



Suomen Suunnistusliitto



HUIPPUSUUNNISTUS
Suomen Suunnistusliitto

Kehity sprintissä, kehity kaikessa!

Suunnistusvalmennusseminaari

Vierumäki 11.2.2012

Kalle Rantala

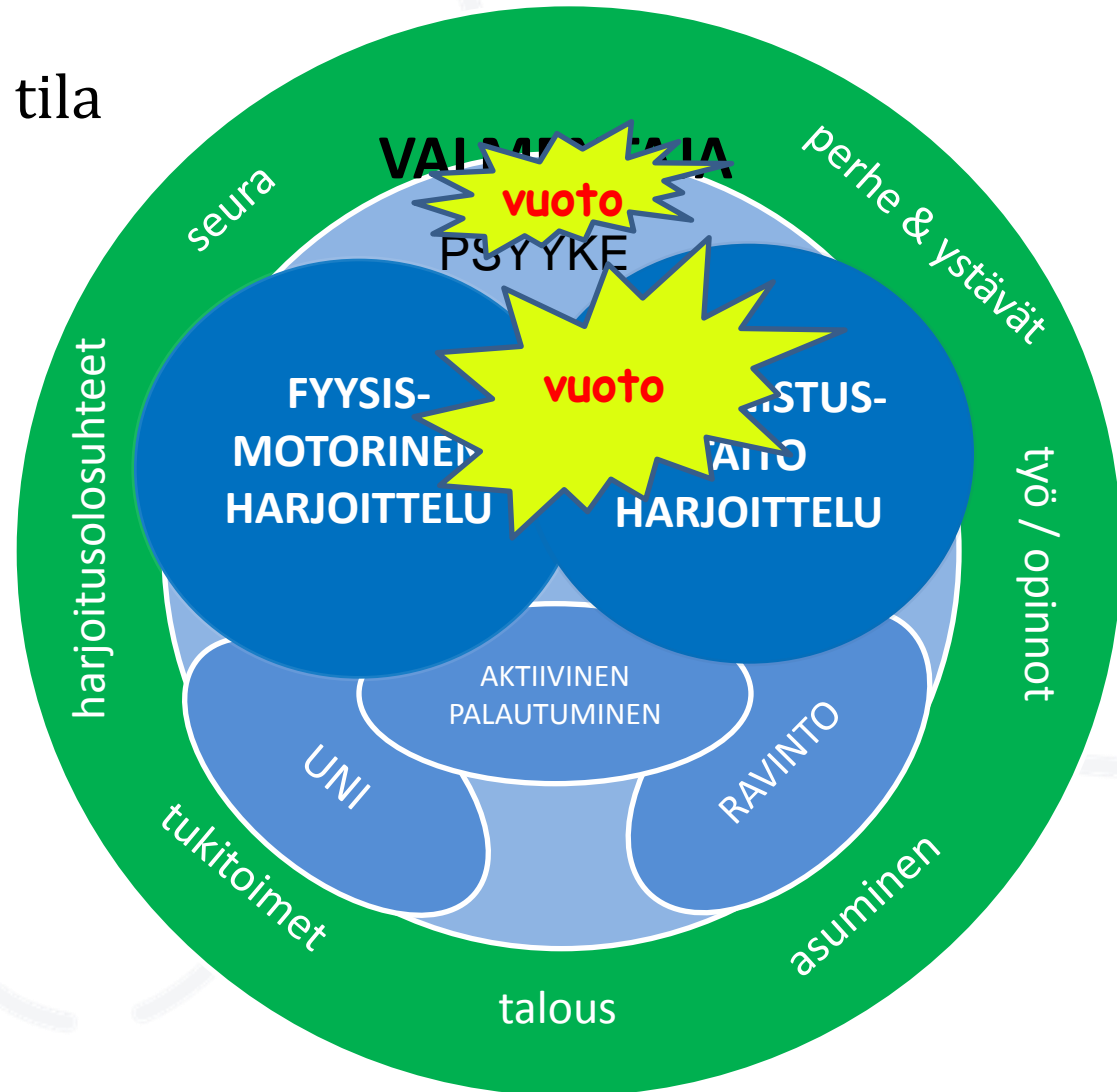
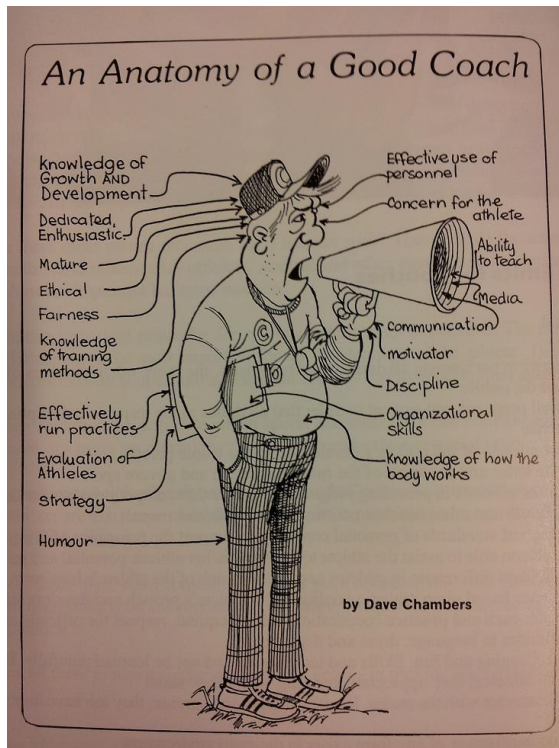
Tutkija, Suomen Urheiluarkisto

Valmentaja (OTO), SSL



Teemat

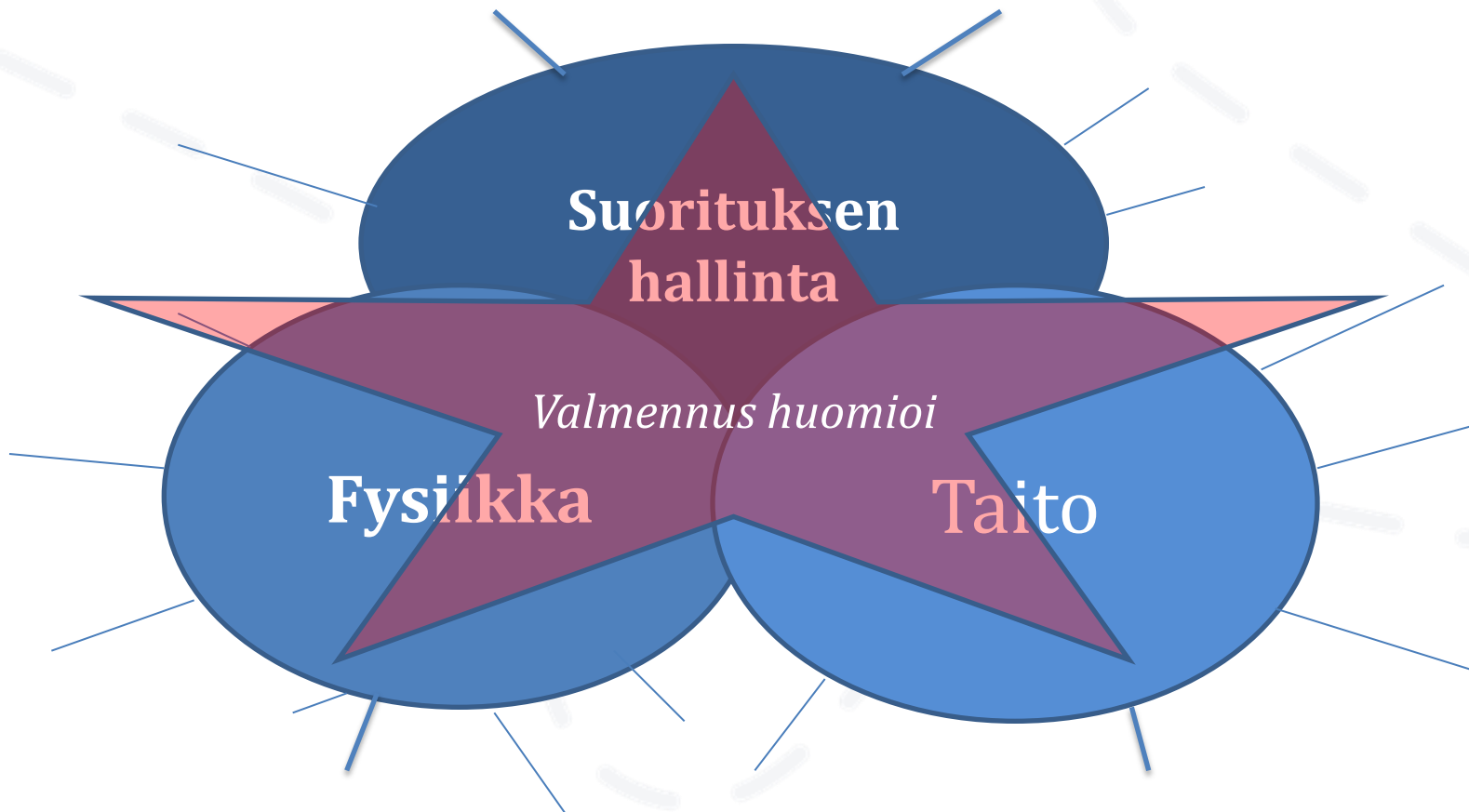
- Suomalaisen sprintin tila
- Lajin vaatimukset vs valmentautuminen





Miksi me harjoittelemme? Laatu, määrä, tapa, paikka, aika, kesto, vaikutus???

- Tavoitteellisen harjoittelun ainoa tarkoitus on palvella yksilöllistä kilpailusuoritusta





”Suomalainen suunnistus on vaarassa pudota letkasta”

”Sprinttisuunnistus on ollut yksi tärkeimmistä harjoitteistani keskimatkalle”

-Thierry Gueorgiou 2011

- Lajin luonne muuttunut viimeisen 10 vuoden aikana
 - Valmennuksen sisältö kehittyy jatkuvasti
 - Kv. kilpailu määrittää kansalliset valmennuksen vaatimukset!
- Suomessa vielä vallalla *”olemme taitavia...”*
 - Me olimme kymmenen vuotta sitten! Olimme edelläkävijöitä...
 - On tehtävä lujasti töitä kaikilla sektoreilla, että palaamme keulaan
 - *Nöyrästi, ajatuksella, tehokkaasti, riittävästi, tavoitteellisesti, monipuolisesti, yksilöllisesti, nousujohteisesti, uudistuvasti, oppien, opettaen, yhteistyöllä, vahvuuksien kautta*



Miten sprintti eroaa metsäsuunnistuksesta?

- Taitovaatimukset rajut (intensiteetti, korkea rasitus)
 - Kartanlukuun vähemmän aikaa (toisaalta ei niin abstraktia)
 - *Luettava nopeammin, ymmärrettävä karttamerkit (ja määrite), hahmotettava kaikki reitit, päätettävä nopeammin ja ennakoitava enemmän*
 - Reitinvalinnat rajatumpia, mutta monimutkaisia
- Taustalla kovat fyysiset vaatimukset
- Suorituksen hallinta korostuu
 - Virhesummat ovat todella pieniä huipulla!





Pitääkö erikoistua sprinttiin?

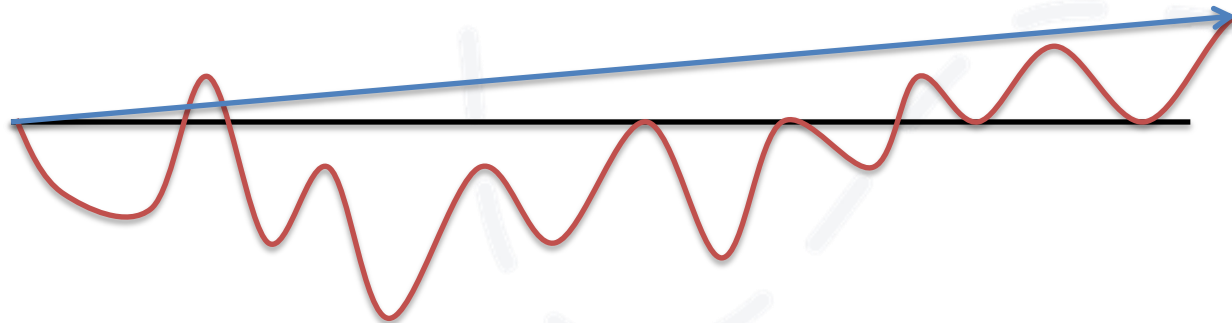
- Menestyjät pärjänneet usein myös sprintissä: sprintti on lajimuoito (vrt. uinti, kolmiloikka-pituus-pikajuoksu)
 - Yhdistäviä tekijöitä juoksuvauhti ja kv. suunnistustaito! AK, TG, SN, MK, HJ, DH, MM, HA... **Sprinttiharjoittelu nähtävä vaativana lajiharjoituksena myös muille matkoille!**
 - *Mm. reitinvalintakyky, fyysinen kapasiteetti, suorituksen hallinta*
- Laji kehittyy, valmentautuminen muuttuu
 - Sprinttien osuus nousussa
 - Nostaa huippujen harjoitteluvauhteja...
Ja tuo siten myös muille matkoille nopeutta lisää.
 - Suorituskyvyn kannalta ongelmia tulossa, kun ”sprinttijuoksukykyä” aletaan kehittää tosissaan – ”hitaat” jäävät jalkoihin. Alkaa näkyä jo nyt.



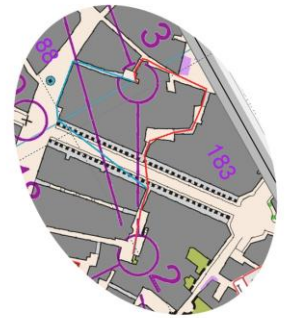


Miksi sitten pitää erikoistua?

- Tietyt maastot vaativat huomattavia määriä lajiharjoittelua
 - ei poikkea normaalista (arvo)kisavalmistautumisesta mitenkään... (esim. woc2010, -11, -12, -13...)
- Oikea kysymys on: **”mihin minun tarvitsee erikoistua, jotta kehityn tavoitetta kohti?”**
- ❖ **Katse peiliin, kehittääkö harjoittelu?**



Adaptaatio, superkompensaatio, oppiminen...





HUIPPUSUUNNISTUS
Suomen Suunnistusliitto

Perusteet säilyvät...

- 1) Nousujohteisuus ja yksilöllisyys
- 2) Kävely ja kävelytyyli
- 3) Voimistelu, hieronta ja sauna
- 4) Murtomaajuoksu
- 5) Vetoarjoittelu radoilla



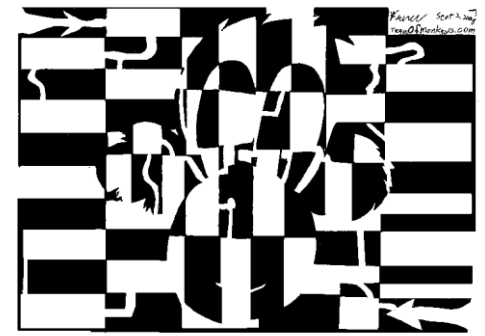
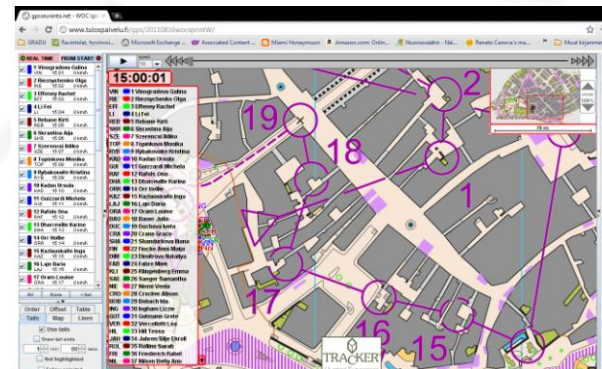


Taitoharjoittelun painopiste?

- ReitINVALINTAKYKY

- Reittien hahmottaminen -> reittien vertailu (pituus, suoraviivaisuus, alusta, pinnanmuodot, kokemus, "mutu") -> nopea päätöksenteko
- Päätöksentekoon aikaa erittäin vähän (vai erittäin paljon?), haasteina silmä-käsi-koordinaatio (ja näkökyky?)
 - Harjoittaminen ei tarvitse olla aina suunnistusta!
- Juuri tässä tehdään erot: onnistuneita valintoja vauhtinappi kaakossa
 - Case woc11: Ero syntyi 25-59 sekunnin mittaisilla väleillä (10/21, 7:10-7:33)
 - Hubmann oli Holmbergiä nopeampi kaikilla näillä ja valitsi usein eri reitinvalinnan. (Alle 25 sek mittaisilla väleillä eroa syntyi 2 sek (2:54-2:56 9/21))

*Steady or rising speed
during the race*



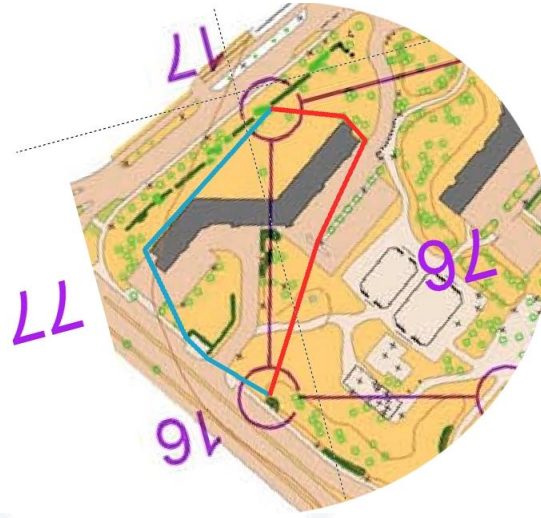


Mitä maajoukkueessa tehdään?

a) Parannetaan suunnistussuoritusta ryhmätasolla

1) ReitINVALinnan säännöllinen harjoittelu

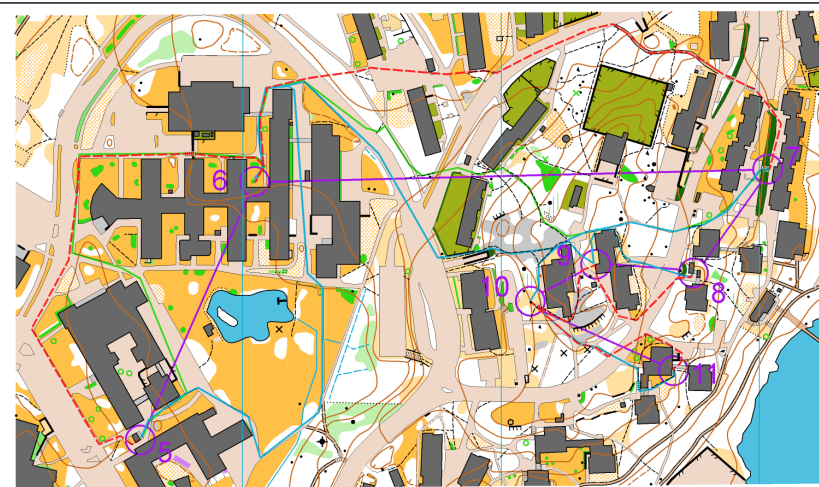
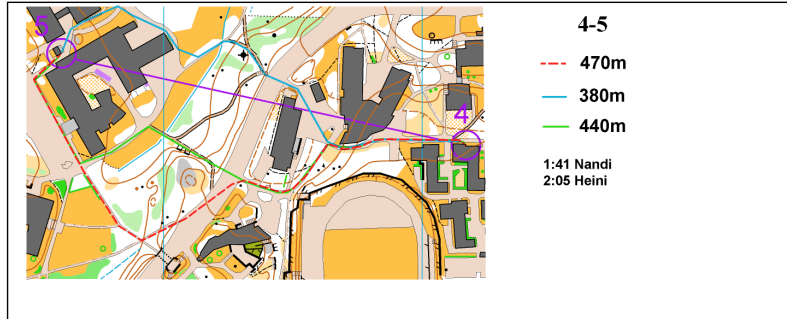
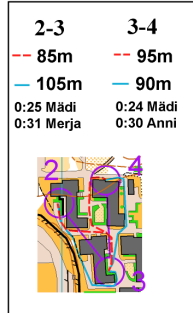
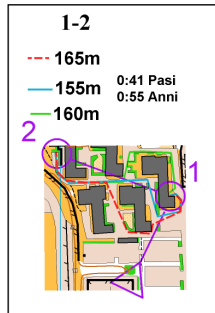
- Matkan arvioinnin harjoittelu -> yksinkertaisten reitINVALintojen osumatarkkuus paranee
- Suoraviivaisuuden näkemisen harjoittelu -> vaativampien
- Parhaiden reittien löytämisen harjoittelu -> rv-taidon pankki karttuu
- Kaiken arvioinnin nopeuttaminen -> tehokkaampi karttanluku



On päästävää irti karttojen "katselusta"



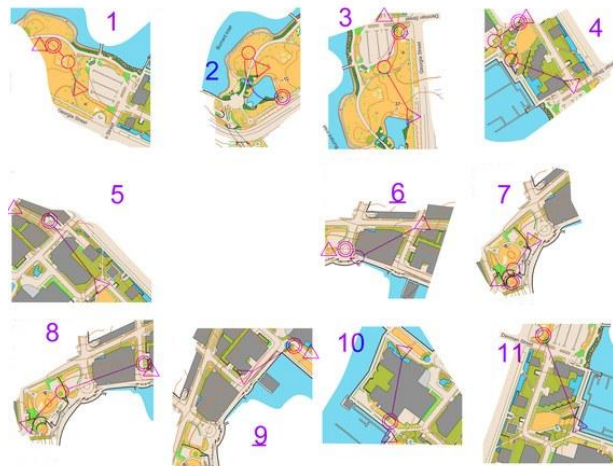
RASTIVÄLIANALYYSI OTANIEMI 15.1.2011 RATA 1





2) Suorituksen harjoittelu käytännössä

- Leireillä – **mj ~kerran kuukaudessa**
 - Turku Sprint Cup!
- Kisoissa – kilpailukaudella, talvella harvemmin
- Seuran treeneissä ja leireillä – läpi vuoden
- Omissa treeneissä – läpi vuoden
 - Treenin tavoitteellisuus ja merkitsevyys tärkeää, että motivaatio säilyy huonommissakin olosuhteissa
- **Taitoelementti mukaan fyysiseen harjoitteluun!**





b) Parannetaan yksilöllistä suoritusta

- Analyysi -> kehityskohde -> huomioidaan harjoittelussa -> seurataan kehittymistä
 - Annetaan ideoita, tehtäviä ja palikoita
 - Huomioidaan tarpeita leirien suunnittelussa ja muussa toiminnassa
- Erityisesti 2012: sprinttijuoksu (ratatesti), reitinvalintakyky (vain kisat kertovat...)

Havainnot esim. suorituksen hallinta kisan alussa, kartanvaihdossa ja maaston vaihtuessa

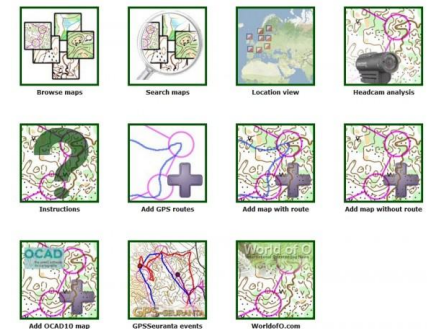
Esim. tiputtaako kartanluku juoksuvauhtia vetotreenissä?

MENTAL - TECHNICAL

- Controlling your nerves
- Before the start
- Spectator control(s)
- Fast decisions
- Route-choices
- Decisive moment = leaving the control
- Long and short legs
- The time-differences are often built on the last kilometer (typ E.Wingstedt)
- Keeping the pace + making no mistakes being tired



3D Rerun





Taito ja suorituksen hallinta suunnitelmallisesti fysiikan ohessa

- Karttatehtävät – vain mielikuvitus rajana,
 - tärkeää tavoitteellisuus ja keskittyminen. Kannattaa yhdistää ja rytmittää fyysiseen tekemiseen.
- Mielikuva-, keskittymis- ja rentoutusharjoitteet

”Sports is 90-95% mental. Athletes and coaches at all levels say it, but how many of them **do something about it**? It may be common knowledge, but it is not always common practice.”

(Urheilupsykologille käymään?)

Tavoitteena suorituksen hallinnan parantaminen

Itsetunto->itseluottamus->onnistuminen paineen alla

Tulevat tärkeät kisat hautumaan riittävän ajoissa



- Suorituksen hallinta ja taito ovat varsin abstrakteja
 - Konkretisointi vaikeaa – mieti mitä muuttujia seuraat, pysy niissä riittävän pitkään
 - Kehittymisen mittarit esim. **Tulostaulu**, ”onnistuneiden rastivälien määrä”, ”onnistuneiden reitinvalintojen määrä”, fyysinen vire kisoissa

Valmentajan rooli?

- **Valmentajan osalta erityisen tärkeää on säännöllinen kontakti ja urheilijan aktivointi tekemään asioita ajatuksella!**
 - Ideoi, kyseenalaista, vaadi, tee yhdessä, seuraa, palkitse jne..
 - Suunnistusvalmennus on erittäin paljon muuta kuin fyysisen harjoittelun suunnittelua



Take home message

Hyvä harjoitus pohjautuu täysin
ASENTEESEEN

- ❖ Positiivinen suhtautuminen
- ❖ Sitoutuminen tekemiseen
- ❖ Keho mukana (taisteluhenki, täysillä läpi!)

Rennosti, intohimoisesti ja nauttien!



Kiitos!



Silmäiltävää

http://o-training.net/docs/Hjelpemidler_for_O-teknisk_analyse.pdf

<http://www.orientering.no/files/%7B61AA6F3B-1857-4578-B781-260C2495223%7D.htm>

http://www.arua.ch/bilder/0706_VisionaryHeadstart.pdf

http://www.orientering.se/ImageVault/Images/id_9044/scope_0/ImageVaultHandler.aspx

http://www.orientering.se/ImageVault/Images/id_9045/scope_0/ImageVaultHandler.aspx

<http://youtu.be/RMSWpoJfvnM>

Kysyttävää, lähteitä, youtube-linkkejä:
kalle.rantala%stadion.fi