Suomen Suunnistusliitto

HUIPPUSUUNNISTUS
Suomen Suunnistusliitto

LAATUA TAITOHARJOITTELUUN

SSL VALMENNUSSEMINAARI VIERUMÄKI 8.-10.2.2013

ANTTI HARJU

Taitoharjoittelusta

- “Det er umulig å trene for mye o-teknik” – Lundanes 11/2012
- “I have always considered that, as an orienteer, my main goal should lie in improving my technique and that is my priority all the time” – TG 1/2013
- Monella suunnistajalla helpoin tapa irroittaa suorituksesta sekunteja (minuutteja)
- Rutiini + kehityskohteet
- MM-mitalitaso aikuisten sarjassa:
  - Sprintti M 96,8%/11sek N 96,4/14sek
  - Keskimatka M 96,5%/28sek N 95,3/49sek
  - Pitkä matka M 96,7%/44sek N 95,9/59sek
- Taidollisiin vaatimuksiin pyrittävä vastaamaan maajoukkue/akatemia/AV/seuravalmennustasolla
  - Laatua ja määrää taitovalmennukseen
  - KV-suunnistuksen vaatimukset otettava huomioon myös Suomessa
  - Vauhdikkaita harjoituksia vauhdikkaissa maastotyypeissä

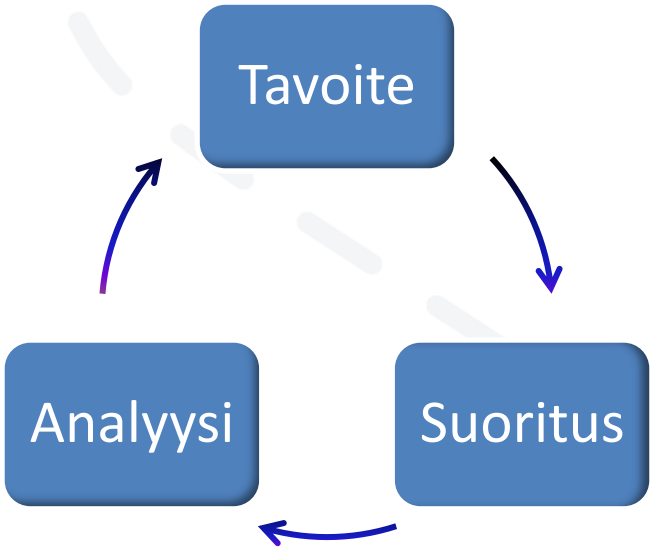
Taitoharjoitusten laatiminen

- Vaatimuksia
  - Sovellusten käyttötaito
    - Ocad (Condes)
    - Muut tekniset sovellukset
  - KV-huippusuunnistuksen vaatimusten tunteminen
  - Oma suunnistustaitokaan ei ole pahitteeksi
  - Kokemus tuo rutiinia
  - Innovatiivisuus, motivaatio uuden oppimiseen -> aina kannattaa kokeilla
  - Yhteistyö ja koordiointi
    - AV ja seurat – molemminpuolinen hyöty
  - Huolellisuus harjoitusten laatimisessa
    - Etenkin sprinttiharjoituksissa laatu vie aikaa
    - Valmentajan oma maastokäynti plussaa -> laadunvarmistus ja analysoinnin helpottuminen

HUIPPUSUUNNISTUS
Suomen Suunnistusliitto

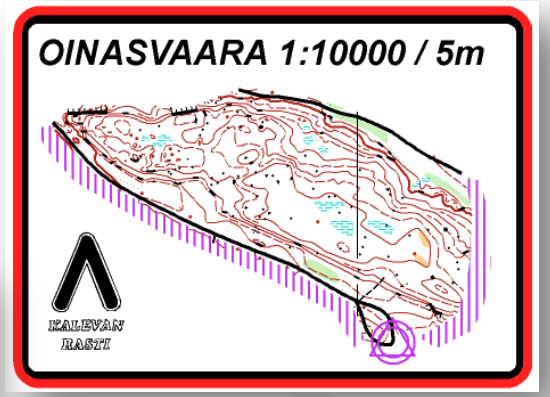
Laadukas taitoharjoitus

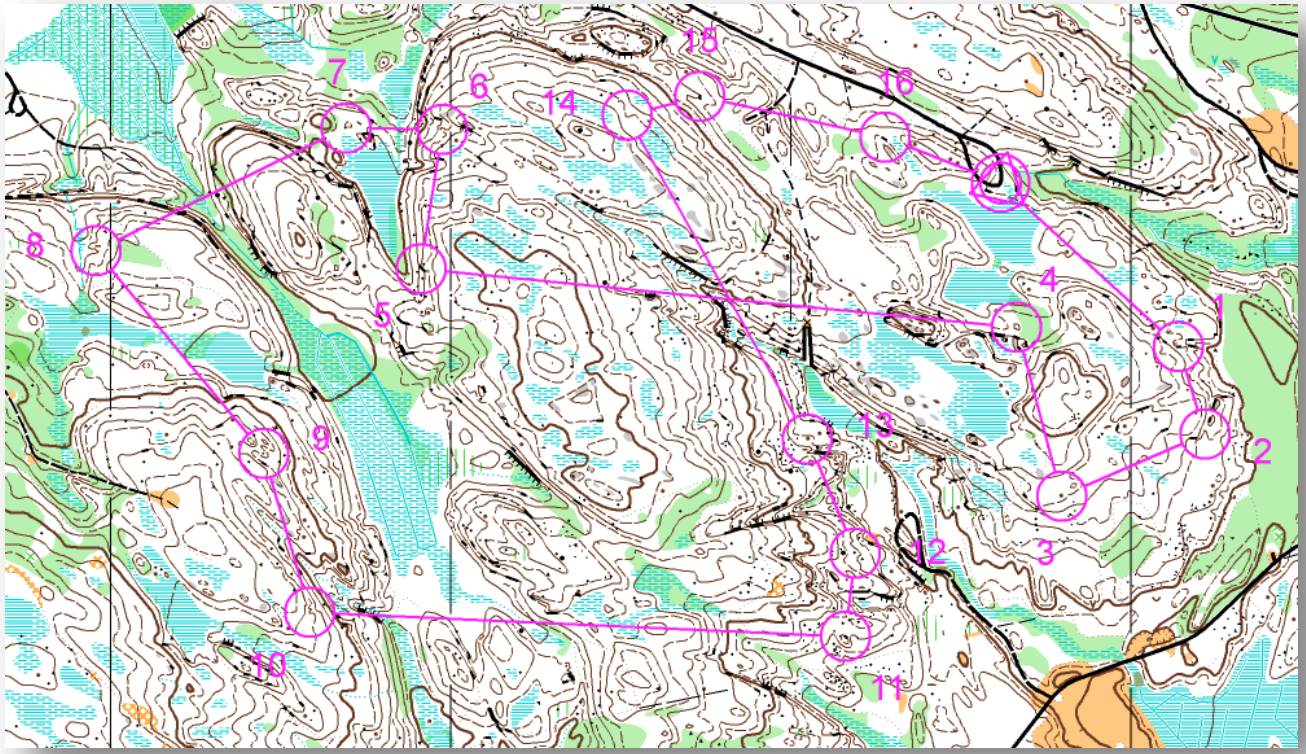
- Jokaiseen harjoitukseen tavoite
  - Mitä kehitetään, mihin keskitytään
- Harjoituksen laatiminen tavoitteen mukaiseksi
  - Kisanomaiset sprintit/keskurit/pitkät
  - Suorituksen osa-alueisiin pureutuvat
    - RV, Rastinotto, Lähdöt..
  - Taidon osa-alueisiin pureutuvat / muokatut kartat
    - Käyräharjoitukset, Kompassitreenit, väylät, multitekniikat..
- Suorituksen analysointi olennainen asia
  - Tarkoituksenmukaisin ja käytettävissä olevin keinoin
- Valmistelujen vaativuus kasvaa kisasuoritusta lähestyttäessä
  - Eri tyyppisiin harjoituksiin tarkoituksenmukainen valmistelu ja fasiliteetit



HUIPPUSUUNNISTUS
Suomen Suunnistusliitto

Laatua taitoharjoituksiin

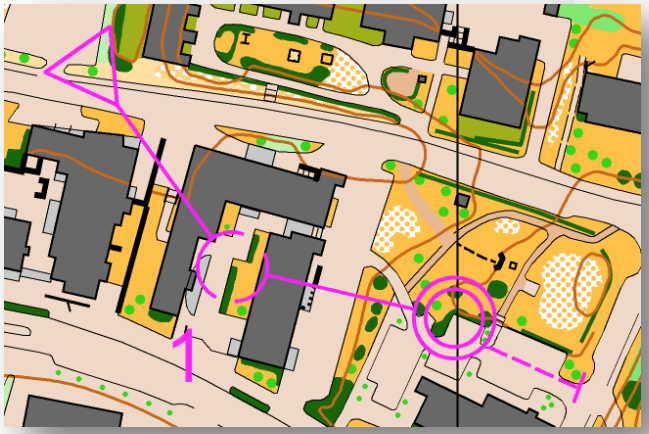




HUIPPUSUUNNISTUS
Suomen Suunnistusliitto

Laatua taitoharjoituksiin - sprintti

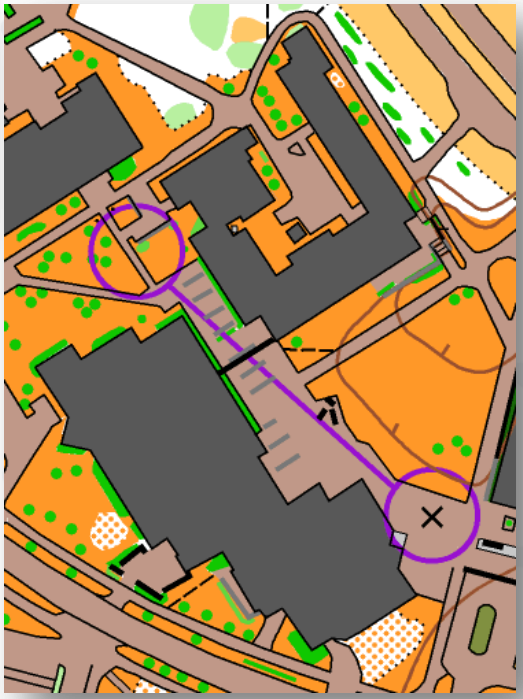
Rastinotto pienellä alueella



Lähtötilanneharjoitus

Paljon erilaisia vaihtoehtoja

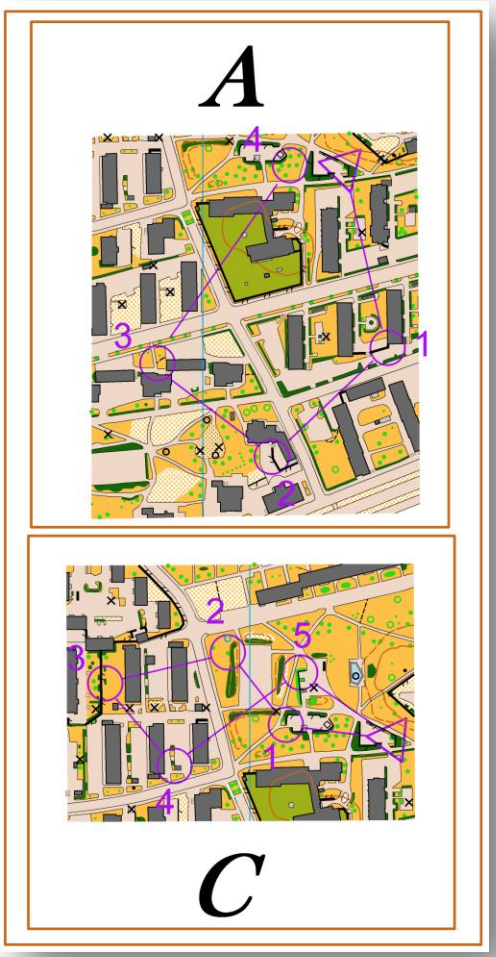
- Normaaliradat
- Intervallit
- 2x10min
- Knock-out
- Sprinttiviestit
- Korttelisuunnistus
- Sali / hallisuunnistus



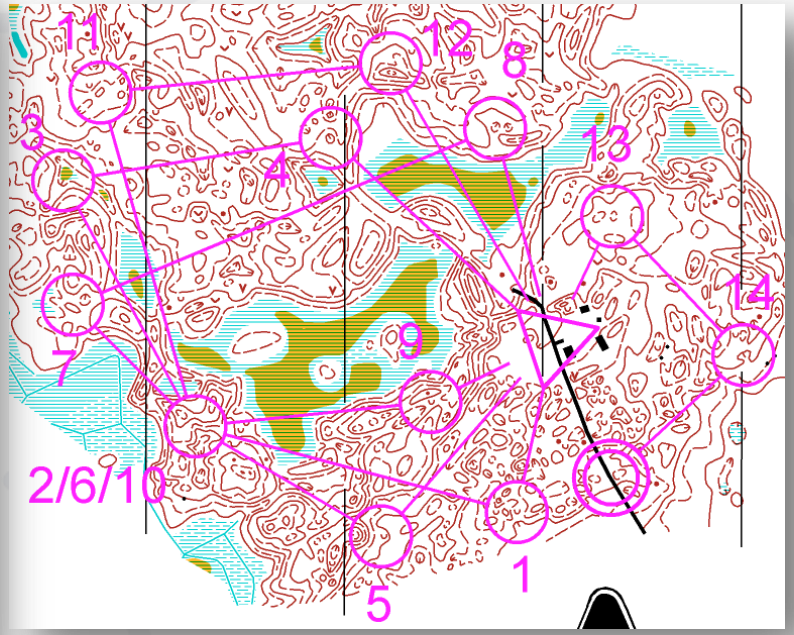
Muokattu kartta

HUIPPUSUUNNISTUS
Suomen Suunnistusliitto

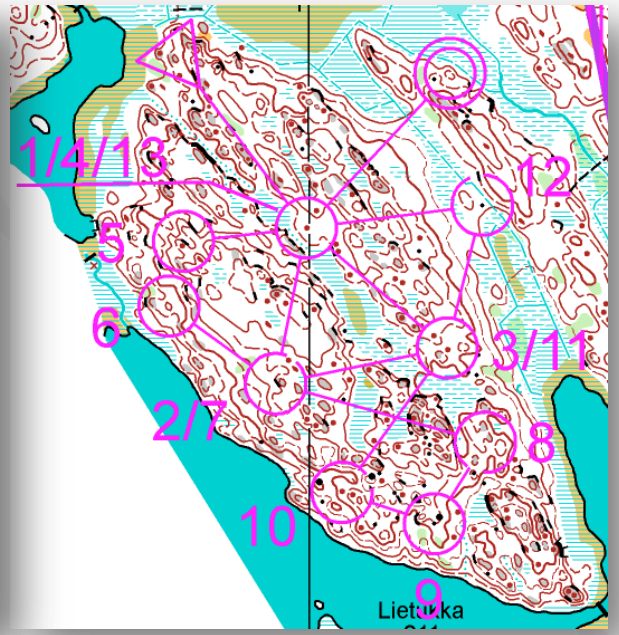
Laatua taitoharjoituksiin - viestiharjoitukset



Parisprinttiviesti



Viestiharjoitus hajontalenkeillä

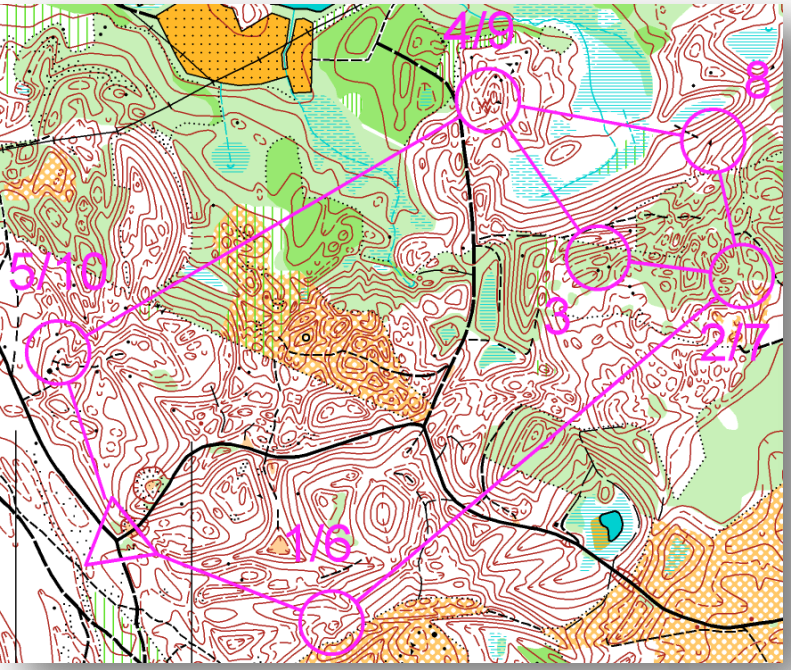


Diamond - viuhkaharjoitus

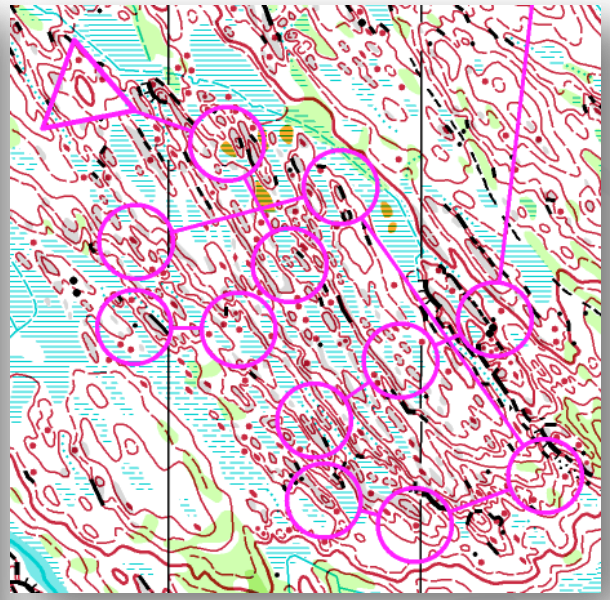
Paljon erilaisia vaihtoehtoja

- ”Normaali” viestiharjoitus hajonnoilla
- Suunnistusintervallit
- 2x3-5km epäsäännöllisin lähtövälein
- …

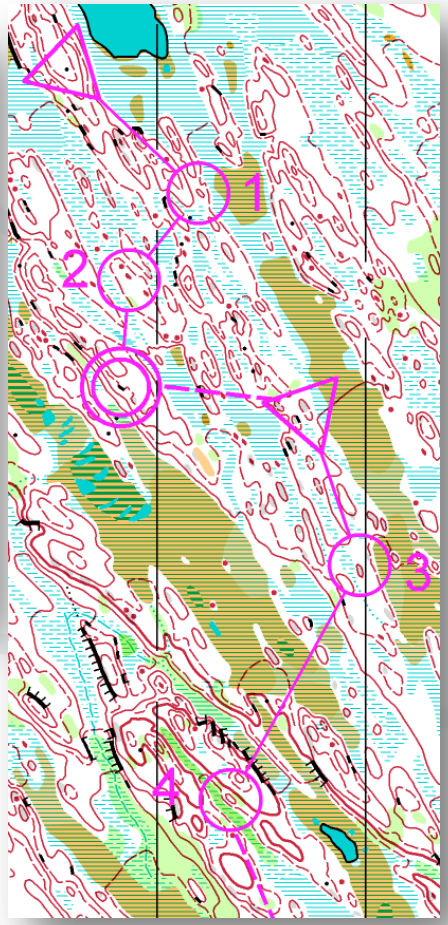
Laatua taitoharjoituksiin – suorituksen osa-alueet



Reitinvalintaharjoitus



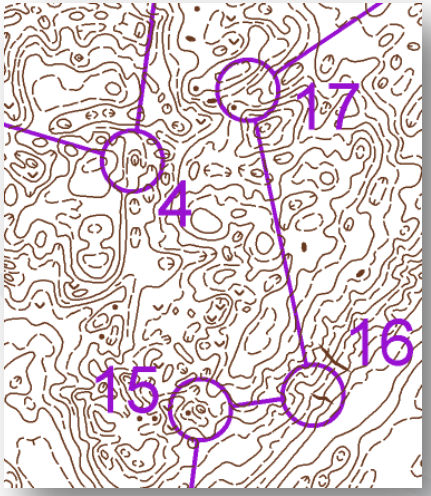
Rastinottoharjoitus



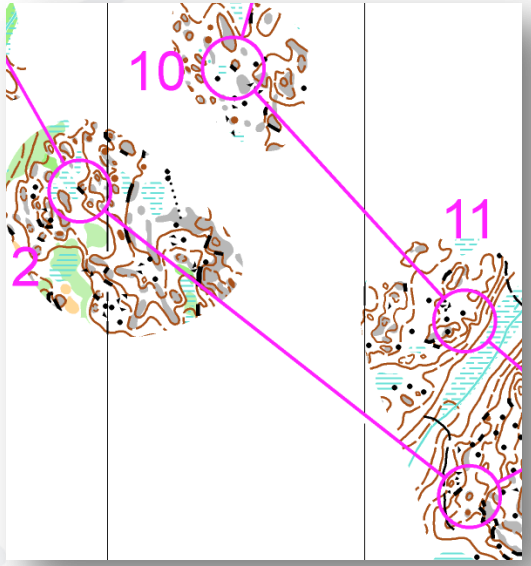
Lähtöharjoitus

HUIPPUSUUNNISTUS
Suomen Suunnistusliitto

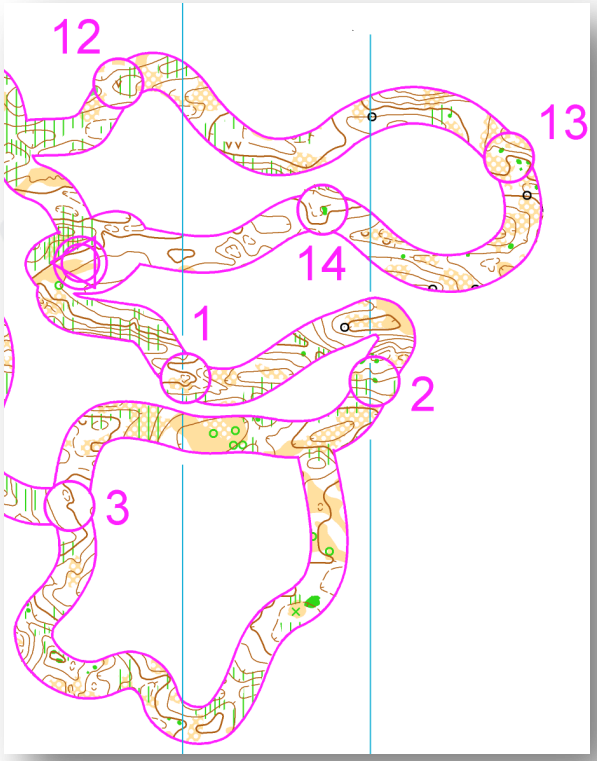
Laatua taitoharjoituksiin – muokatut kartat



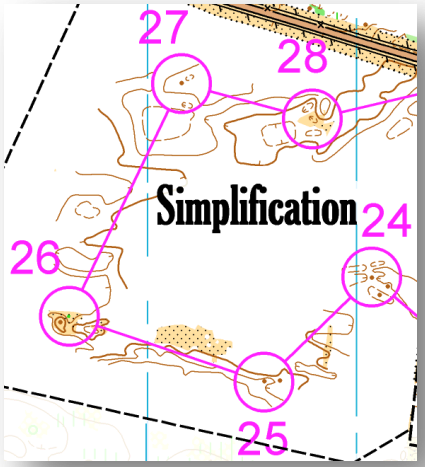
Käyräharjoitus



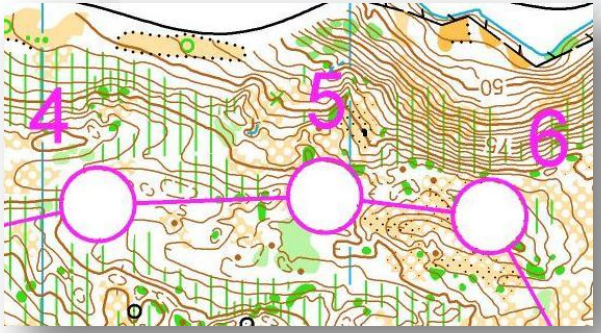
Kompassiharjoitus



Väyläharjoitus



Yksinkertaistaminen



Peitetyt rastiympyrät

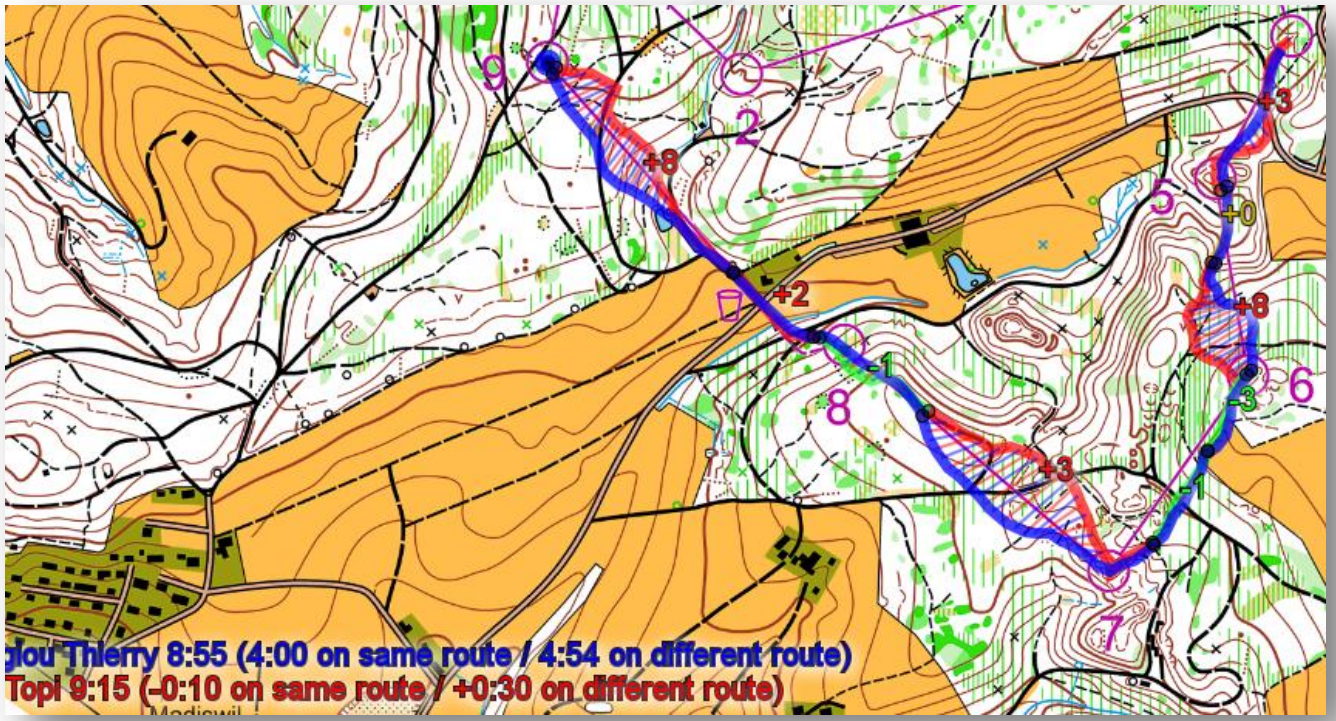
Suoritusanalyysi

- Mikä on suoritusanalyysi?
  - Katsotaan missä tuli takkiin ja se oli siinä? VAI..
  - Mietitään mistä erot johtuvat JA
  - Mietitään mitä kehitettävää on jatkossa

- Olennaista on, että valmentaja on urheilijan tukena / apuna analysoinnissa
- Erilaisia analyysikeinoja
  - Keskustelut
  - Kirjallinen
  - My-O
  - Quickroute
  - Routegadget
  - GPSseuranta
  - 3DRerun
- On hyvä seurata kehittymistä tilastojen valossa tietyin väliajoin (My-O)

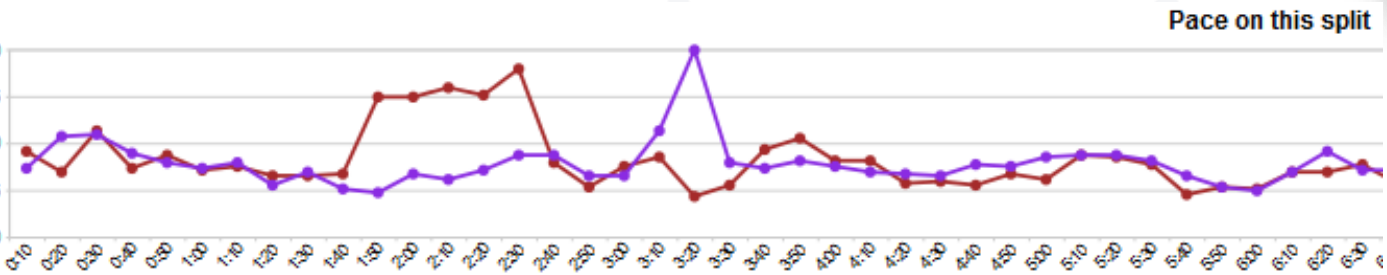
HUIPPUSUUNNISTUS
Suomen Suunnistusliitto

Analyysi – 3D Rerun



AutO-analyysi

Reitinvalinta

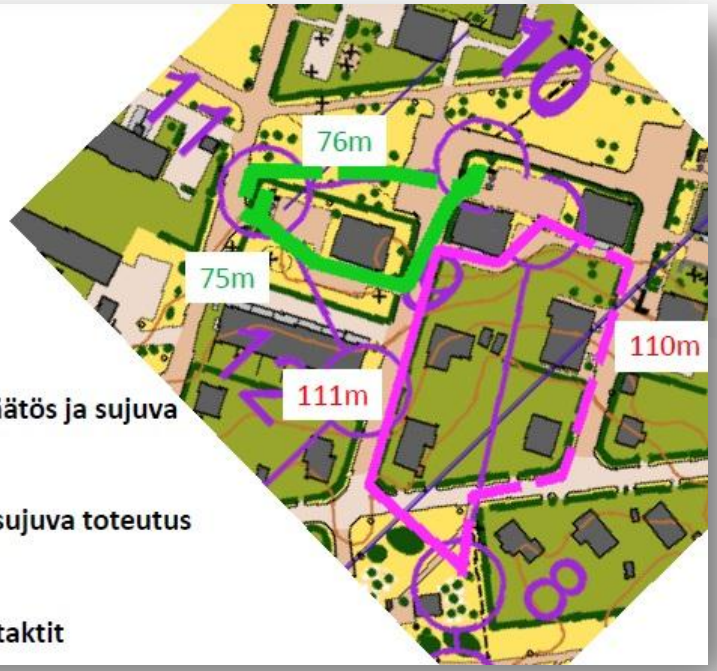


Vauhtianalyysi

Antti Harju 9.2.2013

Sprinttianalyysi

5-6	6-7	7-8
240m	290m	165m
235m	240m	125m
220m		



Huomiot:
- Olennaista nopea päätös ja sujuva toteutus
- reitinvalintojen erot minimaaliset ja sujuva toteutus Ratkaisee
- Yksinkertaista!
- Tehokkaat karttakontaktit

Taidon kuivaharjoitukset

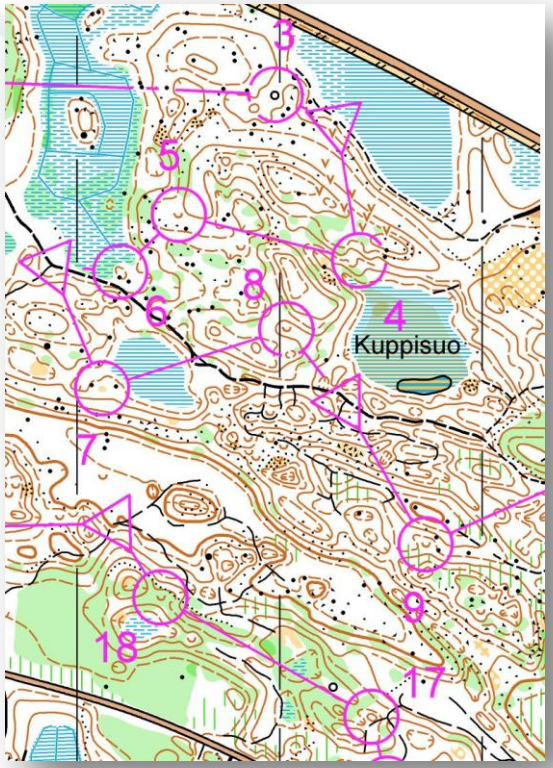
- Olennainen osa sprinttiharjoittelua
  - Hahmotus – reitinvalinta (TableO)
    - Mitatut reitinvalinnat
    - Korkeuserojen hahmottaminen
    - Erilaisia vaihtoehtoja toteutukseen
  - Ratojen suunnittelu ja reittien piirtäminen
- Maastosuunnistuksessa suuri hyöty kilpailuvalmistautumisessa
  - TableO tyyppimaastoon / vanhalle kartalle
  - Reitinvalintasovellukset (mj-härveli, routegadget, worldofo…)
  - Hyvä keino myös maastopankin kartuttamiseen
- Fyysisen rasituksen yhteydessä
  - Kartanluvun harjoittelu kovassa vauhdissa
  - Juoksu- tai lihaskuntoharjoituksen yhteydessä

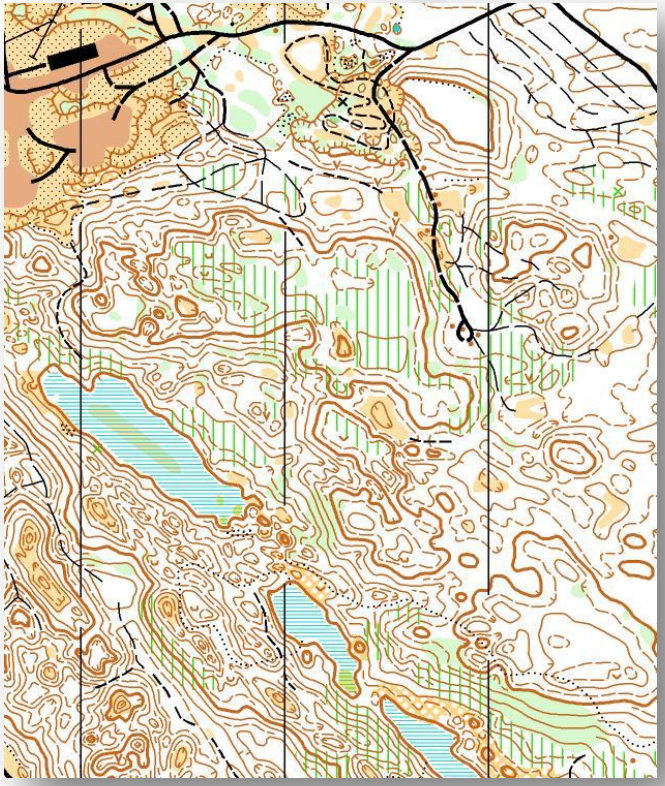
Kisavalmistautuminen

- Ennakkopaketti olennainen osa valmistautumista
  - Moni (nuori) urheilija ei välttämättä lue edes kilpailuohjeita
  - Ennakkopaketin referoinnilla info menee perille
  - Valmentajan kokemukset tärkeässä roolissa
  - Kilpailusivujen sisältö, karttakuvat/vanha kartta, maastotyypin ja kilpailun erityispiirteet, tekniikka, psyyke
  - Kuivaharjoitus
  - Malliradat
    - Käyrästö tutuksi
    - Samantyyppisiä rastivälejä kuin itse kilpailussa
  - Valmistavat harjoitukset

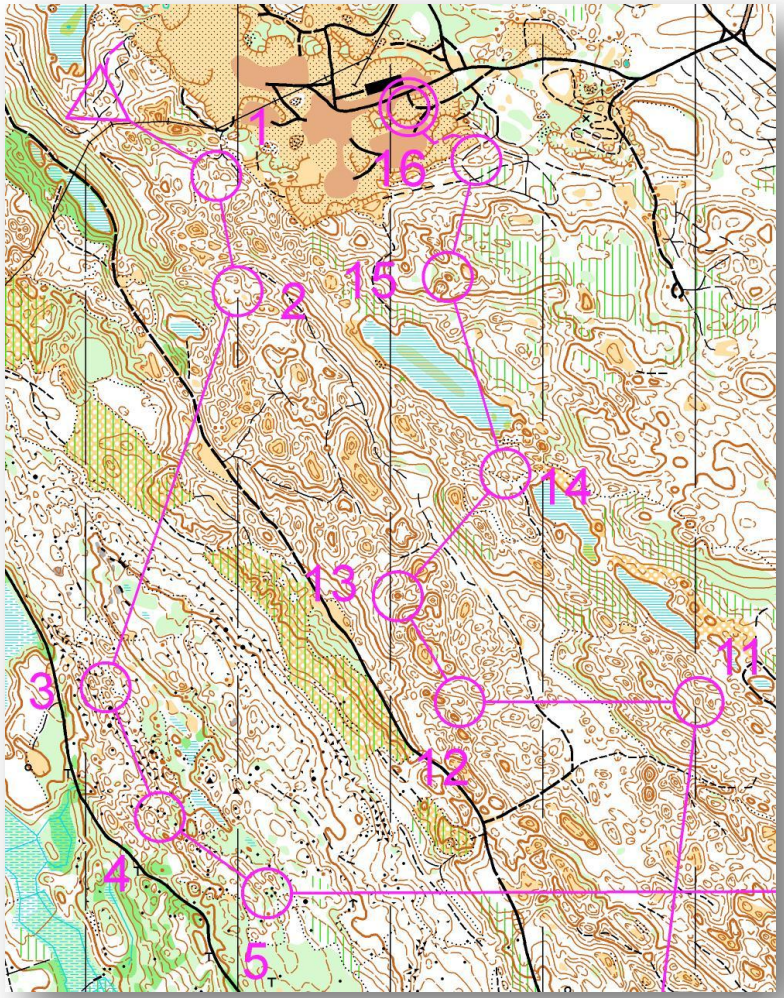
Laatua taitoharjoituksiin – valmistavat harjoitukset

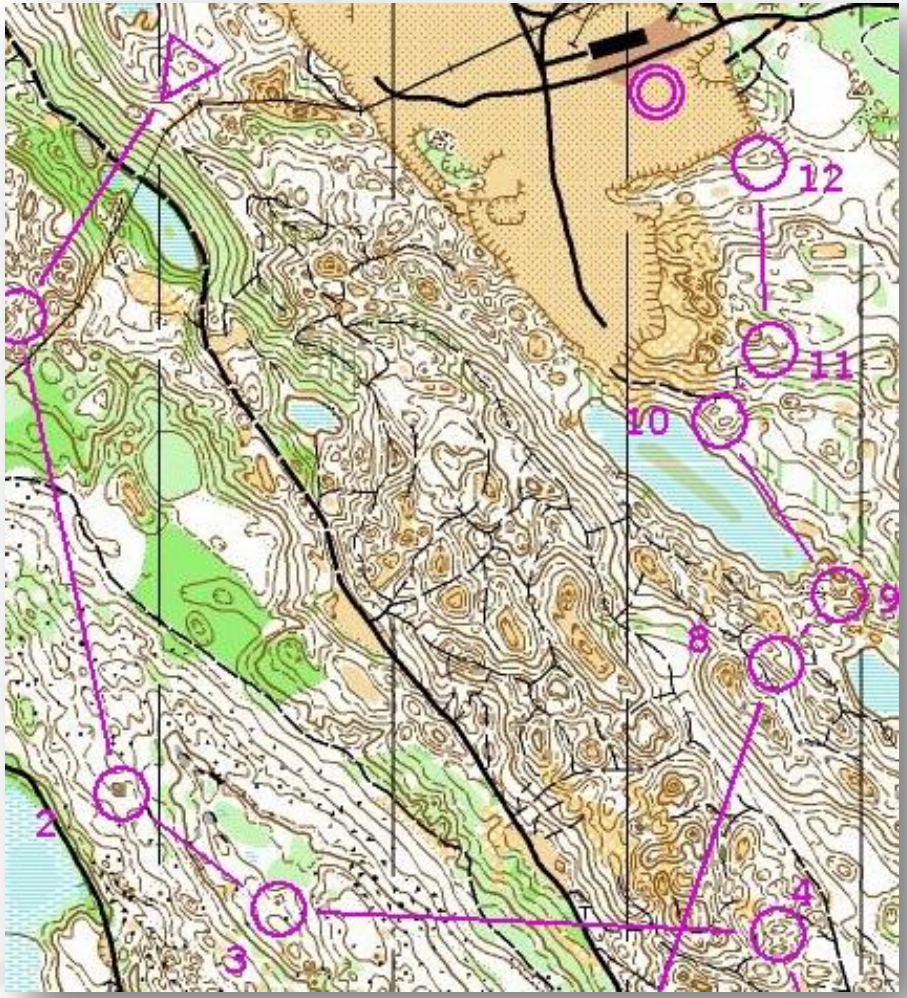
- Laadukas valmistava harjoitus vaatii runsaasti ennakkotyötä
- Nuorille urheilijoille erittäin hyödyllinen osa valmistautumisprosessia
- Tarvittaessa tyyppimaaston hakeminen kauempaa





Mallirata valmistautumisen tukena





NO-valmentaja urheilijan taidon / hallinnan kehittämisen tukena

- Henkilökohtaiset keskustelut -> tilannearvio -> kehityskohteet -> seuranta
- Erilaisia projekteja, mm.:
  - Taidon ja hallinnan kehittäminen kuiva- ja mielikuvaharjoittelun avulla
  - Kilpailua edeltävän ja kilpailunaikaisen tunnetilan hallinta (keskittyminen, itseluottamus)
  - JWOC-pelikirja, s-tekniikka Suomi vs Tsekki / Keski-Eurooppa
  - Sprinttiprojekti
- NO-valmentajan kannalta yksi tärkeimmistä tehtävistä urheilijan kehittymisen tukena

Linkkivinkit

- www.aluevalmennus.info – Analyysit
- http://o-training.net/ - Vinkkejä suunnistusharjoitusten laatimiseen
- http://www.orientering.no/SiteCollectionDocuments/gpsanalyse.pdf - 3DRerun manuaali