



*Suomen Suunnistusliitto*



## Nuorten Olympiavalmentaja seuravalmennuksen tukena

- Markus Lindeqvist, Nuorten olympiavalmentaja, Turku



## Toimenkuva

1. Alueen parhaiden 17-25v. suunnistajien valmennuksen suunnittelu, toteutus, kehittymisen seuranta ja raportointi
  - 70-80% työajasta
  - Yhteistyössä henkilökohtaisten valmentajien kanssa
2. Turun Seudun Urheiluakatemian suunnistusvalmennus ja koordinointi
3. V-S AV-toiminnan koordinointi ja valmennus
4. Nuorten Pohjola-ryhmän vastuupalmentaja
5. Taso 1 valmentajakoulutus



# 1. Alueen parhaiden 17-25v. suunnistajien valmennuksen suunnittelu, toteutus, kehittymisen seuranta ja raportointi

- Harjoitukset 4-5 x viikossa
  - Yleensä arkisin ja pääosin aamuisin
  - Erityisesti harjoituksia, joita urheilijan ei tule yksin ja/tai seuran kanssa yleensä tehtyä:
    - Suunnistusharjoitukset (myös talvisin)
    - Koordinaatio-, nopeus-, liikkuvuus- ja erilaiset voimaharjoitukset
    - Huoltavat harjoitukset
- Harjoitussuunnitelmien teko
  - Urheilijoille ja valmentajille yleensä 1-2 kk:n ohjelma etukäteen
  - [TSUA harjoitusohjelma helmi-maaliskuu 2013](#)
- Henkilökohtaiset palaverit urheilijan ja henkilökohtaisen valmentajan kanssa 3-4 x vuodessa
- Kehittymisen seuranta
  - Tasotestit 4 x vuodessa
    - Henkilökohtainen analyysi ja palaute
  - Rata-, tie ja maastotestit
    - Tilastointi [AV-testitilastoihin](#)
- Yksilölliset treenit, HPK:n seuranta, palaute, kyseenalaistus



## 2. Turun Seudun Urheiluakatemian suunnistusvalmennus ja koordinointi

- Päivittäisvalmennus AV+ ja Aurajoen urheilulukion suunnistusryhmälle
  - 4-5 harjoitusta
- Harjoitussuunnitelma 1-2kk etukäteen
- Kehittymisen seuranta
  - Rata-, tie ja maastotestit
  - Tasotestit (AV+ ryhmä 2 x vuosi, muuten maksullisena)



### 3. V-S AV-toiminnan koordinointi ja leiritys

- AV-vuosikalenterin suunnittelu
  - Palaverit 3-4 x vuodessa alueen seurojen valmennusvastaavien kanssa
- AV-tiedotus ja tilastointi
  - Aluevalmennus.info
  - Sähköposti
- Valtakunnallisten AV-leirien järjestelyt ja alueelliset leiripäivät
- Kokoonkutsuja
- Yhdyshenkilö
- Tapahtumien järjestäjä: mm. [Turku Sprint Cup](#)



## Opit ja huomiot NO- ja AV-valmentajana 2010-2013

- Pyri mahdollisimman hyvään yhteistyöhön seurojen kanssa
  - Urheilija keskiössä
  - Yhteistyöllä enemmän
  - Win-win tilanne
- Maltilliset muutokset
  - Muutokset vietävä läpi rauhassa ja avoimesti seurojen kanssa keskustellen ja informoiden
- Liiallinen AV- ja NO- harjoitustarjonta saattaa passivoida seuroja
  - Sopiva balanssi löydettävä
  - Win-Win tilanne
  - Toisaalta on kysyttävä:
    - Pystyykö suomalaisten suunnistusseurojen valmennus tällä hetkellä vastaamaan huippusuunnistuksen asettamiin vaatimuksiin?
    - Voisiko seuravalmennuksen painopistettä siirtää erityisesti 11-15-vuotiaisiin?



## Tulevaisuus

- Tavoitteena tarjota urheilijoille jatkossa yhä parempaa arkivalmennusta Turun seudulla
  - > Kotiolosuhteista leiriolosuhteet!
- Alueellinen valmentajakoulutus
  - Lisää valmentajia
  - Innostusta valmennustyöhön
  - Tietotaitoa
  - Urheilijat ja etenkin nuoret on saatava tiukkaan kontrolliin harjoittelussa
    - Päiväkohtaiset harjoitusohjelmat