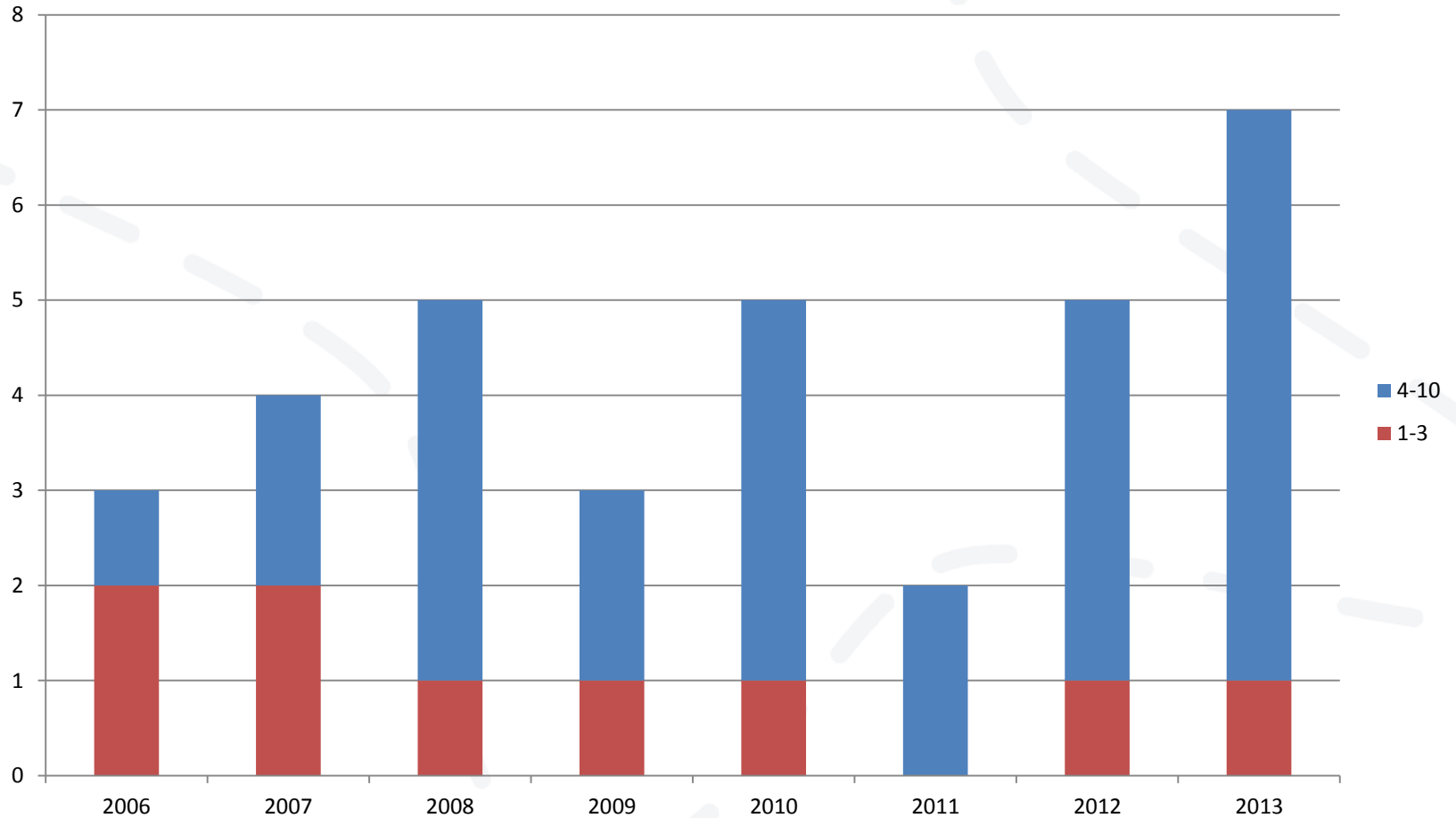


NUORTEN MM-KÄRKIKYMMENIKKÖÖN SIJOITUKSET 2013



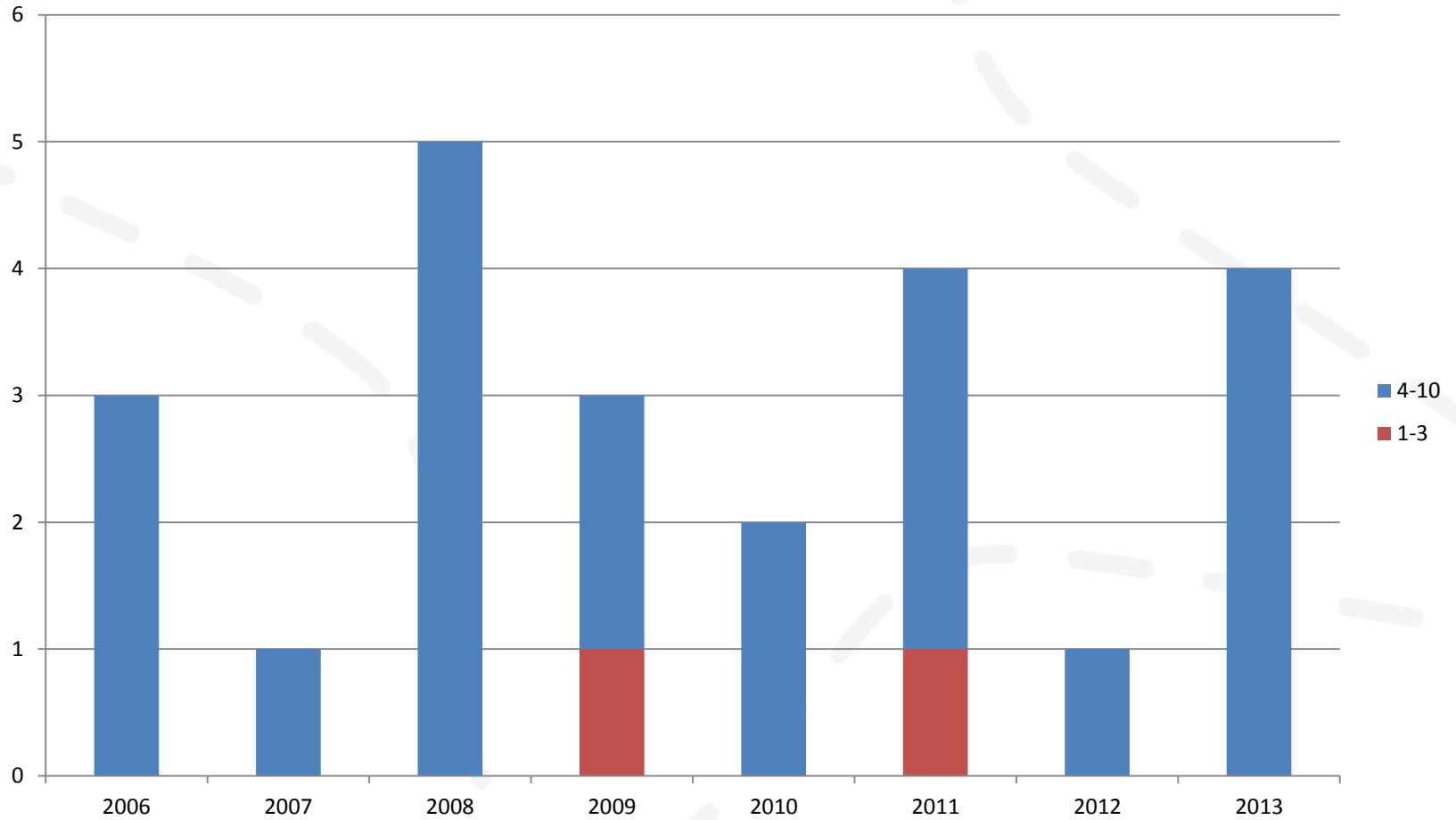


Tyttöjen mitalit ja top10 sijat 2006-2013





Poikien mitalit ja top10 sijat 2006-2013





JWOC joukkuekilpailu 2010-2013

- Suomen sijoitukset joukkuekilpailussa
 - 2013 [2.](#)
 - 2012 [4.](#)
 - 2011 [6.](#)
 - 2010 ?

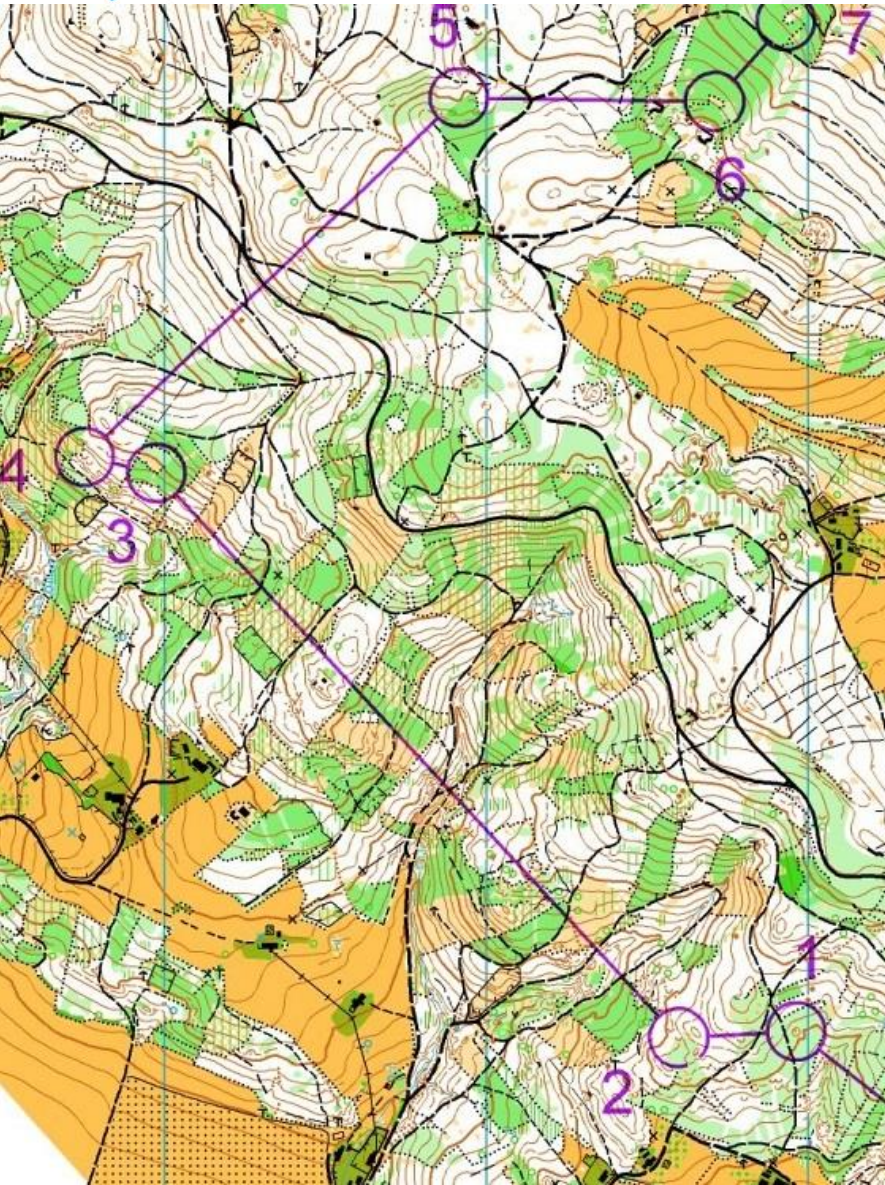
Joukkuekisa 2013							
Ranking	Country	Points total	Long	Middle	Sprint	Relay W	Relay M
1	Sweden	180	42	30	93	9	6
2	Finland	293	87	77	105	6	18
3	Czech Republic	296	113	54	123	3	3
4	Norway	327	173	60	55	15	24
5	Switzerland	403	96	137	104	36	30
6	Denmark	424	76	206	106	24	12
7	Russia	575	95	316	143	12	9
8	France	666	219	172	191	51	33
9	Poland	721	303	218	158	21	21
10	Great Britain	818	182	250	311	48	27

- Joukkuekilpailuun lasketaan jokaiselta matkalta kolmen parhaan tytön ja pojan sijoitus

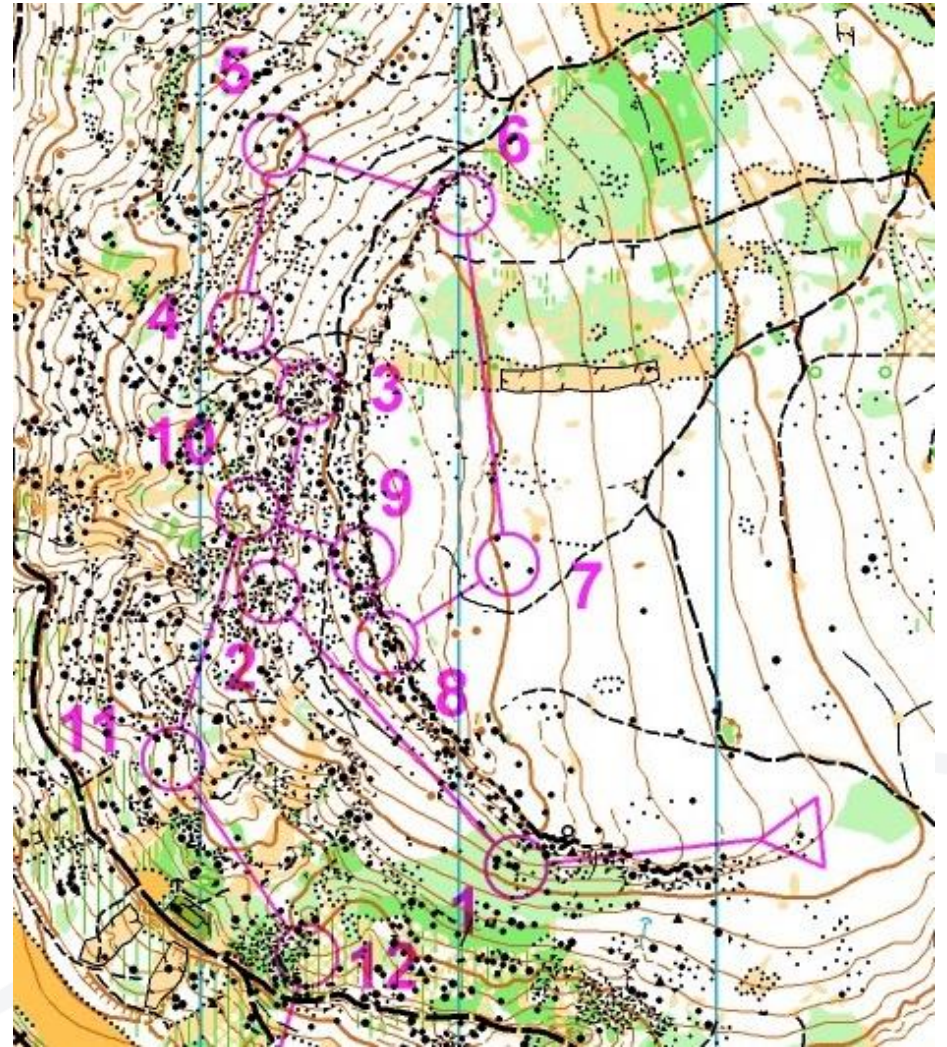


Yhteenvetoa JWOC 2013

- Joukkueena olemme menneet eteenpäin viime vuosina
 - Joukkuekisan 2.
 - Seitsemän eri urheilijaa 10-sakissa henkilökohtaisilla matkoilla
 - Viestistä mitali pitkän tauon jälkeen
 - Edellinen 7 vuotta sitten
 - Poikien kakkosjoukkue 6. ja tyttöjen kakkosjoukkue 8. (laaja rintama)
- Mitalitilastossa vasta kisojen 7.
 - Suomi ensimmäistä kertaa nuorten MM:stä ilman henkilökohtaista mitalia
- Eli tason laajuutta on - terävä kärki puuttuu



Vasemmalla ote pitkän matkan
kilpailusta, oikealla keskimatkalta






Ote sprintistä ja vielistä





Yhteenvetoa/huomioita leiritoiminnasta kausi 2013

- Nuoret erittäin fiksua ja mukavaa porukkaa!
 - Helppo toimia leireillä ja kisamatkoilla
 - Hyvä yhteishenki
 - Hyvä positiivinen tekemisen meininki
- Talven leireillä (Turku, Vierumäki) monella vammoja, sairastelua, väsymystä
 - > osallistuminen harjoitukseen huonoa
 - > ei järkeä olla leirillä
 - > treenifiilis 
 - > Harjoittelun suunnittelussa, harjoittelun rytmittämisessä, kehittymisen seurannassa puutteita?
 - > Palautumisen seurannassa puutteita?
 - > Elimistön oltava joka viikko vastaanottavassa tilassa!
- Henkilökohtaisten valmentajien ja SSL-valmentajien yhteistyö vähäistä ja etäistä
- Henkilökohtaisten valmentajien ja urheilijoiden yhteistyö paikoin vähäistä ja etäistä?



Toimenpiteet 2014

Päätavoite:

Auttaa urheilijoita kehittymään kohti aikuishuippua yhdessä henkilökohtaisen valmentajan kanssa

Toissijainen tavoite:

Auttaa urheilijoita menestymään kesän 2014 nuorten arvokilpailuissa (JWOC ja EYOC)

Pohjola-ryhmä:

- 23 urheilijaa
- Ikähaitari 16-20 -vuotta
- Ryhmään valittu ikäluokkien parhaat urheilijat painopisteenä kauden 2013 18-sarja



Toimenpiteet 2014 - Taito

Taitoharjoittelu

1. MyO mukaan taidon kehittämiseen
 - Kisa-analyysit
 - Vahvuuksien ja heikkouksien kartoitus
 - Henkilökohtaiset
 - Ryhmäkohtaiset
2. Lisää suunnistusharjoituksia läpi vuoden
 - Suunnistusharjoitusten määrän nosto 2013 -> 2014 (taitoharjoitusten määrä 2013?)
 - Henkilökohtainen suunnitelma millä keinoin
3. Kaikkien matkojen harjoittelu
 - Eri taidon ja fysiikan osatekijät kehittyvät
4. Kuivaharjoitteiden lisäys Bulgarian tyyppimaastoihin
5. JWOC2014 -sprintin alueesta omatekoinen sprinttikartta
6. Keskittyminen 100% jokaiseen harjoitukseen + tavoite harjoitukseen

Markus keskittyy taidon kehittämiseen, Antti vastaa fysiikasta

- Tavoitetasot (kv. Kilpailut)
 - Pitkämatka
 - Onnistumisprosentti 95% (ka. 93% 2013 JWOC FIN)
 - Keskimatka
 - Onnistumisprosentti 90% (ka. 80%)
 - Sprintti
 - Onnistumisprosentti 96% (ka. 91%)
- Henkilökohtainen tavoite = onnistumisprosentin nostaminen kaudesta 2013



Toimenpiteet 2014 - Fyysinen harjoittelu

- Fyysinen puoli on Suomen nuorilla kehittynyt viime vuosina - jatketaan samaa linjaa.
- Miten?
 - Harjoittelu painopisteiden mukaisesti läpi vuoden
 - Kehity paljon, älä taannu
 - Kehitä yhtä ominaisuutta kerallaan ja ylläpidä muita
 - Kaikkea ei pysty tekemään kerralla
 - Hyvä rytmitys harjoittelussa läpi vuoden (vuosi, jakso, viikko, päivä)
 - Terveitä kehittäviä päiviä lisää
 - Leireille terveinä ja levänneinä
 - Mieti jokaiselle harjoitukselle tavoite - ei ”turhia” harjoituksia
 - Juoksuvauhtia tarvitaan aina
 - PK2 juoksu (esim. 1.20 lähellä aerobista kynnystä)
 - VK-intervallit (esim. 8 x 1000m lähellä anaerobista kynnystä pal. 2min)
 - Nopeus (esim. 2 x 5 x 7s max. Pal.1-2min sarjojen välillä 5min)
 - Kestovoima (lajinomaisesti esim. mäkijuoksu tai salilla lisäpainoilla pystyasennossa)
 - Nopeusvoima (lajinomaisesti lisäpainoilla, muuten kuten nopeusharjoitukset)
 - Kehonhallinta ja koordinaatio (keskivartalon syvien lihasten jumppa + juoksutekniikka)
 - MK (lajinomaisesti esim. suunnistamalla) ei kannata ahnehtia
 - Paljon maastossa juoksua
- Kokonaisvaltainen ajattelu kaikkeen toimintaan mukaan
 - Ravino, lepo, ym. Aktiivinen palautuminen



Toimenpiteet 2014 -Testit

Tasotestit:

- Epäsuora testi radalla (200m). Muuttujina aika, syke sekä laktaattiarvo.
- Juostaan esim. nousevilla sykkeillä 6 x 1000m, joista ensimmäinen pk1 ja viimeinen max.
- Määritellään aerobinen kynnyks, anaerobinen kynnyks sekä maksimi (syke sekä aika)
- **Tavoitetasot 20-vuotiaiden maailman kärki:**

Tasotestin tavoitetasot				
	AeroK	AnK	Max	
Tytöt		5:00	4:15	3:20
Pojat		4:00	3:20	2:45
Parhaat mitatut 2013				
	AeroK	AnK	Max	
Tytöt		4:47	4:13	3:18
Pojat		3:40	3:19	2:39



Toimenpiteet 2014 - Testit

Ominaisuustestit: (suoritusjärjestys)

- Keskivartalon voima: Jalkojen nosto rekkitangossa vapaasta riipunnasta, jalat tankoon. Myötä- tai vastaote. Lasketaan toistokerrat.
 - Tavoitetasot:
 - Tytöt 10 toistoa (paras mitattu 21)
 - Pojat 20 toistoa (paras 41)
- Nopeus: 200m juoksutesti
 - Tavoitetasot
 - Tytöt 30 sekuntia (paras 28,5)
 - Pojat 26 sekuntia (paras 23,6)
- Nopeusvoima: 10-loikka
 - Tavoitetasot
 - Tytöt 24m (paras 25,9)
 - Pojat 28m (paras 29,5)
- Kestovoima: Kyykkyhyppy seinää vasten 20cm korkeuteen. Alhaalla sormet lattiaan ja seinällä 20cm:n korkeudessa teippi, johon sormet tulee koskea ponnistuksen jälkeen. Toistokerrat minuutissa.
 - Tavoitetasot
 - Pojat 50 toistoa (paras 46)
 - Tytöt 45 toistoa (paras 53)





Toimenpiteet 2014 - Testit

Ratatestit ja maastotestit:

- Ratatestit 5000m ja maastotestit omilla alueilla vuosittain.
- Ratatestit tavoiteajat
 - Tytöt 19.00 min - 1 alitus 2013 (paras 18.42)
 - Pojat 15.45 min - 3 alitusta 2013 (Paras 15.20)





Toimenpiteet 2014 - Seuranta

- Vuosisuunnitelma
 - Esimerkiksi:
 - Palautus 15.12.2013 mennessä
- Testit
 - Ominaisuustestit ennen jokaista teemaleiriä
 - Tasotestit ennen jokaista teemaleiriä
 - Ratatesti ja maastotesti vähintään kerran vuodessa
- Harjoituspäiväkirja
 - MyO kuuluu kaikille ryhmäläisille ja hk-valmentajille veloituksetta
 - Maajoukkuevalmentajille vapaa näkymä HPK:hon
 - Voi käyttää halutessaan muutakin harjoituspäiväkirjaa (tunnukset)
- Ravintoanalyysi
- Henkilökohtaisten valmentajien läsnäolo kotimaan leirityksessä ("veloituksetta")
- Yhteistyö aikuismaajoukkueen kanssa
- Tukihenkilötoiminta
 - Urheilijalle nimetään tukihenkilö, joka seuraa tiiviisti harjoittelua ja kehittymistä
 - Antti Örn, Markus Lindeqvist, Antti Harju
 - Sparraa henkilökohtaista valmentajaa
- Tiedotuskanavana Pohjola-ryhmän oma nettisivu, jossa kootusti kaikki materiaali



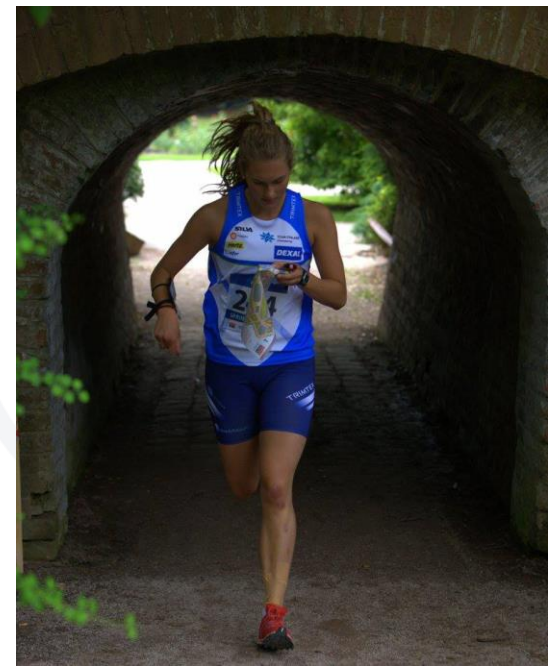


Pohjola-ryhmän leiritys 2014

- 15.-17.11.2013 Infoleiri 2013, teema 1, Helsinki
- 20.-27.11.2013 JWOC-leiri 1, (AV-leiri) Borovets, Bulgaria
- 24.-26.1.2013 Talvileiri, teema 2, Vierumäki
- 15.2.-28.2.2014 Sulanmaan leiri, Huelva, Espanja
- 16.-19.4.2014 Pääsiäisleiri, teema 3, Turku
- 12.-19.5.2014 JWOC-leiri 2, Borovets, Bulgaria
- 3.-6.6.2014 JWOC-valmistava, Leimaus, Rovaniemi (JWOC-joukkue)
- 29.-31.8.2014 Eloleiri, teema 4, Eurajoki
- 29.9.-3.10.2014 JWOC 2015 -leiri (AV), Norja



HUIPPUSUUNNISTUS
Suomen Suunnistusliitto





HUIPPUSUUNNISTUS
Suomen Suunnistusliitto

