

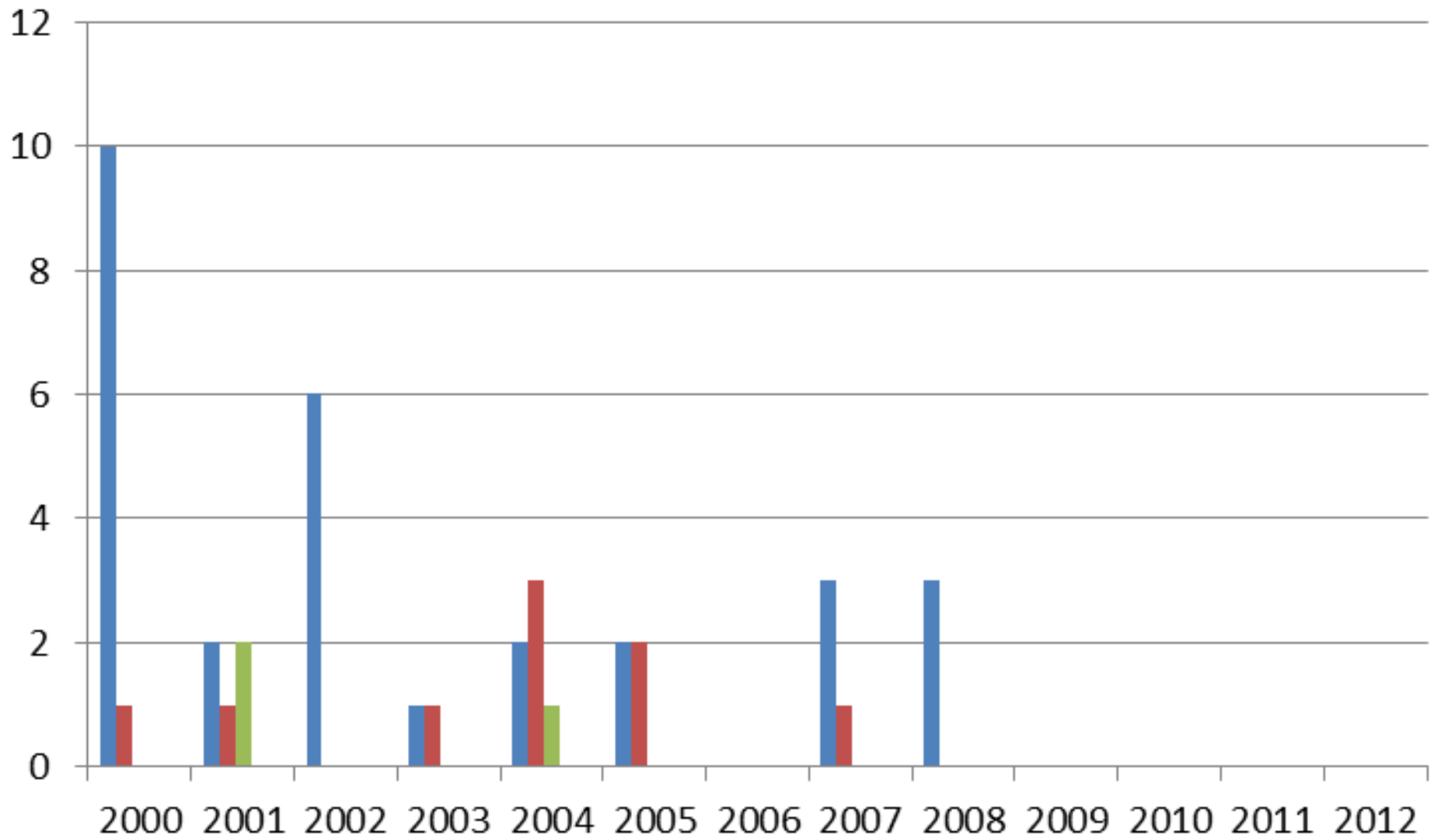


HUIPPUSUUNNISTUS
Suomen Suunnistusliitto

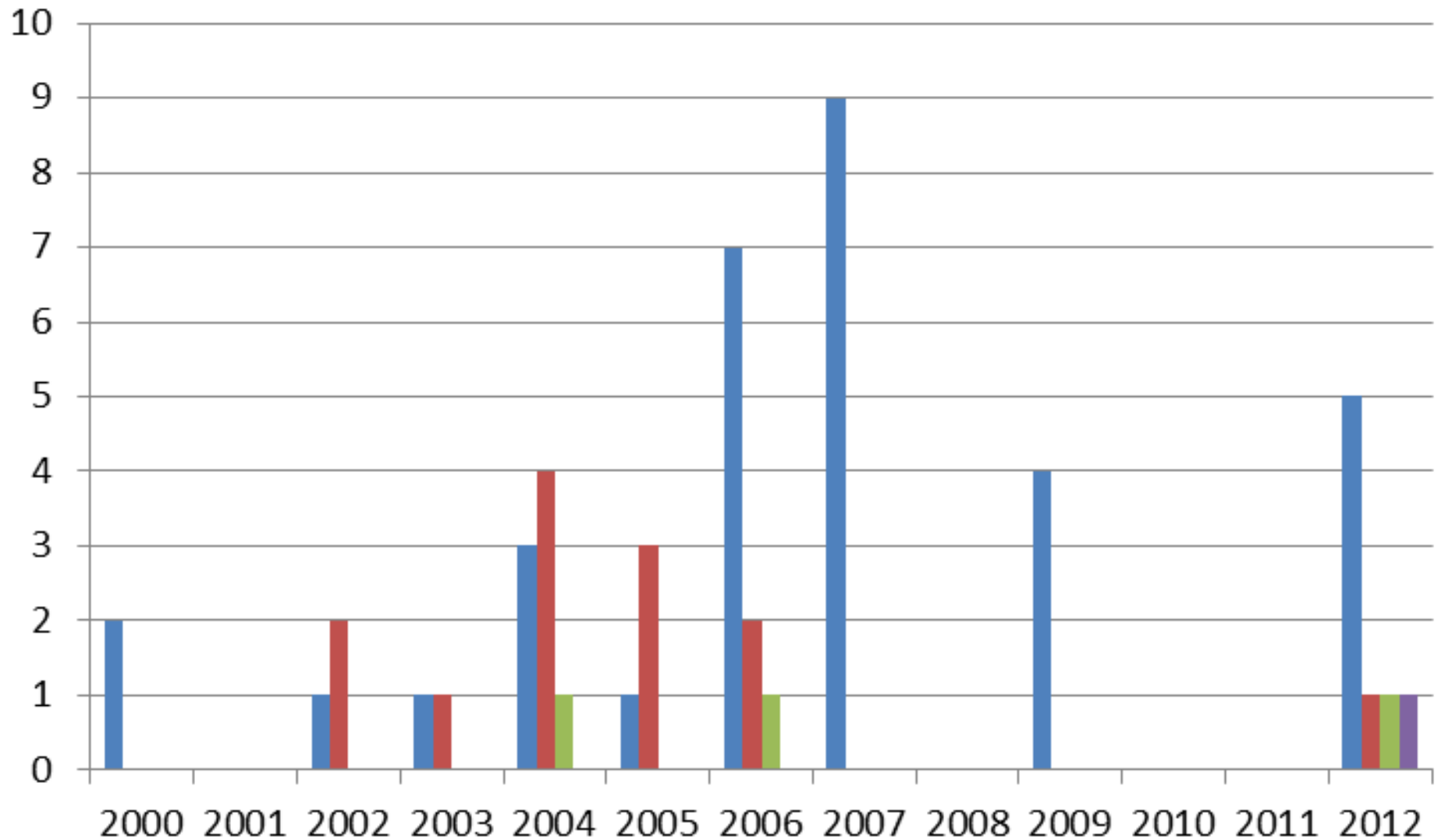
Miten valmennetaan?

Juha Taini
Vierumäki 8.2.2013

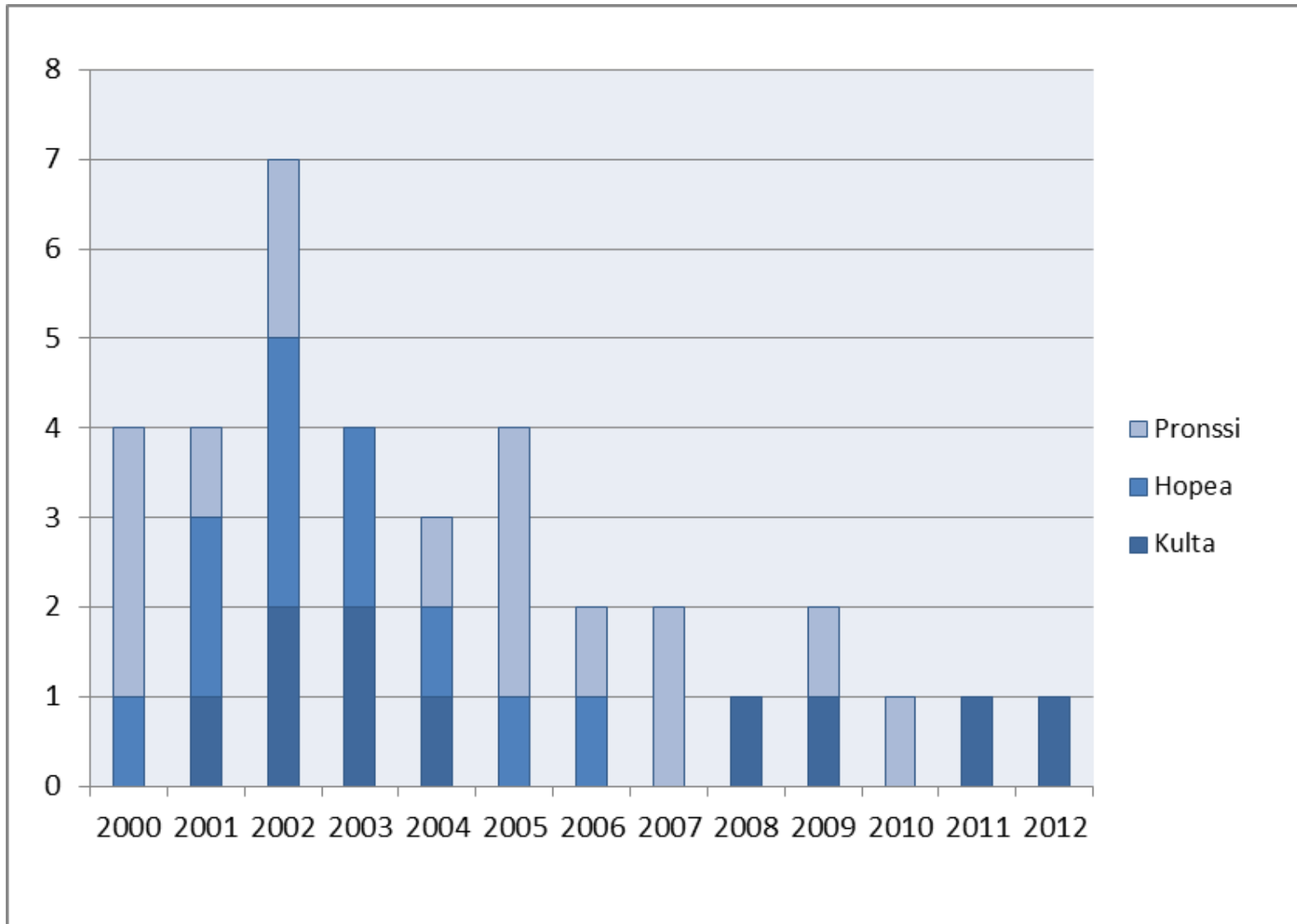
MC TOP 10 MIEHET (alle 25-v)



MC TOP 10 NAISSET (alle 25-v)



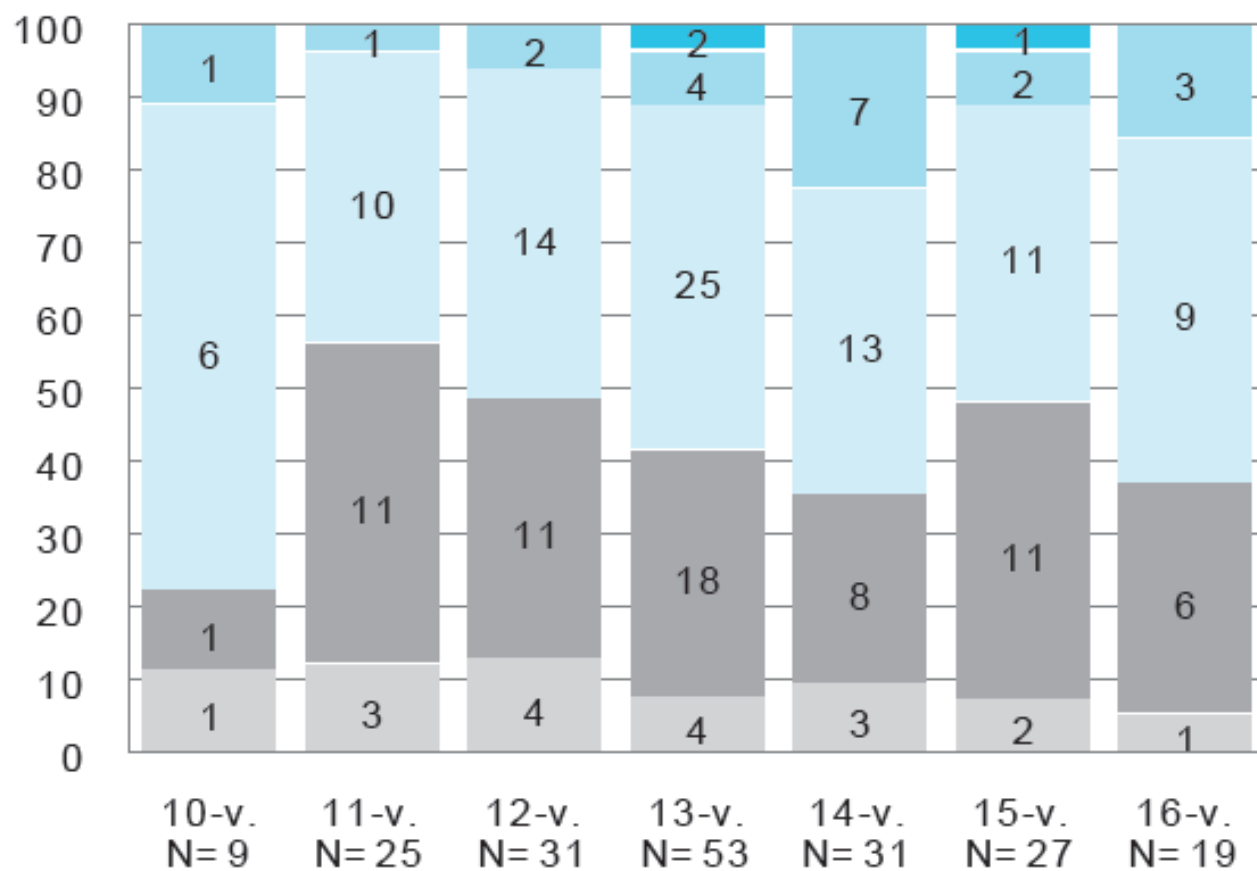
Nuorten MM-mitalit 2000-luvulla





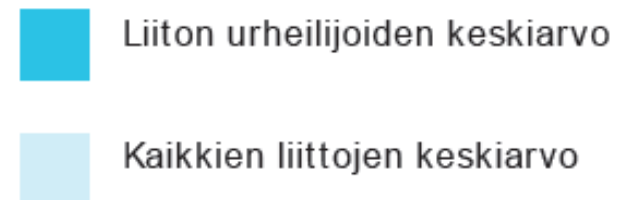
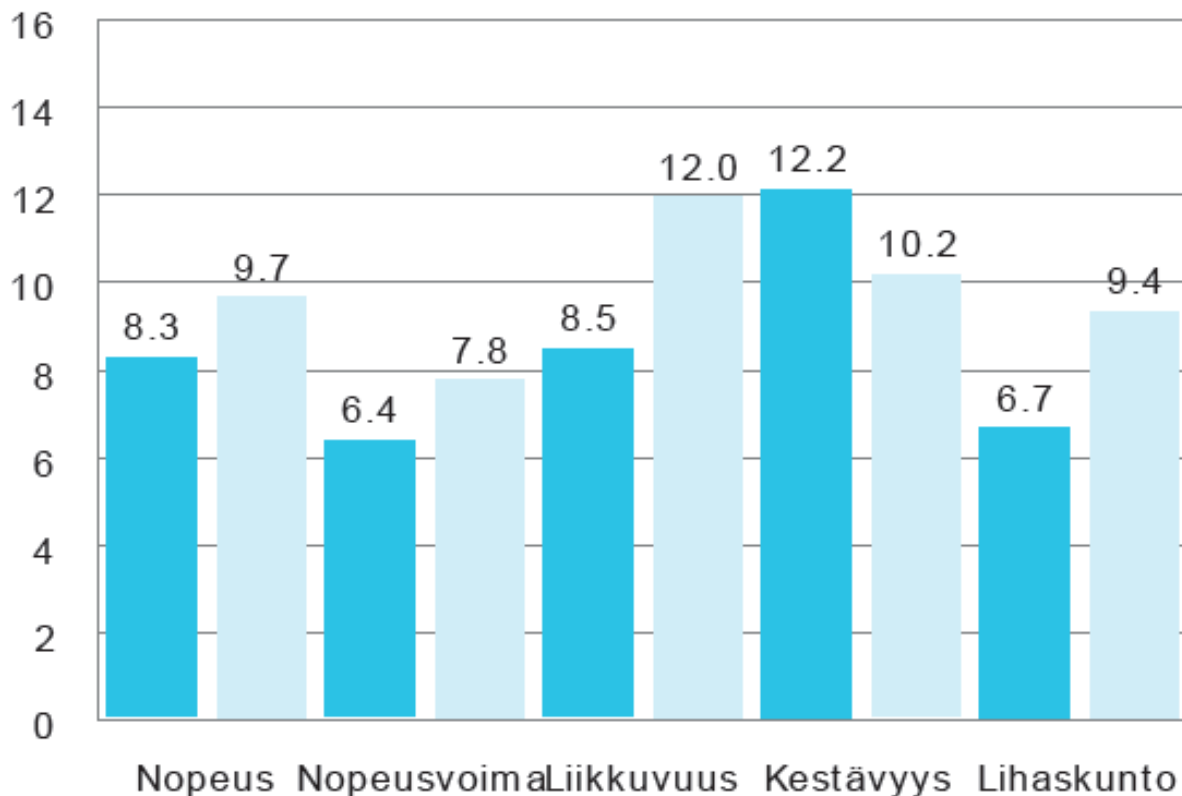
Kasva Urheilijaksi

LAJIN URHEILIJAMÄÄRÄT OMINAISUUSTESTIN ERI TASEOILLA





OMINAISUUSTESTIN OSA-ALUEKOHTAISET PISTEET





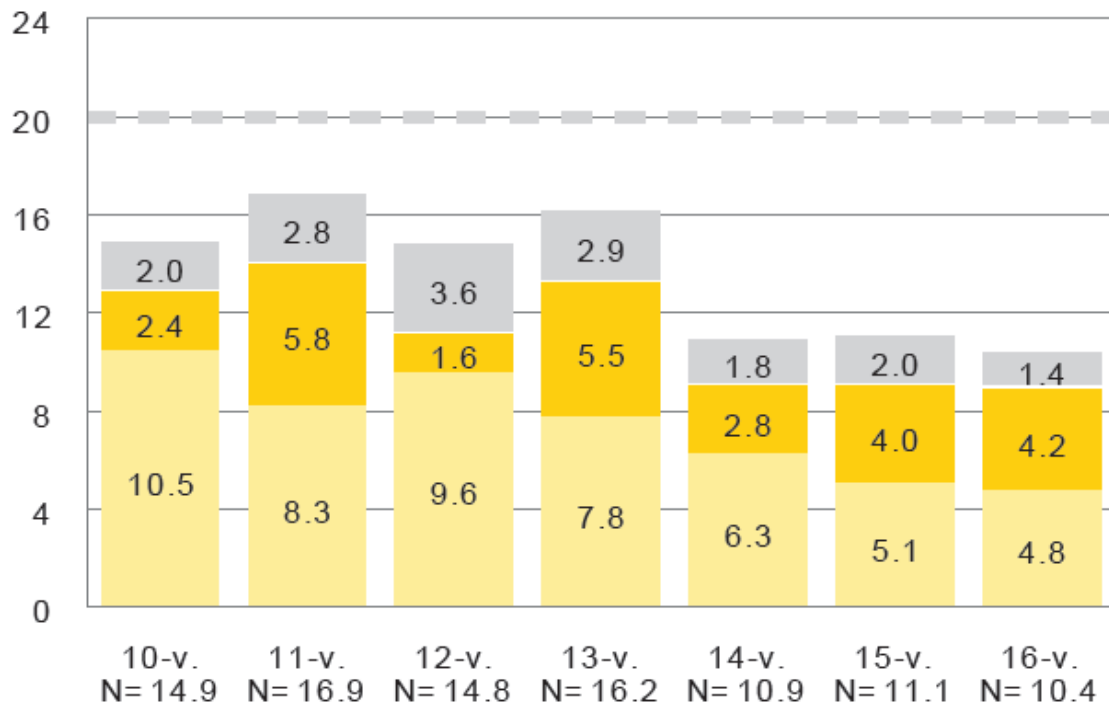
Herkkyykskaudet

- Mitä nuoremmista lapsista on kyse, sitä enemmän tulisi kuormittaa hermojärjestelmää (nopeus, tasapaino, ketteryys, liikkumisen [perustaidot](#) jne.) sekä tuki- ja liikuntaelimiä, eli lihaksistoa (esim. kiipeily, voimistelu, liikkuvuusharjoitukset). Kestävyys kehittyy luonnostaan monipuolisen ja runsaan liikkumisen myötä.



Kasva Urheilijaksi

HARJOITTELU JA LIIKUNTA (POJAT)



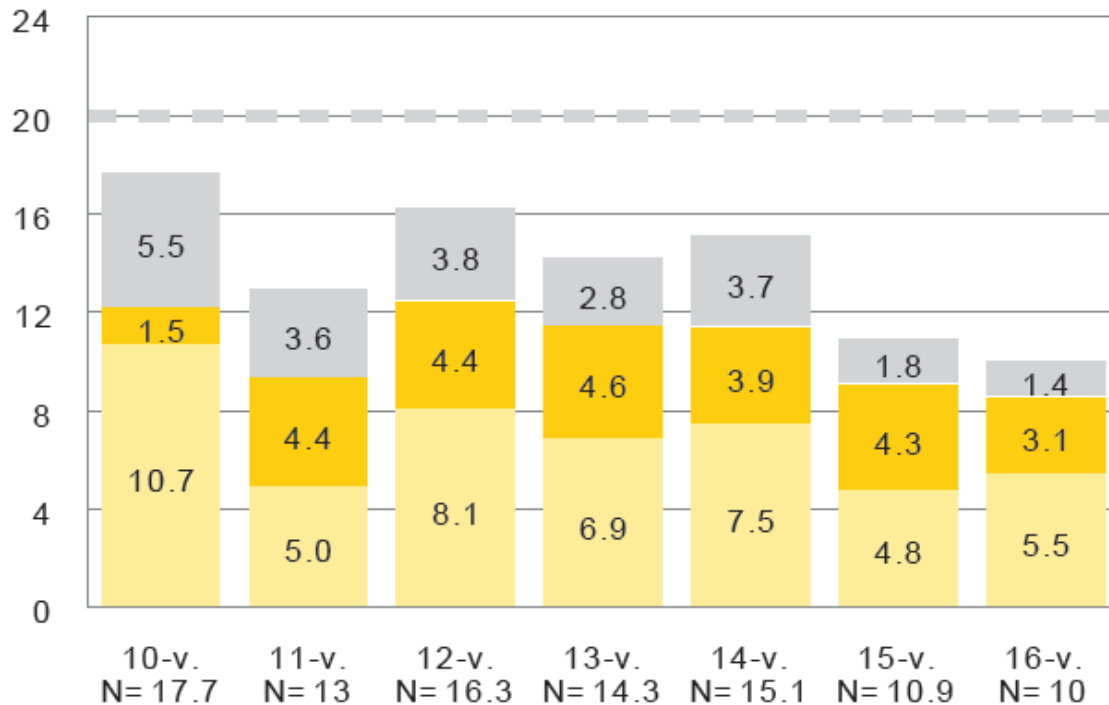
suositus 20 tuntia viikossa

- Muiden ohjattujen harjoitusten, kilpailujen ja pelien määrä / vko (h)
- Päälajin ohjattujen harjoitusten, kilpailujen ja pelien määrä / vko (h)
- Omatoinen liikunnan ja harjoittelun määrä / vko (h)



Kasva Urheilijaksi

HARJOITTELU JA LIIKUNTA (TYTÖT)



Suositus 20 tuntia viikossa

■ Muiden ohjattujen harjoitusten, kilpailujen ja pelien määrä / vko (h)

■ Päälajin ohjattujen harjoitusten, kilpailujen ja pelien määrä / vko (h)

■ Omatoimisen liikunnan ja harjoittelun määrä / vko (h)



HUIPPUSUUNNISTUS
Suomen Suunnistusliitto





HUIPPUSUUNNISTUS
Suomen Suunnistusliitto

SUUNTA MENESTYKSEEN!

TAVOITE

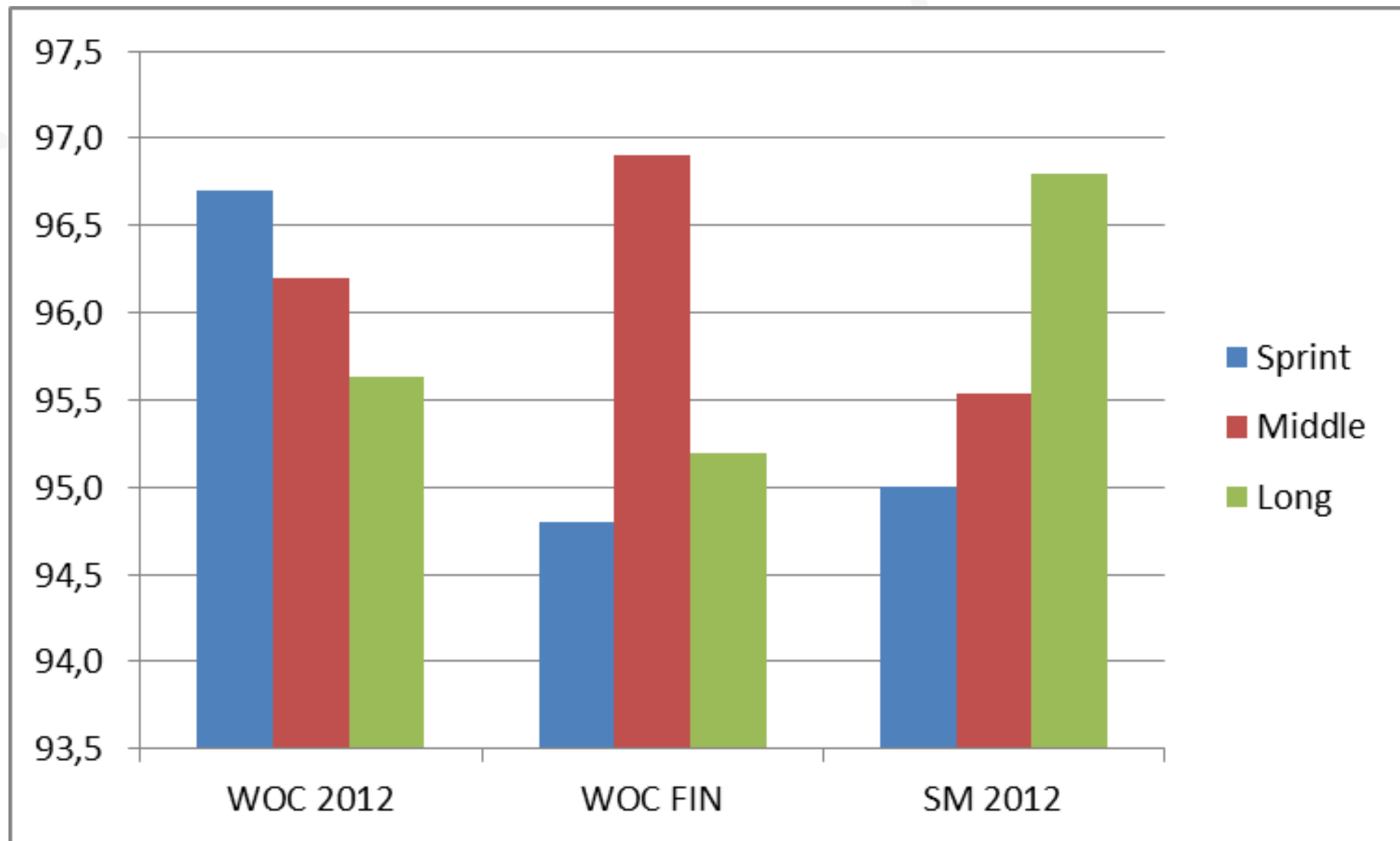
VAATIMUSTASO

STRATEGIA

SEURANTAJÄRJESTELMÄ

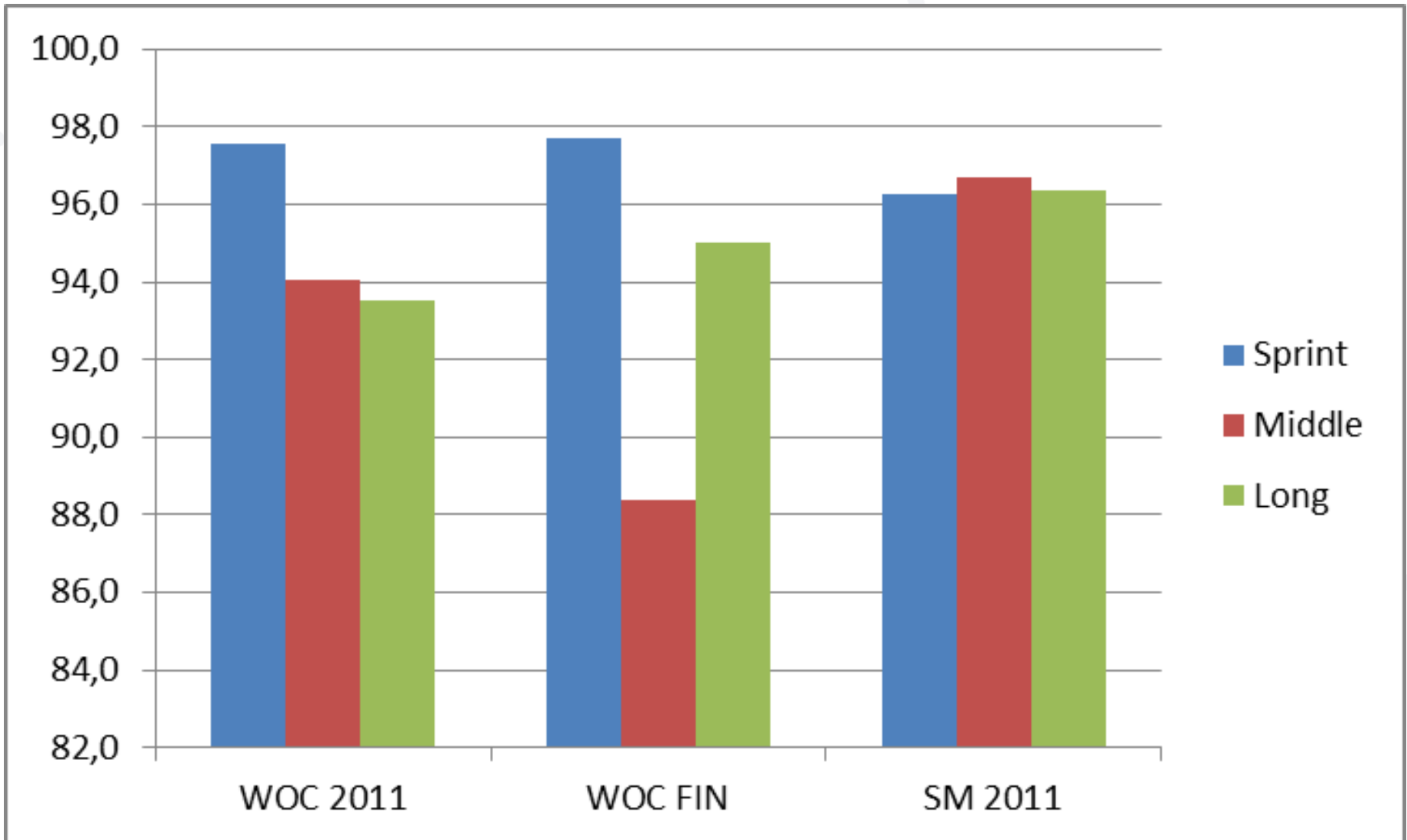


Onnistumisprosentti miehet 2012



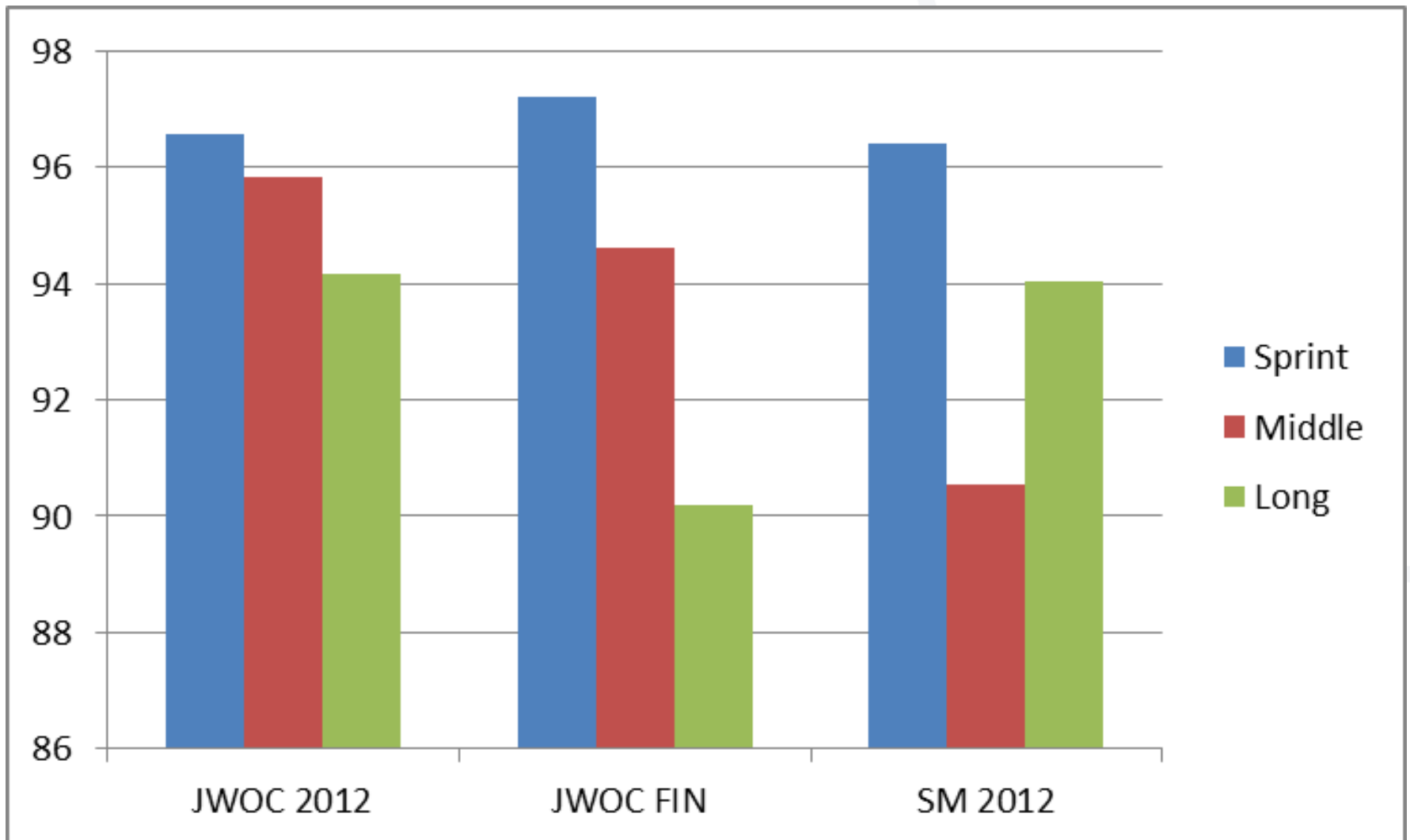


Onnistumisprosentti miehet 2011



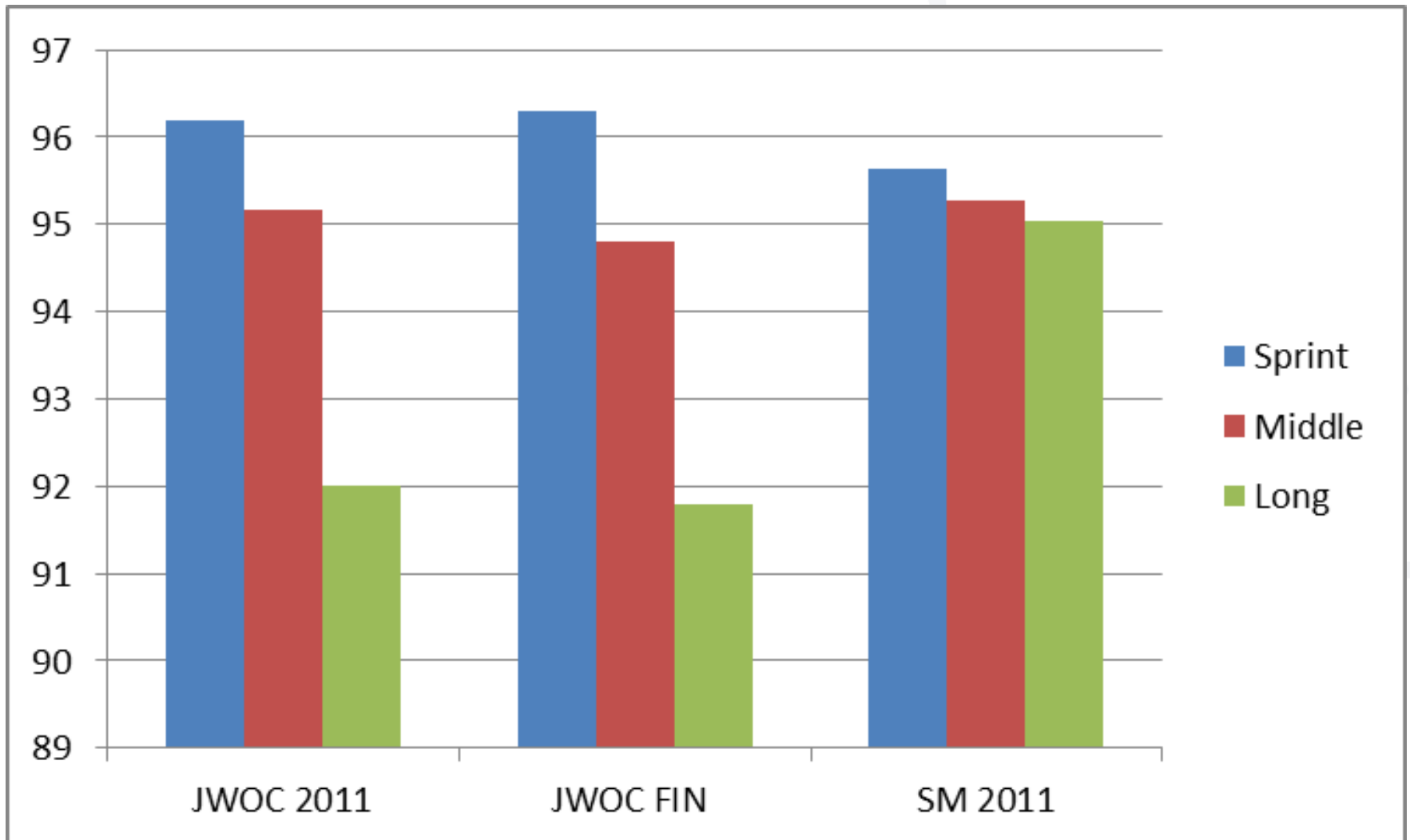


Onnistumisprosentti pojat 2012



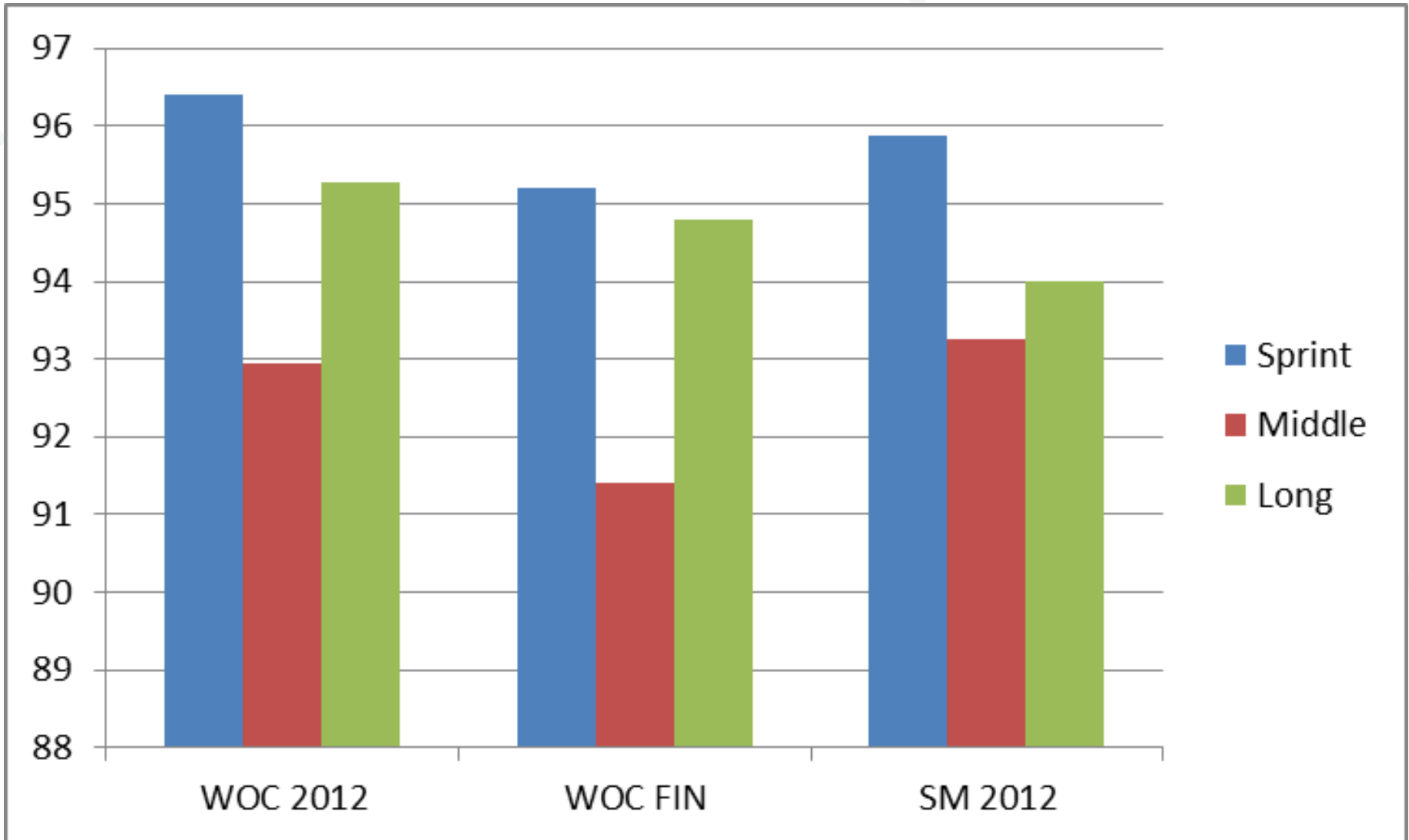


Onnistumisprosentti pojat 2011



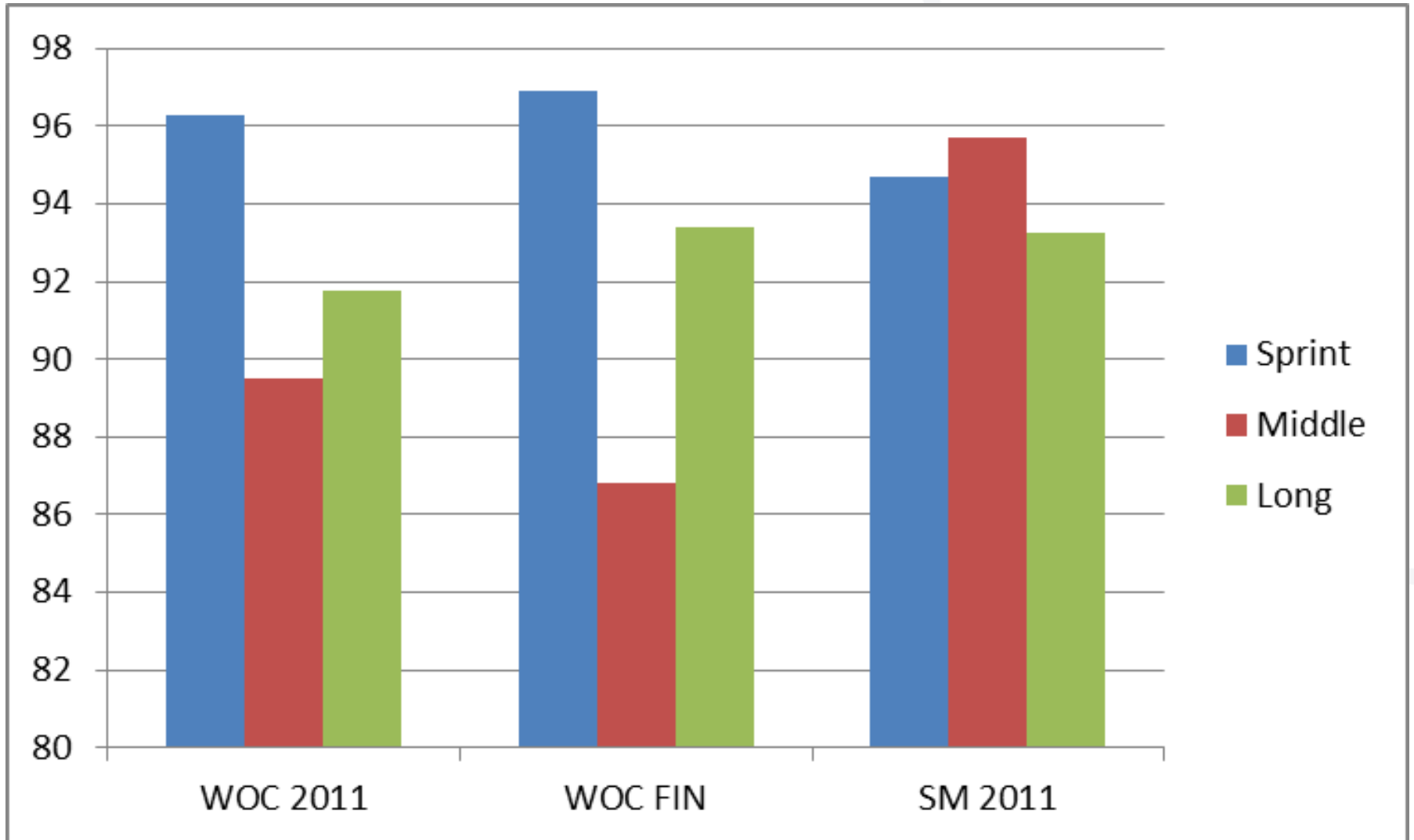


Onnistumisprosentti naiset 2012



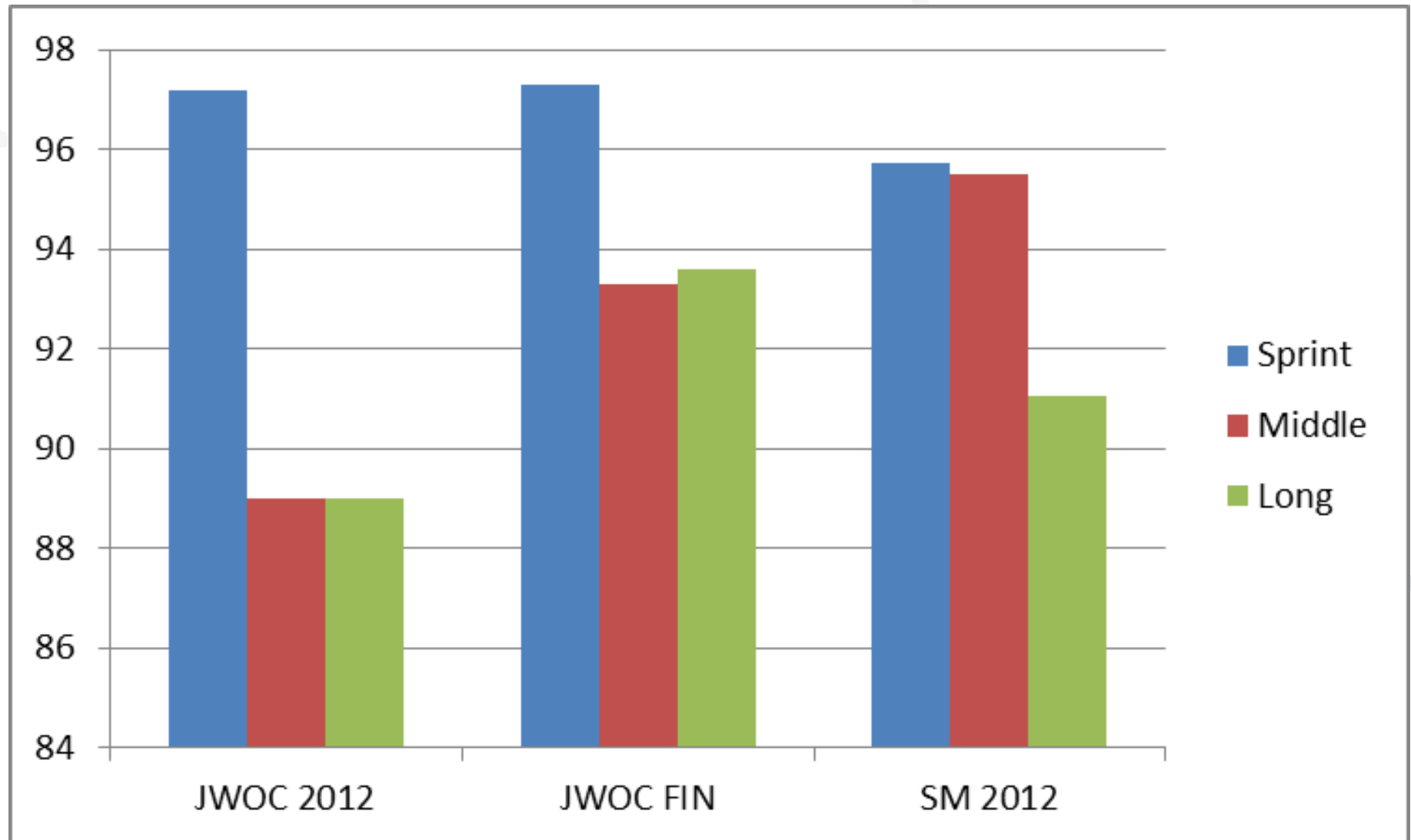


Onnistumisprosentti naiset 2011



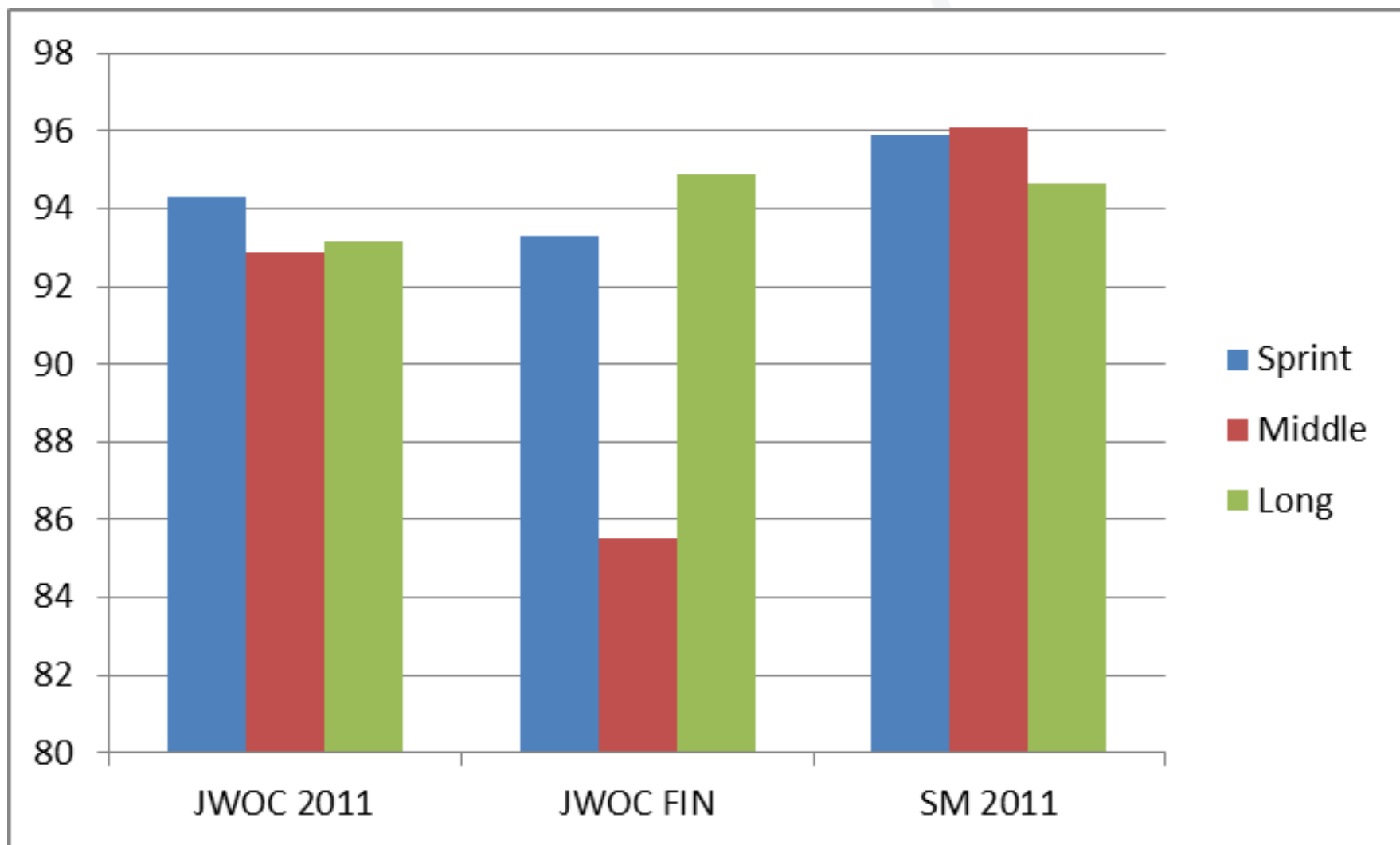


Onnistumisprosentti tytöt 2012





Onnistumisprosentti tytöt 2011





SUUNTA MENESTYKSEEN!

TAVOITE

VAATIMUSTASO

STRATEGIA

SEURANTAJÄRJESTELMÄ



SUUNTAVIIVOJA VAATIMUSTASOISTA MM2013 (top 3)

- Mitä tiedetään vaatimustasoista? -

- Sprintti
 - Sprintterin ratatesti (miehet 9.00, naiset 10.30)
 - 5000m (miehet 14.45)
 - 3000m (naiset 10.00)
 - Hyvät nopeusvoimaominaisuudet
- Keskimatka
 - Voimaominaisuuksien huomioiminen
 - Taloudellisuus raskaassa maastossa
 - Anaerobinen kynnys (miehet 3.10-3.20, naiset 3.30-3.40)
 - Runkonopeutta voi kompensoida maastojuokсутaitavuudella ja -taloudellisuudella
- Pitkä
 - Anaerobinen kynnys (miehet 3.05-3.10, naiset 3.30-3.35)
 - 5000m (miehet 14.45, naiset 17.00)
 - Puolimaraton (miehet 1.06, naiset 1.16)
 - Kokonaisharjoittelumäärä ja lihaskestävyyden huomioiminen
- Päivittäinen tekeminen
 - Ajankäyttö ja kokonaisvaltaisuuden huomiointi JOKA PÄIVÄ
- Omat
 - Määritä itsellesi omat vaatimustasosi kauden 2013 harjoitteluun ohjaamaan tekemistäsi paremmin tavoitteen suuntaan



SUUNTA MENESTYKSEEN!

TAVOITE

VAATIMUSTASO

STRATEGIA

SEURANTAJÄRJESTELMÄ



WOC-mitalistien ydinharjoitukset

WOC-medalists 2012	Training season	Competition season
Tove Alexandersson	<ul style="list-style-type: none">* Short track and field intervals eg. 2x10x200 m* 2 h running on track and in terrain, quite high speed	<ul style="list-style-type: none">* The most important training for me is competitions (I compete a lot)* Walking with intense mapreading in terrain relevant for WOC
Maja Alm	<ul style="list-style-type: none">* Low intensity running (varying between path/terrain/hills) of 60-90 min or cross training* Intervals at 85-95% hrm, typically 4x4 min, 6x1000m, 5x5 min, 2-3 min active recovery	<ul style="list-style-type: none">* Intervals at 90-100% hrm, typically 6-8x3 min, 10-12x400m, 2-3 min active recovery* Orienteering trainings at competition speed
Minna Kauppi	<ul style="list-style-type: none">* Most important is the combination of all trainings* Easy and extremely long running sessions, uphill training with increasing speed until full speed (5min sets), training for nervous system (running technic or some strength training)	<ul style="list-style-type: none">* High volume training week - 3 weeks before main competitions* Including easy long trainings and full speed intervals (lot of uphills)
Simone Niggli	<ul style="list-style-type: none">* Strength training where you combine the exercise with jumps and running on the tread mill (uphill and flat)* Spinning lessons 1-2 x per week (good training for uphill running!)	<ul style="list-style-type: none">* High speed o-trainings with SI, flags and other runners (feel comfortable with the Swiss (WOC) terrain and got a lot of self confidence)* Intervals: all kind of intervals are possible (it's important to do the right ones in the right moment)
Edgars Bertuks	<ul style="list-style-type: none">* Threshold runs done at middle distance intensity* Cross training	<ul style="list-style-type: none">* Running technic exercises* Orienteering intervals close to race pace
Fabian Hertner	<ul style="list-style-type: none">* "Crescendo" Running session: I start on a certain speed, and increase the speed during the training. For example: 60mins at 4:00/km then 20mins at 3:30/km and finally 15mins at 3:00-3:10/km.* Uphill intervall: 4mins uphill fullspeed, 2mins mediumspped flat/downhill, 2mins break. 6 series	<ul style="list-style-type: none">* 12x400m on the 400m-Track, 90"-2mins break, 60-64"* Interval session: 4'+2x2'+4x1'+8x30"+16x15", same breaks
Matthias Kybyrz	<ul style="list-style-type: none">* Intervals on track, for example: 4*(1000meter, 100jogging, 400meter), break, 4*200meters* Strenght training, which included a lot of jumping exercises	<ul style="list-style-type: none">* Good and fast orienteering sessions were important to gain self-confident* Recovery run from about 30-50 minutes before and after some important competitions (this helped me to get some easy kilometers but they didn't make me tired)
Olav Lundanes	<ul style="list-style-type: none">* Orienteering high intensity: Middle distance* Easy long run 120-180 min, mostly on tracks	<ul style="list-style-type: none">* Orienteering high intensity: Middle distance* Intervaltraining like 5x6 min, 2 min break
Matthias Merz	<ul style="list-style-type: none">* 10x3min uphill running with 1' recovery between* The most basic training I know: running for 60 min with speed around 4:00 to 4:20 min/km	<ul style="list-style-type: none">* 8x1km fast running on track with short recovery (200 m easy running in between), first 7 in under 3min, last one as fast as possible* Easy orienteering with good speed (around 4min/km) for 60 min, changing to medium speed for 20min, followed by 15 min with fast speed (fast training session with exhaustion)
Matthias Müller	<ul style="list-style-type: none">* O-Intervals 5...7x 5min full speed Orienteering* 60min running at good speed (4min/km)	<ul style="list-style-type: none">* 5x4min full speed with 5min recovery in between.* O-competition simulations (25..35mins orienteering at competition speed)
Valentin Novikov	<ul style="list-style-type: none">* Long run , more than 2h* Fast run 10-14km	<ul style="list-style-type: none">* Power training* Intervals



SUUNTA MENESTYKSEEN!

TAVOITE

VAATIMUSTASO

STRATEGIA

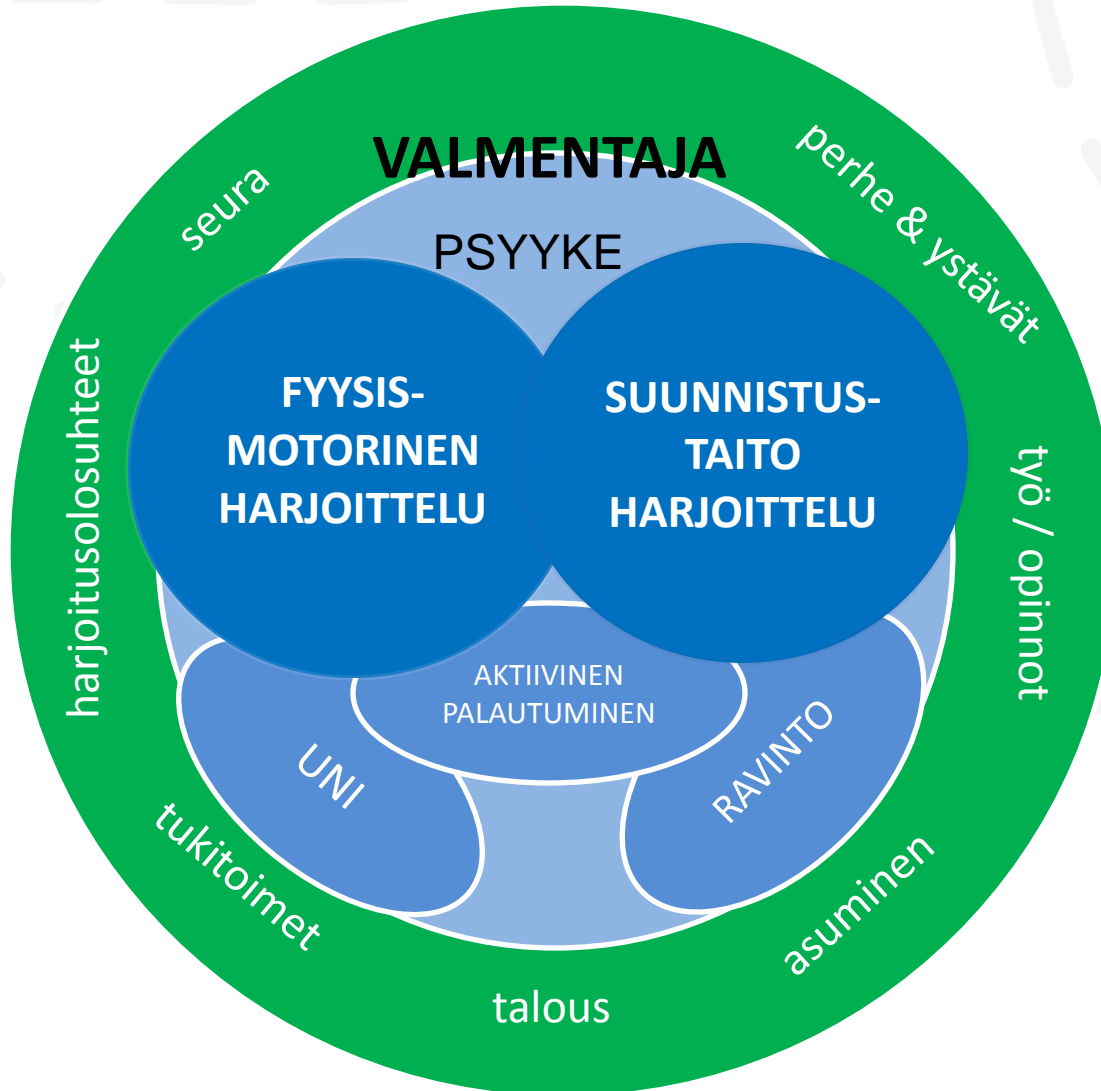
SEURANTAJÄRJESTELMÄ

Henkilökohtaiset MM-mitalistit 2000-luvulla

- 2001: 1. Pasi Ikonen, 2. Jani Lakanen, 2. Marika Mikkola, 2. Pasi Ikonen, 2. Johanna Asklöf, 3. Reeta-Mari Kolkkala
- 2003: 3. Heli Jukkola
- 2004: 3. Marika Mikkola, 3. Heli Jukkola
- 2005: 2. Heli Jukkola, 3. Jarkko Huovila, 3. Minna Kauppi, 3. Jani Lakanen
- 2006: 1. Jani Lakanen, 2. Jarkko Huovila
- 2007: 1. Minna Kauppi, 1. Heli Jukkola, 2. Tero Föhr, 2. Heli Jukkola, 2. Minna Kauppi
- 2008: 1. Minna Kauppi, 2. Minna Kauppi
- 2009: 3. Minna Kauppi
- 2010: 1. Minna Kauppi
- 2011: 2. Pasi Ikonen
- 2012: 1. Minna Kauppi, 2. Minna Kauppi



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!



HUIPPUSUUNNISTUS
Suomen Suunnistusliitto

SEURAT JA JÄRJESTELMÄ