



Suomen Suunnistusliitto



Alueellisen valmennuksen tavoitteet

- urheilijoiden päivittäisharjoittelun tukeminen
- harjoittelun seuranta
- virikkeet omatoimiseen harjoitteluun
- huippujen yhteisharjoittelu
- seurojen välisen yhteistyön edistäminen
- monipuolinen valmennustietous
- menestysedellytysten luominen
- Suomesta kansainvälisiä menestyjiä



Alueellinen valmennus 2010-2011

	Häme / Tampere K-S / Jyväskylä V-S / Turku	AV-UUSIMAA	AV-ITÄ (S-K, Kainuu)	AV-LÄNSI (Satakunta, E-P, K-P)	AV-KAAKKO (Kaakko, Päijät-Häme)	AV-POHJOINEN (P-P, Lappi)
Valmentajat	NOV Antti Harju / Häme NOV Jani Lakanen / K-S NOV Markus Lindeqvist / V-S Arto Lilja / Hankasalmi	P. Väisänen / AV & lukio	S-P. Fincke / AV & UA	Päivi Autio / AV Arto Valkama / AV Mikael Bäck / Vöyri	H-P. Pukema / Navi & AV	Jari Sipilä / AV
NO-valmentajan tuki huipuille & talenteille	X					
Valmentajien tuki talenteille (6-8 x vuosi)	X	X	X	X	X	X
Huippujen ja talenttien päivittäisvalmennus (3-6 krt/vko)	X					
Urheilulukio- /akatemiavalmennus (3-4 krt/vko)	Sampo & Tampere UA Voionmaa & K-S UA Aurajoki & Turku UA Hankasalmi	Mäkelänrinne & Urhea	Joensuun UA	Vöyri		Lapin UA (?)
AV-treenit (1 krt/vko) - "110-reeni"	X	X				X
Tasotestit (4 krt/vuosi)	X					
AV-rata- ja maastotestit (4-6 krt/vuosi)	X	X	X	X	X	X
AV-leirit (3-4 krt/vuosi)	X	X	X	X	X	X



Alueellinen valmennus 2010-2011

	Huippuryhmät (TRE/JKL/TKU)	AV+ (TRE/JKL/TKU)	AV-ryhmät (Kaikki alueet)
Ryhmämaksu / vuosi	400 €	250 €	150 € mikäli 1 harj/vko
Nuorten olympiavalmentajan tuki (jatkuva)	x		
Talenttivalmentajan tuki (6–8 x vuosi)		x	
Päivittäisvalmennus (3–6 krt/vko) *	x	x	
AV-treenit (1 krt/vko) – ”110-reeni”	x	x	x
Tasotestit (4 krt/vuosi)	x	x	
AV-rata- ja maastotestit (4–6 krt/vuosi)	x	x	x
AV-leirit (3–4 krt/vuosi)	100 % omavastuu	100 % omavastuu	100 % omavastuu

* mukaan lukien urheiluoppilaitosten/-akatemioiden aamuharjoitukset



Alueellisen valmennuksen urheilijavalinta

Valintakriteerit (suositus)	Huippuryhmät (TRE/JKL/TKU)	AV+ (TRE/JKL/TKU)	AV-ryhmät (Kaikki alueet)
H21	21–25-v. NO-valmennettavat + A-/B-maajoukkueurheilijat	21–25-v. Loppuranki n. 15–40	21–35-v. Loppuranki < n. 100; SM-finaalipaikka
D21	21–25-v. NO-valmennettavat + A-/B-maajoukkueurheilijat	21–25-v. Loppuranki n. 10–30	21–35-v. Loppuranki < n. 60; SM-finaalipaikka
HD15–20	17–20-v. NO-valmennettavat (Pohjola-ryhmä + n kpl)	17–20-v. Loppuranki n. 5–10	15–20-v. Loppuranki < n. 30; SM-finaali < 10

AV-ryhmään, talenttiryhmään ja Pohjola-ryhmään valinta edellyttää AV-testeihin osallistumista.
Talenttiryhmän lopullinen valinta helmikuun talenttileirin jälkeen.



Alueellisen valmennuksen urheilijavalinta

- loka-marraskuussa AV-valinnat (15-35-v.)
 - hakemus 31.10. mennessä
 - AV-testit (rata + maasto) loka-marraskuun vaihteessa - alueellinen tiedottaminen!
 - valinta 15. marraskuuta mennessä
- joulukuussa valinnat 17-25-v. ”talentti-/testileirille” (4.-6.2.2011 Vierumäki)
 - kysely/kartoitus AV-testien ja kilpailumenestyksen lisäksi
- testileirin jälkeen ryhmän terävöittäminen → liiton ”talenttiryhmä”



AV-harjoitusten raamit

- ”110”-harjoitusten konsepti
 - viikkoharjoituksia järjestävillä alueilla ns. pääharjoitus ”110race” kerran viikossa
 - tehokas ja laadukas suunnistus- tai juoksuharjoitus (VK/MK)
 - tavoitteena sparraus alueiden parhaiden kesken, aina ”110suoritukset”
 - panostetaan harjoituksen laatuun: analysointi/tulokset/tarina AV-analysointisivustolla
 - AV-valmentaja tiedottaa, hoitaa järjestelyjen koordinoinnin, ohjaa ja antaa palautetta; seurat apuna rastien viennissä ja tulospalvelussa
 - analyysisivusto:
 - AV-valmentaja antaa analysointitehtävän kaikille, ja 1-3 kpl palauttaa valmentajalle; valmentaja lataa analyysit + tulokset analysointisivustolle sekä tarvittaessa lisää omat kommentit analyysiin
 - sivuston tavoitteena oppia muilta suunnistajilta, kannustaa/opettaa omatoimiseen analysointiin, kilpailla alueiden kesken harjoitusten tasosta ja osanottajien tasosta

Laadukas toiminta houkuttelee ja sitouttaa!



AV-harjoitusten raamit

Järjestelyohjeet:

1. Harjoituksista tiedottaminen

- alueella AV-nettisivuilta löytyvä vuosikalenteri jokaisen viikkoharjoituksen tarkkuudella
- viikko-ohjelma vähintäänkin sähköpostilla tiedoksi viimeistään harjoitusta edeltävän viikon perjantaina
 - urheilijoille, henkilökohtaisille valmentajille, seurojen valmennusvastaaville (vanhemmille)
- viikko-ohjelman lähettämisen yhteydessä pitää näkyä tarkennettu alustava info viikkoharjoituksista seuraavien kolmen viikon ajalle
- harjoitusten analysointi ja testituloksien esittäminen tapahtuvat SSL:n järjestämän alueiden yhteisen analysointisivuston kautta
- harjoitusanalyysi ladataan sivuille viimeistään kahden päivän kuluttua harjoituksesta

2. Harjoitukseen ilmoittautuminen

- erityisesti taitoharjoitukseen kerätään ilmoittautumiset joko ilmoittautumispalvelun tai sähköpostin avulla valmentajan antaman aikataulun mukaisesti (karttamäärät)



AV-harjoitusten raamit

Järjestelyohjeet:

3. Harjoitusten avoimuus

- kartan omistavan seuran urheilijat pääsevät harjoitukseen mukaan maksutta (lähtöjen porrastus: AV-ryhmä vs. muut)
- ryhmien ulkopuoliset urheilijat voivat hyödyntää harjoituksia ostamalla sen kartan omistavalta seuralta (lähtöjen porrastus: AV-ryhmä vs. muut)

4. Harjoituksen järjestäminen

- pääharjoituksessa käytössä on vähintäänkin rastiliput
- urheilija tuo mukanaan oman karttamuovin (A4, ellei toisin ilmoiteta)
- järjestelyt hoidetaan pääosin yhteistyössä seurojen kanssa
 - AV-valmentaja vastaa pääosin suunnittelusta ja laadusta
 - seurat vastaavat pääosin rastien viennistä ja noudosta
 - harjoituksia pyritään järjestämään tasaisesti alueen seuroja kuormittaen



AV-leiritys

- 3-4 kertaa/vuosi
 - alueiden omat leirit ja alueiden yhteisleirit
 - 1-2 ulkomaanleiriä vuodessa
- 0-budjettitoimintaa, jossa urheilijoiden omavastuut kattavat
 - oto-valmentajakulut (100 €/pvä + km-korvaus + pv-raha)
 - leiriharjoitukset
 - majoitus-/ruokailukulut
 - muut pakolliset menot



AV-testit

- AV-valintatesti loka-marraskuun vaihteessa:
 - klo 9.00 ratatesti 5000 m (H15-, D19-), 3000 m (D15-18)
 - klo 11.00 lounas
 - klo 12.00 alueellisen valmennuksen info kaudelle 2011 ja psyyken testi
 - klo 15.00 maastotesti 10 km (H19-), 7½ km (D19-, H15-18) ja 5 km (D15-18)
- 3-5 kertaa/vuosi 3000/5000 m:n testi ja/tai maastotesti
- ratatestit urheilukentällä tai sisähallissa, 200-400 m rata
- maastotestit:
 - väliaikalähdöllä suunnistusrata (yksi kierros 2½ km), jossa rastit, rastipukit, leimasimet
 - hyvä rytmitys; pitkiä ja lyhyitä välejä
 - vaihteleva kulkukelpoisuus, maastopohja, näkyvyys ja topografia
 - radan saa verrytellä kertaalleen ennen testiä
- 2 - 3 kertaa/vuosi lihaskuntotestit ja nopeustestit



Testipatteristo Vierumäki

- kestävyys
 - maxVO₂-testi
 - vauhti vakio, esim. pojille/miehille 15 km/h, tytöille/naisille esim. 13 km/h
 - kulmannostot 2 minuutin välein
 - uupumukseen asti
 - taso-/kynnystesti 5-6 x 1000 (erittäin kevyt, kevyt, reipas, kova, erittäin kova, max); tavoitteena lisätä nopeutta n. 15 sek/min
 - ratatesti 5000 m (H15-, D19-), 3000 m (D15-18)
 - maastotesti 10 km (H19-), 7½ km (D19-, H15-18) ja 5 km (D15-18)
 - väliaikalähdöllä suunnistusrata (yksi kierros 2½ km), jossa rastit, rastipukit, leimasimet
 - hyvä rytmitys; pitkiä ja lyhyitä välejä; rastivälit mittaavat ominaisuuksia eri maastokohteissa
 - vaihteleva kulkukelpoisuus, maastopohja, näkyvyys ja topografia
 - radan saa verryttää kertaalleen ennen testiä
- suunnistustaitotesti
 - sama suunnistusrata kahteen kertaan (ei toistettava)



Testipatteristo Vierumäki

- voima ja nopeus
 - kimmoisuus: 10-loikka (3 yritystä, joista paras kirjataan)
 - nopeus: viivajuoksu 30 sek
(montako kertaa koskettaa 5 m:n päässä olevaa viivaa)
 - vaihtoehtona 200 m
 - keskivartalon voima: riipunnasta jalat tankoon (myötä-/vastaote?)
 - jalkojen voima: kontaktimatolla 1 min kyykky-jännehypyjä kädet lanteilla
(mitataan korkein hyppy ja erotus heikoimpaan hyppyyn???)
 - vaihtoehtona, jos kontaktimattoa ei saada käyttöön: kyykky-jännehypyjä 20 cm oman käsimitan yläpuolelle 1 min ajan (toistokerrat)
- henkiset valmiudet
 - kyselylomake (vrt. AV-hakutesti)



AV-valintatestit loka-marraskuu 2010

Alue	Testiaika	Testipaikka	Yhteyshenkilö
Etelä- ja Keski-Pohjanmaa	6.11.	Kuortane	Arto Valkama, p. 050 314 0463, arto.valkama@netikka.fi
Häme	6.11.	Tampere	Antti Harju, p. 040 583 8749, antti.harju@suunnistusliitto.fi
Kaakko & Päijät-Häme	6.11.	Heinola	Hannu-Pekka Pukema, p. 040 756 3513, houbec@gmail.com
Keski-Suomi	9.10.	Jyväskylä	Jani Lakanen, p. 040 568 6959, jani.lakanen@suunnistusliitto.fi
	6.11.		Arto Lilja, p. 0400 874 498, arto.lilja@hankasalmi.fi
Pohjois-Pohjanmaa & Lappi	6.11.	Ii / Haukipudas	Juha Haajanen, p. 050 543 6366, juha.haajanen@popli.fi
Satakunta	6.11.	Kokemäki	Päivi Autio, p. 050 541 4518, paivi.autio@pp.inet.fi
Savo-Karjala & Kainuu	6.11.	Joensuu	Simo-Pekka Fincke, p. 040 740 3438, fincke@cc.joensuu.fi
Uusimaa	31.10. ja 7.11.	Tuusula/Vantaa	Pekka Väisänen, p. 0400 490 837, pekka.vaisanen@vksport.fi
Varsinais-Suomi	6.11.	Kaarina	Markus Lindeqvist, p. 044 363 5082, markus.lindeqvist@suunnistusliitto.fi



3000/5000 m:n tavoiteajat

Kv-taso	D21 3000 m	D20 3000 m	H21 5000 m	H20 5000 m
<i>top100</i>	11:09	11:58	16:07	17:33
<i>top30</i>	10:47	11:33	15:42 (*)	17:03
<i>top15</i>	10:27 (*)	11:21 (*)	15:18	16:34 (*)
<i>top10</i>	10:17	11:10	15:06	16:17
<i>top6</i>	10:08	10:58	14:55	15:54
<i>top3</i>	9:50	10:47	14:44	15:42

* = mj-tavoite (J. Salmen näkemys 2008)



Urheiluoppilaitos-/-akatemiavalmennus

- urheilijat hakevat urheiluoppilaitoksiin ja -akatemiaan
- valinta liiton ja oppilaitosten toimesta
- urheiluoppilaitosten valmennukseen yhteinen opetussuunnitelma (suositus) syksyllä 2010 (pääpaino oheis-/tukiharjoittelussa)
- urheiluoppilaitoksilla 3-4 aamuharjoitusta/viikko
- urheiluakatemioihin valituilla suunnistajilla oikeus osallistua urheiluoppilaitosten harjoituksiin
- urheilulukioissa ei lukukausimaksua
- edut ja mahdolliset lukukausimaksut vaihtelevat paikkakunnittain:
 - opintososiaaliset edut, harjoitustilojen käyttö, terveystarkastukset, lääkäripalvelut, lihashuolto jne.

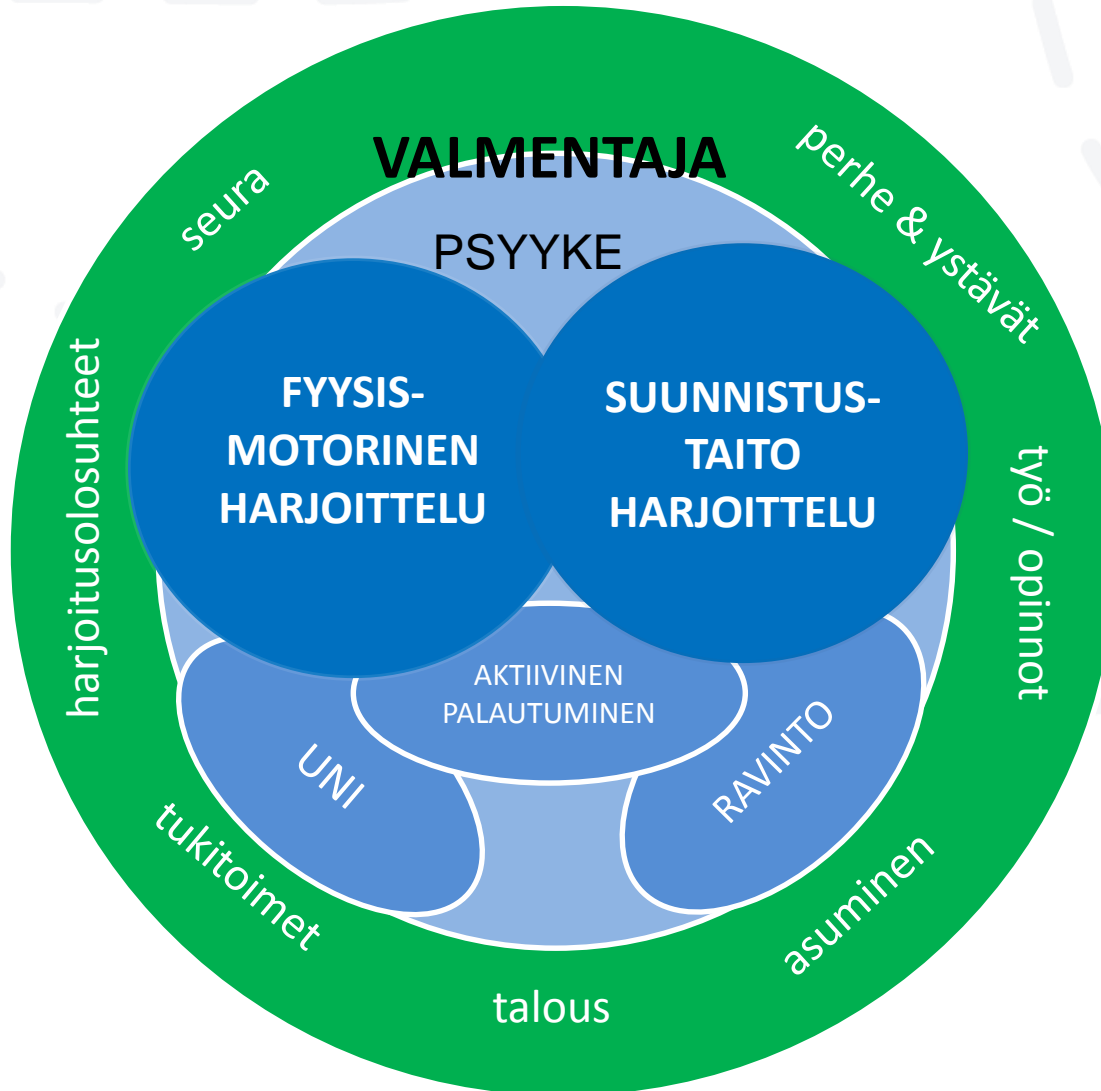


Suunnistusvalmennuksen peruskurssi (taso 1)

- koulutus järjestetään urheilu-/liikuntaopistoilla tms.
 - 2010/2011 vuodenvaihteen molemmin puolin viidellä paikkakunnalla (Vierumäki, Kuortane, Kisakeskus?, Rovaniemi?, Joensuu?)
- lähijaksoilla 1-2 kouluttajaa - pääsääntöisesti aluevalmentajia
- osallistujamäärä rajoitetaan noin 20/30 osallistujaan
- koulutus järjestetään mikäli 10/15 osallistujaa
- hinta 350-400 €/hlö

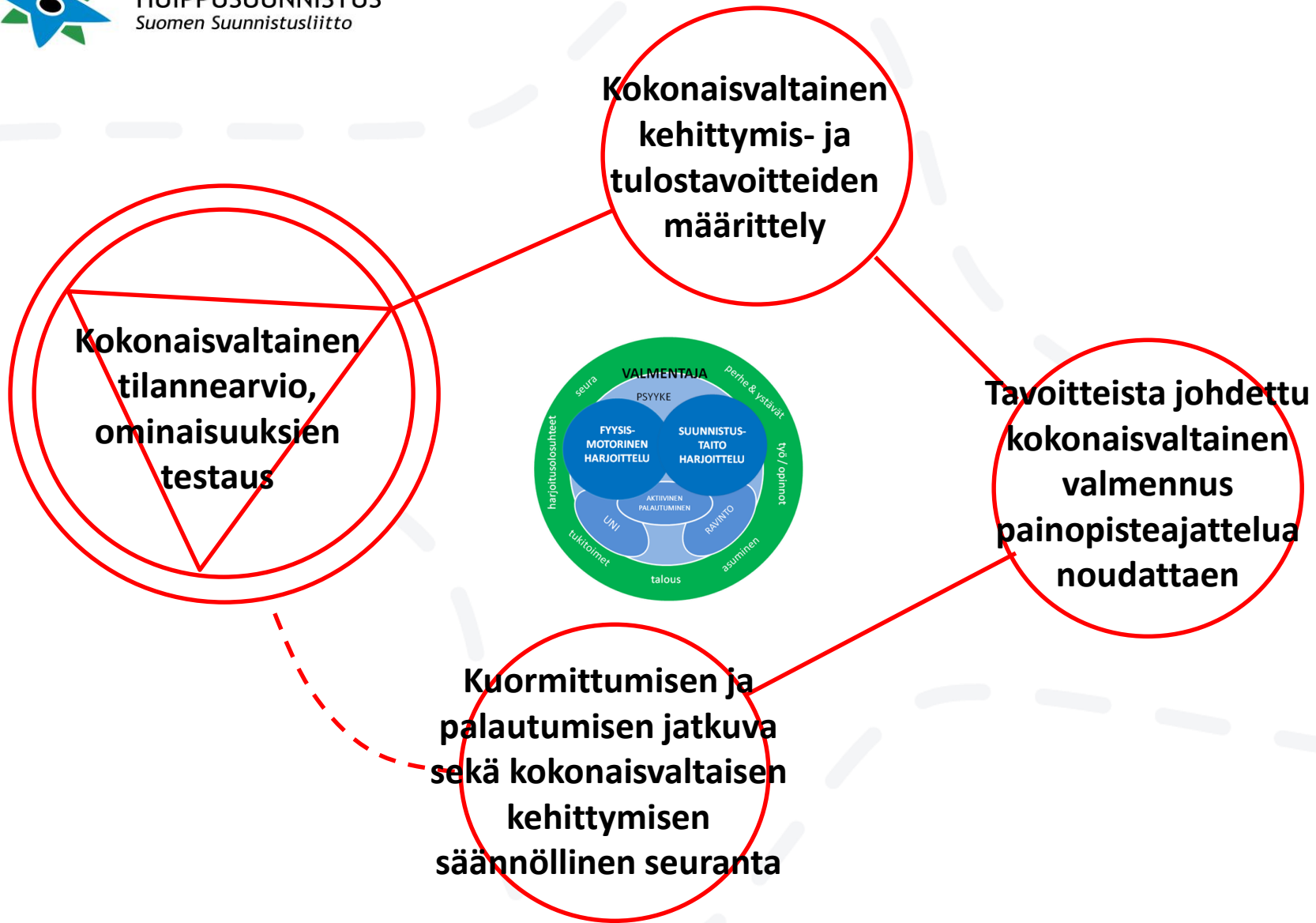


Urheilijakeskeinen kokonaisvaltainen suunnistusvalmennus



IDEAALITILANNE

- Tasapainoinen ja turvattu toimintaympäristö
- Kokonaisvaltaisuus ja tasapaino
 - * Fyysis-motorinen ja taidollinen harjoittelu, jossa psyyke koko ajan mukana
- Tiivis ja luottamuksellinen valmentajasuhde joka perustuu kaksisuuntaiseen vuorovaikutukseen
 - * valmentaja on ideoiden antaja ja kuuntelija
 - * valmentajan tarve vähenee vuosien mittaan / valmentajan rooli muuttuu!





Huippusuunnistuksen lajianalyysi

- ”Liiton linja”
 - Suunnistusliiton valmennuksen ja valmentajakoulutuksen linja perustuu [valmennusjärjestelmäkuvaukseen, suunnistuksen lajianalyysiin](#) sekä ensisijaisesti tutkittuihin, kokemuksen kautta hyväksi koettuihin valmennusmenetelmiin. Käytännön tasolla toimintaa ohjaavat liiton visio, missio ja [strategia](#), vuosittaiset toiminta- ja taloussuunnitelmat sekä kokonaisvaltainen, urheilijakeskeinen valmennusnäkemys. Annettujen raamien puitteissa valmennus- ja koulutustoiminta voi ja saa olla ”tekijänsä näköistä”.
 - Kaikessa huippu-urheilutoiminnassa painotetaan eettisesti kestävien toimintamallien ja käytäntöjen noudattamista Reilua peliä rasteille -ohjelman mukaisesti.

