



Suomen Suunnistusliitto



HUIPPUSUUNNISTUS
Suomen Suunnistusliitto

Maajoukkueen sprinttivalmennuksesta



VALMENNUSTIIMI

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



TAVOITTEET

- 1) Maajoukkueurheilijoiden kehittyminen
- 2) Menestyminen
 - MM Sveitsi 14.7.2012
 - EM Ruotsi (Falun) 16.5.2012
 - NORT Vuokatti 7.9.2012
 - Erikoistumiseen kannustaminen



Sprinttiprojekti

2011

- Lajianalyysi
- Tavoitteet
- Sitoutuminen

2012

- Toiminnan vakiinnuttaminen
- Resurssit
- Erikoistuminen

2013

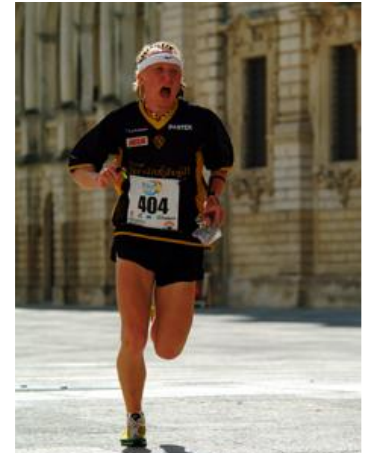
- Menestys
- MM-Vuokatti



Sprinttiprojekti 2012

• Sprinttiprojektin kehitysteemat

- Sprinttisuunnistajan fyysinen harjoittelu
- Sprintin arvokilpailuun valmistautuminen
- Sprinttikisojen / ratojen erityispiirteet
- Sprinttisuunnistajan henkinen harjoittelu
- Sprintin suunnistustekniikka
- Sprintin erikoistreenit
- Sprinttisuorituksen analysointi
- Pois ne sekunnit!



Tutkimusta/Jyväskylä
Minna Truphonen

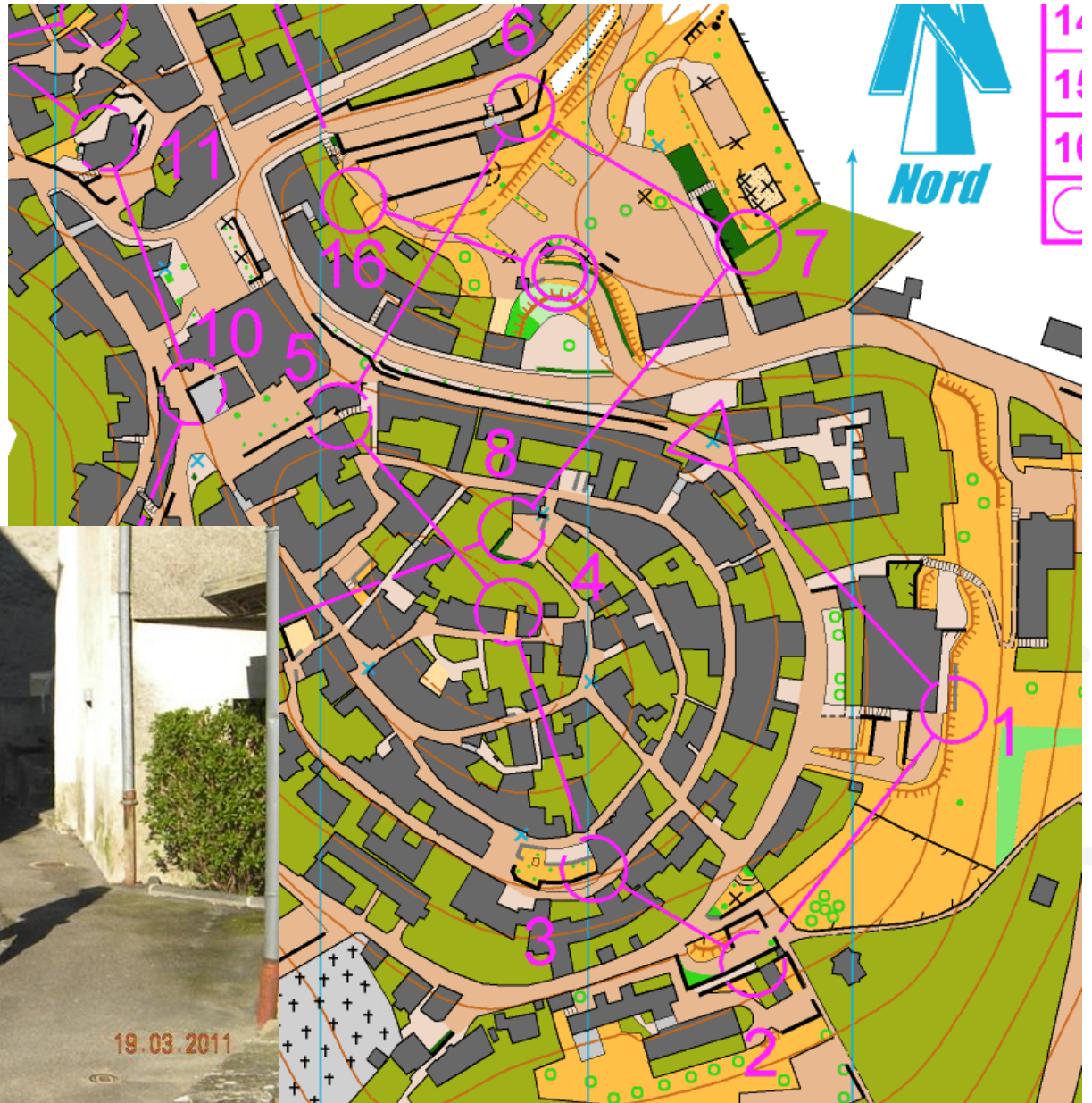


Pelikirja:
- esim.
OoPee,
Anni-Maija



HUIPPUSUUNNISTUS
Suomen Suunnistusliitto

Vanhat kaupungit
- erityisvaatimukset?
Arvokisasprintit 2012-1013
Vuokatti 2013





Olisihan sitä työtä...

(ote Hannu Kottosen viestistä kesällä 2011)

- ”Suomalaisittain valmennuksen ohella tarvitaan työtä ja opiskelua myös lähes kaikilla muillakin lajin osa-alueilla:
 - Säännöt ja ohjeet (ml. miten järjestelyvirheet vältetään/opitaan virheistä)
 - Kartat ja kartoitus
 - Ratamestarityö
 - Valvonta
 - Markkinointi- ja viestintä
 - Sprinttikalenteri- ja ranki”



HUIPPUSUUNNISTUS
Suomen Suunnistusliitto

Lajikulttuuri ja kilpailujärjestelyt valmennuksen tukena



Prinsiipit

- Ymmärryksen levittäminen (sprinttivalistus)
- ”Peruskilpailun laatutaso korkeammaksi”
- ”uusia konsepteja”, kun em. asiat on kunnossa



Lajisäännöt (IOF)

- Mitä sprintti on?
 - IOF Rules: 3.10 Competition types:
 - "... course planning for Sprint and Middle distance orienteering must call on detailed map reading and on a high degree of concentration throughout the entire course"
 - Appendix 6:
 - Controls
 - Technically easy
 - Route Choice
 - Difficult route choice, requiring high concentration.
 - Winning Time (for
 - Senior Elite competition) 12-15 minutes
 - Summary:

“Competition Format Sprint orienteering is a **fast, visible, easy-to understand format**, allowing orienteering to be staged within areas of significant population.”



1.1 The profile

- The Sprint profile is high speed. It tests the **athletes' ability to read and translate the map in complex environments, and to plan and carry out route choices running at high speed.**
- The course must be planned so that the element of speed is maintained throughout the race.
- The course may require climbing but steepness forcing the competitors to walk should be avoided.
- Finding the controls **should not be the challenge**; rather the ability to choose and complete the best route to them. For example, the most obvious way out from a control should not necessarily be the most favorable one The course should be set to require the athletes' full concentration throughout the race.
- **An environment that cannot provide this challenge is not appropriate for the Sprint.**



Urheilijoiden ajatuksia (koonnut Tuomas Kari)

- **Mitä sprintti on (ymmärrys):**
 - ”Tärkeämpää, että sekä järjestäjät että kilpailijat ymmärtävät sprintin olemuksen, säännöt ja ohjeistukset samalla tavalla. Tähänastisesta meiningistä on paistanut läpi se, että kovinkaan moni järjestäjistä ei ole joko lukenut, ymmärtänyt tai halunnut ymmärtää kansainvälisiä sprinttikartan kuvausohjeita (ISSOM2007).”
 - ”Varsinaisten kuvausohjeiden lisäksi dokumentissa määritellään myös sprintin olemus ja reunaehdot sille, minkälainen sprinttisuunnistusradan tulee olla.”
 - ”Kaikki mitä tuohon dokumenttiin on kirjoitettu, on huolella mietitty ja perusteltu, eikä lähtökohtaisesti mitään kohtaa tulisi lähteä soveltamaan.”
- "Tasapuolisen kilpailun toteutumiseksi kartantekijän ja ratamestarin on tehtävä muita suunnistuskilpailuja enemmän yhteistyötä."



Sprinttikilpailun järjestäminen

Linjauksia tulevaan

- Maajoukkuevalmennuksen näkökulmasta



Sprinttikartat / Pasi Jokelainen

- Urheilijan on tunnettava säännöt ja karttamerkit
 - Sääntökirja mukaan
- 1.3 The map
 - The ISSOM specification shall be followed. The map scale is 1:4000 or 1:5000. It is crucial that the map is correct and possible to interpret at high speed, and that the mapping of features that affect route choice and speed are accurate. In non-urban areas, the correct mapping of conditions reducing running speed, both to degree and extent, is important. In urban areas, **barriers hindering the passage must be correctly represented and drawn to size.**



...sprinttikartat / Pasi Jokelainen

- Urheilijoiden käyttäytyminen ja ”fairplay”
- Karttamerkkien maastokohtaiset erot
- Tulkinta
 - Kartoittaja
 - Ratamestari
 - ”Idea ei kuulu olla etsiä, mistä ylipäätään pystyy juoksemaan. Mieluummin vaativuus siinä, että pystyy sujuvasti toteuttamaan valitsemansa reitin (ja lukemaan vielä seuraavan valmiiksi). Mutta siinä puolestaan saa ja pitää olla haastetta”.
 - Urheilija
 - ”Kartan pitäisi olla niin hyvä ja tarvittaessa kielletyn alueen merkintöjen pitäisi olla niin selkeitä, ettei haasteena olisi oivaltaa, mistä saa mennä ja mistä ei.”



...sprinttikartat / Pasi Jokelainen

- **Kielletyt ja sallitut kohteet**
 - Sprintti / metsäsuunnistus eri säännöt
 - VERTAILU kielletyistä ja sallituista!
- **Mittakaava 1:4000 (1:5000)**
- **Rastimääritteet ja rastin sijoittaminen**



Laatua ja särmää sprinttijärjestelyihin / Tauno Haapasaari

- Kansainväliset säännöt
 - Kuuluu kilpailusuoritukseen noudattaa sääntöjä
- TV-toteutus
- Urheilijoiden tarpeen huomioiminen
 - Verryttely ennen ja jälkeen
- Urheilullinen tasapuolisuus
- Turvallisuus
 - Ohjaajien tarve ja rooli



Sprinttikilpailun järjestäminen nuorille / Mikko Eskola

- Alueen hyödyntäminen
- Kartta edellä
 - Edellytys onnistuneelle kisalle
- ReitINVALINnat ja radan rytmitys
- Kilpailun kesto / ihanneajat
- Kiellettyjen kohteiden merkitseminen
- Tapahtuman yleiset järjestelyt



Mikä on oleellista mj-valmennuksen näkökulmasta?

Kotimaan kisojen valmistaminen kv-vaatimukseen ja [kilpailuolosuhteisiin](#)

Kilpailukalenteri:


1.5 EM-katsastus, Turku
8.5 AM-sprint, Häme
9.5 Pukkila-sprint, Mäntsälä
11.5 Vierumäki-sprint,
Vierumäki
12.5 Masku-sprint, Masku
(16.5 EM-sprint kars & 19.5
EM-sprint final, Ruotsi)
23.5 AM-sprint, Uusimaa
26.5 Sprintti, Saloinen
31.5 Elonen-sprint, Jämsä →
Siirtyy mahdollisesti elokuulle
NORT-katsastukseksi?
3.6 SM-sprint, Tampere
8.6 MC-katsastus, Tampere
13.6 Jyryn iltasprint, Helsinki
(24.6 MC-sprint/MM-katsastus,
Sveitsi)
(14.7 MM-Sprint, Sveitsi)
18.8 NORT-katsastus,
Joensuu(1.9.-8.9 NORT)
30.9 Mikonpäivän suunnistus


Huhtikuu:	0 kpl.
Toukokuu:	8 kpl.
Kesäkuu:	3 kpl.
Heinäkuu:	0 kpl.
Elokuu:	1 kpl.
Syyskuu:	1 kpl.
Lokakuu:	0 kpl.


+
Turku Sprint Cup

Turun Sprinttikarttaprojekti v. 28.9.2011



 Olemassa oleva
suunnituskartta 1:10 000

 Olemassa oleva sprintti- tai
opetuskartta 1:5 000 / 1:7500

 Suunniteltu sprinttisuunnituskartta
tai vanhan kartan päivitys; aikataulu esim.

1. Kurjenmäki; syksy 2011
2. Röntämäki; talvi 2012
3. Varissuo; kevät 2012
4. Halinen; syksy 2012 (NuVi?)



Urheilukenttä kuntoon!
- Lisää kisoja - laadukkaasti