

# **SUUNNITAJAN POLKU NAVISSA**

- valmennusjärjestelmän  
kehitysvaiheet**



## Lyhyesti

- Perustettu vuonna 2001
- Toiminta-alue: Mikkeli-Hirvensalmi-Mäntyharju
- Nuori Suomi sinettiseura
- Vuoden suunnistusseura ja Etelä-Savon urheiluseura 2002
  
- Noin 400 jäsentä
- Kuntorasteja 3 kertaa viikossa touko-syyskuussa, lähes 5000 suoritusta vuodessa
- Suunnistuskoulussa noin 100 lasta
- Aikuisten suunnistuskoulu (Jukola-koulu)
- Valmennuksessa 20 suunnistajaa
- Tiivis paikallinen seurayhteistyö Mikkelin Hiihtäjien ja Mikkelin Kilpa-Veikkojen kanssa

# Arvokisajärjestelyt:

- PM 2001
- Jukola 2009
- SM-kilpailuja

2002  
2005  
2007  
2011  
2013



© PhotographyByKariPietiläfi

# Lasten suunnistuskoulu

- Kohderyhmä alle 14 vuotiaat lapset, noin 100 osallistujaa
- Harjoitukset 1-2 kertaa viikossa touko-syyskuussa, opetus tasoryhmissä
- Pari taitoleiriä/kevät + perheleiri
- Talvella pelivuoro + juoksu-tekniikkaharjoitus kerran viikossa yhteistyössä yuseuran kanssa



# **Nuorten valmennusjärjestelmä - uudelleen organisointi vuonna 2006**

## **Resurssit**

- Muutama innokas vanhempi, joilla oma lajitausta (ymmärrys lajista) ja omat lapset kohderyhmässä (motiivi)

## **Toiminnassa keskeistä**

- Monipuolista liikkumista kesät – talvet
- Taitoharjoittelussa korkeampi tavoitetaso kuin kisoissa
- Buusterina kevään taitoleirit

# **Valmennuksen resurssien lisääminen; seuravalmentajan palkkaus, syksy 2010 - syksy 2011**

## **Valmentajan avaintehtävät**

- Nuorten (15-20v) valmennusryhmän valmennuksen suunnittelu ja toteutus
- Muutaman urheilijan henkilökohtainen valmentaminen
- Noin 15 urheilijan ryhmävalmennus
- Etelä-Savon urheiluakatemian suunnistusvalmennus
- Valmennustoiminnan organisointi ja valmennuskoulutus

## **Resurssit (40 000 €/v)**

SLU:n tuki 20 %

Seuran tuki 30 %

Urheilijoiden valmennusmaksut 30 %

Muut 20 %

# Seurayhteistyön tiivistäminen, syksystä 2011 –

- Navi, Mikkelin Hiihtäjät, Mikkelin Kilpa-Veikot
- Luovuttiin palkatusta seuravalmentajasta, tilalle valmentajatiimi; 1-3 valmentajaa/seura + hiihtovalmentaja Jarmo Punkkinen + muut ulkopuoliset erikoisosaamiset ostopalveluna (mm. psyykkisen valmennuksen koulutus)
- Hiihtosuunnistusyhteistyö SK Vuoksen kanssa

## Keskeistä

- Monipuolisuus
- Aerobisen perustan luominen ikävuosina 15-20 (rakenteelliset muutokset), samaan aikaan vauhdikkaan juoksun edellytysten kehittäminen (mailerityyppinen juoksuharjoittelu)
- Lajitaidot / -tekniikat
- Harjoittelun seuranta ja analysointi
- Valmennuskoulutus

## Resurssit

- Urheilijoiden valmennusmaksut, talkoovalmentaminen

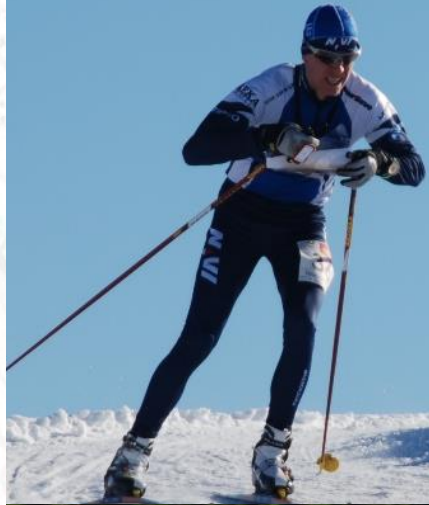
## **Vahvuuksia / onnistumisia**

- + Valmennuskoulutus, osaamista mahdollisimman monella
- + Harjoittelun monipuolisuus
- + Eri lajien vaikutteet
- + Urheiluakatemian tuomat lisäresurssit (kestävyysryhmä, painopiste yleiskehittävässä harjoitteissa)
- + Seuran vahva tuki urheilijan tason mukaan
- + Kansainvälistymisen ensi askeleet; Ranska -yhteistyö

## **Haasteita / parannettavaa**

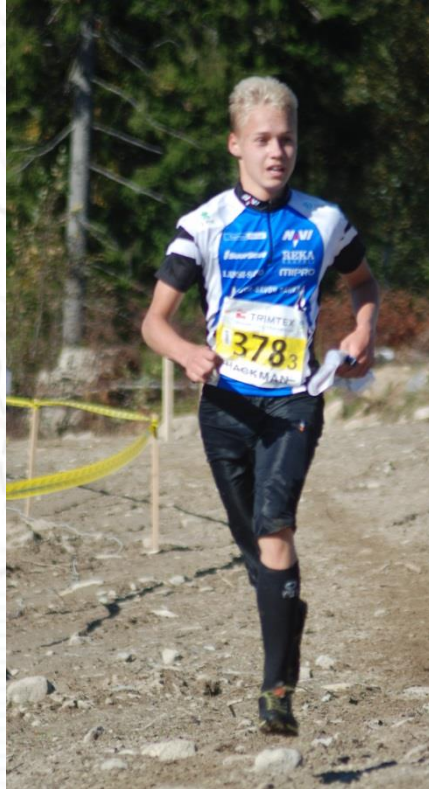
- Valmentajien leipätyö haittaa harrastuksia
- Henk.koht valmentajia vähän
- Sitoutuneita / tavoitteellisia urheilijoita vähän
- Harrasteryhmän puute
- Nuorisotoiminnan suunnistustaitoresurssit
- Aluevalmennus





## Menestys

- Suunnistuksen eri maajoukkueissa 9 suunnistajaa 2000-luvulla
- 12 EM- / MM-mitalia sarjoissa H/D17-21
- Noin 10-15 SM-mitalia/vuosi sarjoissa H/D15-21
- Menestyminen kasvussa myös Mikkelin Hiihtäjissä



## Korhonen ratkaisi viestivoiton Suomelle

Antero Vauhkonen  
LS Sklarska Poreba

Puolan Sklarska Porebassa poljetut pyöräsuunnistuksen maailmancupin viestit päättyivät suomalaisjuhliin. Naiskolmikko Ingrid Stengård, Kirsi Korhonen ja Päivi Tommola päihitti Ranskan 37 sekunnilla. Miehistä Suomen Mika Tervala, Matti Keskinarkaus ja Jussi Mäkilä voitti toiseksi sijoittuneen Tshekin ykköksen kahdeksalla minuutilla yhdeksällä sekunnilla.

Kummatkin viestit ratkesivat suomalaisille käytännössä toisella osuudella. Naisissa Kirsi Korhonen nosti Suomen nelossijalta ja kuuden minuutin päästä kahden ja puolen minuutin johtoon. Se sitti Päivi Tommolalle, vaikka Ranskan maailmancupia ohitava Laure Coupat nousikin puolen minuutin untumaan jo ennen kolmen minuutin loppulenkkiä. Kolmanneksi sijoittunut tavalta jäi kymmenen ja vuoli minuuttia suomaastriolle. Saksa, Tshekki ja Espanja sijoittuivat seuraavaksi.

– Näin matkalla Sveitsin, Ranskan ja Saksan ennen loppulenkkiä. Suunnistus ja ajo sujuivat hyvin, vaikka maastossa joutui vielä sunnuntaitakin enemmän työntämään pyörää pahimmissa kyntteliköissä. Suunnistuksessa ei virheitä tullut ja niin sain Päiville kahden ja puolen minuutin eron Ranskaan syntymään. Loppu jännitti, kun Ranska nousi niin lähelle, vuosi sitten viestin MM-kultaa Pariisin lähellä polkenut, Korhonen tuuletti.

Miehistä Mika Tervala toi Suomen 40 sekunnin johto-asemassa, jonka ensimmäisen mc-viestinsä polkenut Matti Keskinarkaus repäisi kuudeksi minuutiksi pahimmaksi uhkaksi arvioitun Tshekin ykköseen, Jussi Mäkilä lisäsi etumatkaa parilla minuutilla, vaikka lopussa syntyikin miesjoukkueen ainoa virhe. Tshekin ykkösen jälkeen kolmantena maailmassa oli Tshekki-kakkonen ilman maailmancupin sijoitusta. Sveitsi sijoittui cupissa kolmanneksi, perässään Ranska ja vauhdilla pyöräsuunnistuskärkeä tavoitettava Viro.



LS arkisto / Leena Frondelius-Kannus  
Kirsi Korhonen nosti Suomen joukkueen neljänneltä sijalta kärkeen.



## **Vuosikymmenen tavoite: Kasvattajaseurasta menestyväksi suunnistuksen huippuseuraksi !**

### **Millä eväillä?**

- Nuorten nousujohteinen kehittyminen pääsarjoihin
- Pelaajavalmentaja + muut muuttovoitot
- Kotimaasta ja Pohjoismaista Eurooppaan

