



HUIPPUSUUNNISTUS
Suomen Suunnistusliitto

Suunnistuksen maajoukkueetoiminta 2011

4.2.2011 Vierumäki
Juha Taini



HUIPPUSUUNNISTUS
Suomen Suunnistusliitto

Suunnistuksen valmennusryhmät 2011



A-maajoukkue
B-maajoukkue
Sprintti
Maasto
Aikuistalentit



Suomen
Suunnistusliitto

Pohjola-ryhmä

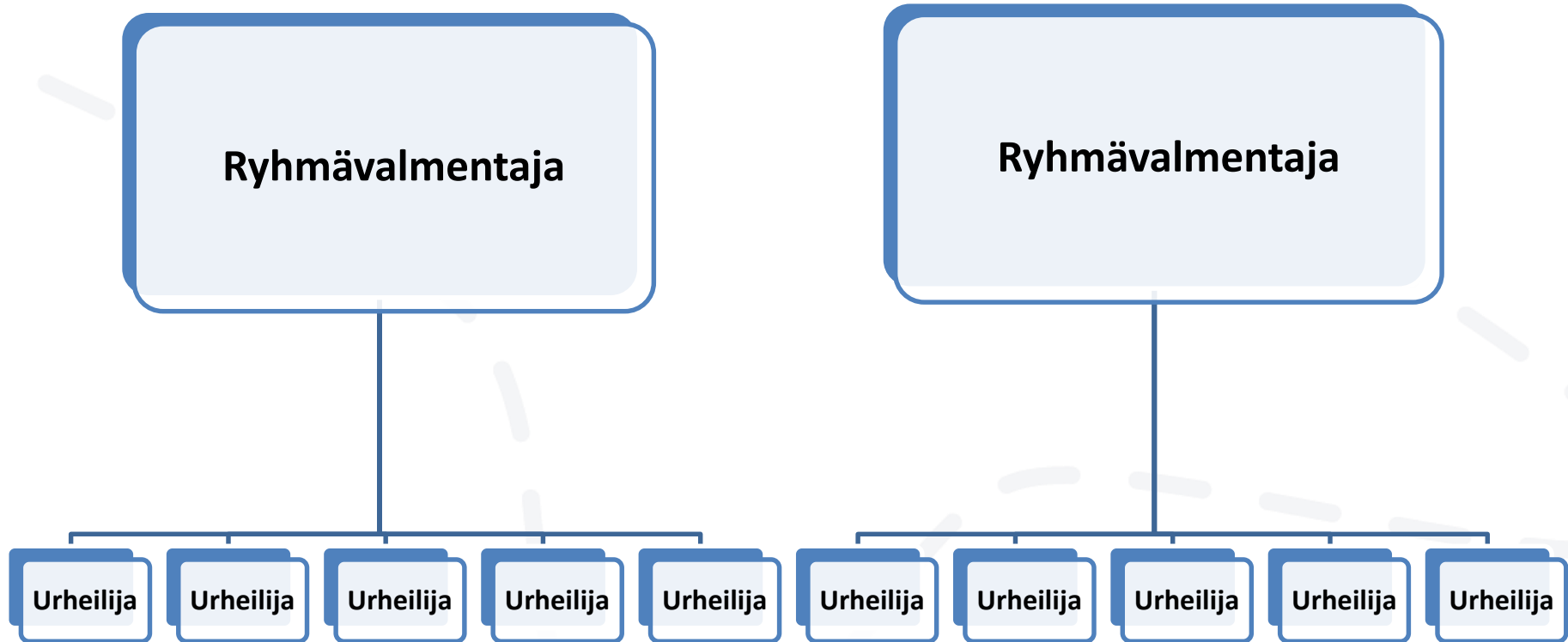
Nuoret talentit



ALUEVALMENNUS

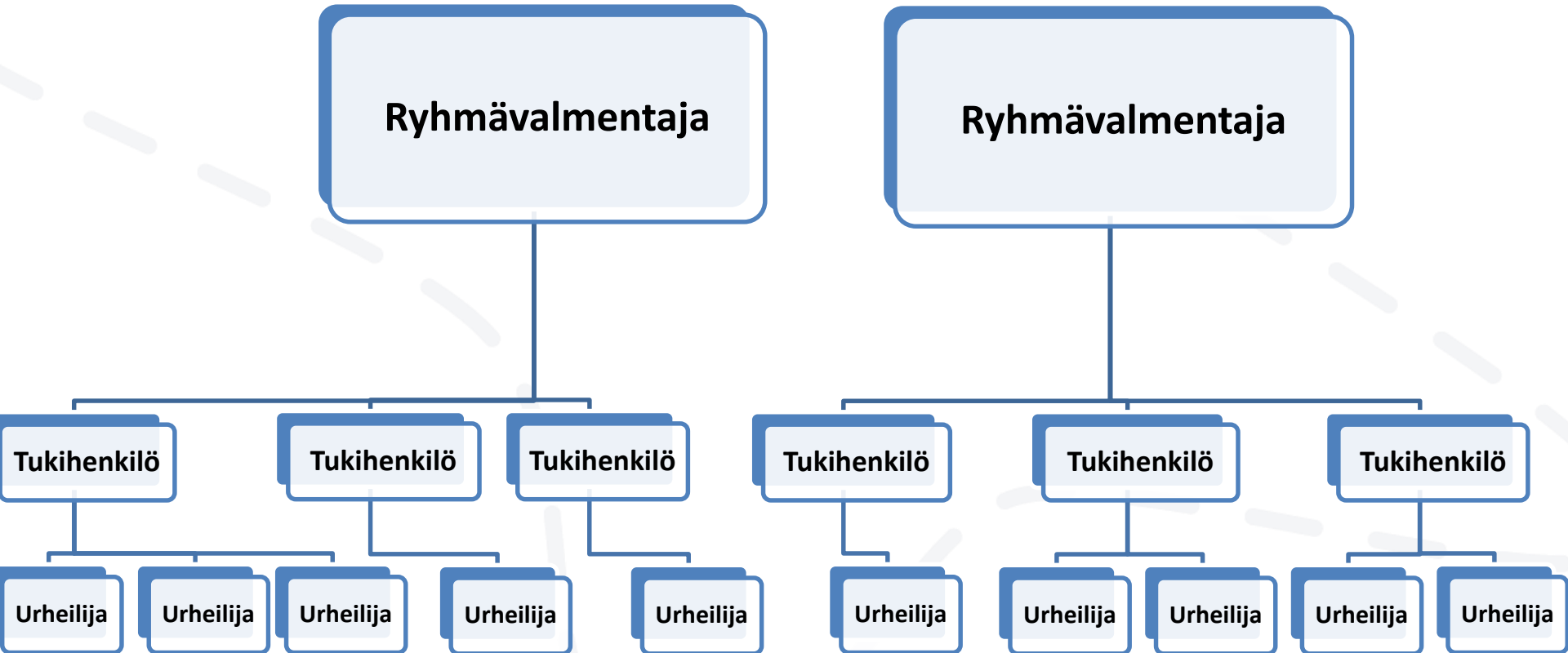


TALENTTIVALMENNUS ENNEN





TALENTTIVALMENNUS NYT





TALENTTIVALMENNUKSEN TAVOITTEET

- ONGELMAT
 - Maajoukkuevalmentajien toimiminen oto-periaatteella
 - Valmentajilla ei ole ollut resursseja seurata urheilijoiden tekemistä leirien ulkopuolella
 - Valmentajien vaikutusmahdollisuudet urheilijan kehittämisessä pienet
- TOIMENPITEET JA TAVOITTEET
 - On päästävä urheilijan iholle
 - Riittävä verkosto valmennuksen tukihenkilöitä, jotta yhden ototukihenkilön seurannassa vain 1-3 urheilijaa
 - Seurataan urheilijan kotiharjoittelua ja kehittymistä
 - Päästään käsiksi kehittymistä rajoittaviin tekijöihin
 - Rakennetaan urheilijalle tukiverkostoa (valmennus, lihashuolto, psyyke, lääkäri, manageri)
 - Rohkaistaan urheilijaa elämän ratkaisuissa ammattimaisen toimintaympäristön rakentamiseksi



VALMENNUKSEN TUKIHENKILÖN TOIMINTAKENTTÄ

- VUOSISUUNNITELMAN SPARRAUS
- VERIARVOT
- HARJOITTELUN ANALYSOINNIN SPARRAUS
- HARJOITTELUN SUUNNITTELUN SPARRAUS
- TAIDON JA PSYYKEN KEHITYSSEURANTA
- FYYSISEN KEHITTÄMISEN SEURANTA
- TUKIVERKOSTON KEHITTÄMINEN
- AMMATTIMAISEN OTTEEN TUKEMINEN



TALENTTIVALINNAT

- KOLMIVAIHEINEN VALINTAPROSESSI
 - Kilpailutulokset + taustakartoitus
 - Fyysiset testitulokset
 - Henkilökohtainen haastattelu
 - Talenttivalinnan 2-vuotisuus (pl.20->21)



VALMENNUSTIIMI

- Päävalmentaja: Juha Taini
- Kakkosvalmentaja: Antti Harju
- Sprinttimaajoukkue: Harri Koski
- Huoltopäällikkö: Petteri Vuorinen
- Lihahuolto: Olli Andersson
- Lääkäri + AD-asiat: Katja Mjösund
- Asiantuntija: Jari Ikäheimonen
- SSL:n taustatiimi: Petteri Kähäri, Paula Partanen



TAVOITTEET

- 1) Maajoukkueurheilijoiden kehittyminen
 - 2) Menestyminen MM-kilpailuissa 2011
- Erikoistumiseen kannustaminen



1) Urheilijoiden kehittyminen

A) KOTIHARJOITTELU

- Sisältö / kehittymisen seuranta
- Kokonaisvaltaisuus, huippu-urheilupäivät
- Tukiverkosto
 - Fysioterapia/lihashuolto
 - Psykye
 - Lääkäri
 - Manageri
- Tarvekartoitus
 - Vammojen ehkäisy
 - Liikkuvuuden parantaminen
 - Lihasten optimaalinen aktivoituminen, lihastasapaino
- AV-toiminnan hyödyntäminen
 - Harjoittelun tuki, testauksen tuki, valmennuksen tuki



1) Urheilijoiden kehittyminen

B) TAITO JA SUORITUKSEN HALLINTA

- Henkilökohtainen kehityssuunnitelma
- Maajoukkueen työkalut kehityksen tueksi
 - Treenihärveli
 - Materiaalipankki
 - Vanhat kartat
 - Kuivaharjoittelumateriaali
 - Maastoanalyysit
 - Leiri-infot yms.
 - GPS-seurantaohjelma leireillä ja katsastuksissa
 - Konkreettiset työkalut/toimintamallit



2) MM-menestys 2011

- LAADUKAS MM-KILPAILUIHIN VALMISTAVA LEIRITYS
 - Valmennus
 - Huolto
 - Fasiliteetit
- TOIMINTA MM-KILPAILUJEN AIKANA
- ENNAKOINTI
 - Maastot/kartat
 - Majoitus
 - Korkea ilmanala
 - Olosuhteiden huomioiminen



SPRINTTITIMAAJOUKKUEEN LEIRITYS

- Infoleiri 26.-27.11.2010
- Vantaa 14.-16.1.2011
- Helsinki 19.-20.2.2011
- Ranska 18.-20.3.2011
- Sveitsi 8.-10.4.2011
- Turku 17.4.2011
- Tampere 13.-14.5.2011
- MM-viimeistelyleiri, Ranska 26.-29.7.2011 (lopullinen suunnitelma auki)
- MC SUI + MM2012 leiri 30.9-2.10.2011



MAASTOMAAJOUKKUEEN LEIRITYS

- Infoleiri 26.-27.11.2010
- Vierumäki 2.-6.2.2011
- Portugali 26.2.-9.3.2011
- Sveitsi 2.-10.4.2011
- Turku 17.4.2011
- Ranska 26.5-2.6.2011
- Joensuu/Vuokatti 30.6-7.7.2011
- Ranska, MM-katsastus 25.-29.7.2011
- MC CZE ja SUI + MM2012 leiri 22.9-2.10.2011



SPRINTIN NÄYTTÖKISAT

- 1) Sveitsin mestaruuskisat, Bremgarten 9.4.2011
- 2) Tampere 14.5.2011
- 3) SM-sprintti, Paimio 5.6.2011
- 4) MM-katsastus, Lohja 13.7.2011

- MM-valintoja ajatellen painoarvoltaan tärkein on MM-katsastus. Kilpailujen painoarvo kasvaa MM-kilpailuja lähestyttäessä.
- Nordic O-tourin sprinttikilpailut toimivat myöskin MM-kilpailujen näyttökilpailuina.
- Ensimmäiset urheilijat voidaan nimetä MM-joukkueeseen kesäkuun loppuun mennessä.



KESKIMATKAN NÄYTTÖKISAT

- 1) Sveitsin mestaruuskisat, Erdmannlistein 10.4.2011
- 2) Silja-rastit 16.4.2011
- 3) Kansallinen Savoie Grand Revard, Ranska 28.5.2011
- 4) MM-katsastus Savoie Grand Revard, Ranska 27.7.2011

- MM-valintoja ajatellen painoarvoltaan tärkein on MM-katsastus. Selvästi toiseksi tärkeimpänä on Ranskan toukokuun näyttökisa. Kilpailujen painoarvo kasvaa MM-kilpailuja lähestyttäessä.
- Nordic O-tourin keskimatkan kilpailut toimivat myöskin MM-kilpailujen näyttökilpailuina.
- Ensimmäiset urheilijat nimetään MM-joukkueeseen kesäkuun loppuun mennessä.



PITKÄMATKAN NÄYTTÖKISAT

- 1) Avoin leirikisa, Sveitsi, 6.4.2011
 - 2) Finnspring, Yläne, 23.5.2011
 - 3) Kansallinen Savoie Grand Revard, Ranska 29.5.2011
 - 4) MM-katsastus Savoie Grand Revard, Ranska 28.7.2011
- MM-valintoja ajatellen painoarvoltaan tärkein on MM-katsastus. Selvästi toiseksi tärkeimpänä on Ranskan toukokuun näyttökisa. Kilpailujen painoarvo kasvaa MM-kilpailuja lähestyttäessä.
 - Ensimmäiset urheilijat voidaan nimetä MM-joukkueeseen kesäkuun loppuun mennessä.