

Huippusuunnistus Sveitsissä



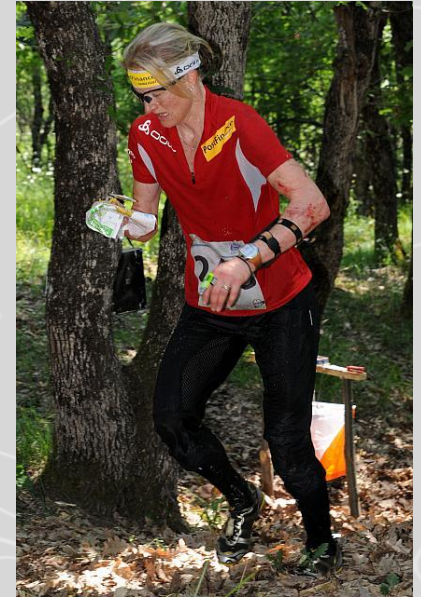
Huippusuunnistus Sveitsissä

Vroni König-Salmi, Sveitsin suunnistuksessa

1983-1989 Aluevalmennuksessa

1986-1988 Nuorten MJ

1989-2010 MJ



2011 "Projektivalmentaja"

2012 Päävalmentajan isyysloma sijainen

2013-20.. Naisten valmentaja



Huippusuunnistus Sveitsissä

Mitä olemme tehneet 1999 jälkeen?



Huippusuunnistus Sveitsissä

Miten koko systeemi toimii...?



Huippusuunnistus Sveitsissä

Miten MJ valmennus nyt toimii...?



Huippusuunnistus Sveitsissä



Miten "tehdään" heistä



Huippusuunnistus Sveitsissä

Mitä olemme tehneet?

ORGANISAATIO

-> HUIPPUSUUNNISTUKSEN VAATIMUKSET

Taustalla, 1990: -> tulevat kotikisat (2003) -> analyysi

1) Diplomityöt

2) "Ammattimaisia henkilöitä" (Müller, Suter, Niggli, Bühler)

1) + 2) = teoriaa menee käytäntöön!

PYSYVYYS!

-> NUORISON VALMENNUS

Stabiili (Nuorten päällikkö): aluevalmennus sekä "nuorten urheilijan vaatimusprofiili"

-> AIKUISTEN VALMENNUS

Vähintään 3 valmentajaa, max. 2 vaihtuu kerralla -> systeemi pysyy
(versus: uusi valmentaja -> kokonaan uusi systeemi)

Huippusuunnistus Sveitsissä

Lähtökohta: "Paperista" -> konkreettiseen tekemiseen!!!

1) Strategie (Irene Müller) 1999-2003 -> koti MM-kisat 2003

- Ammatillinen asenne (urheilijat sekä valmentajat)
- vaatimukset -> ("**OLMU***" syntyi): A-, B-, U23-maajoukkueissa
 - > Pikamatka-projektit pääpainopiste (meidän heikkous)
 - > Teamspirit!
- talous: ei omavastuita (A), vaan tukea sekä menestysbonukset
- koulutusta saa venyttää, koulut tukevat urheilua
- Pohjoismaiset seurat: oppimaan!
 - "Peruskoulutus" pohjoismaissa: vähintään 3 viikkoa vuodessa
- Sopimus liiton kanssa (velvollisuudet sekä oikeudet)

* O: suunnistus, L: juoksu, M: psyyke, U: ympäristö

Organisaatio:

- MJ: A,B, U23 sekä "seurantaryhmä"
- UUTTA: nuorten valmennuspäällikkö -> Nuorten MJ sekä aluevalmennus (linjaukset & kriteerit & projektit -> yhteinen kieli & tavoitteet)

Huippusuunnistus Sveitsissä

Lähtökohta: "Paperista" -> konkreettiseen tekemiseen!!!

1) Strategie (Irene Müller) 1999-2003 -> koti MM-kisat ***harrastuksesta ammattilaisuuteen***

Mikä muuttui urheilijoille?

Projektit syntyivät ja ovat jatkuneet / on tullut uusia!!!

- Vaatimusprofiili (OLMU)
- Pikamatkan harjoituksia
- 5000m: "Smart Turbo", yhteistyö yleisurheilu, juoksutesti (17:30, 15:15)
- Voima: "Smart Power" (juoksu-) voima
- Urasuunnitelma/sopimus
- Taloudellinen tuki
- Urheilupsykologi sekä Teambuilding

Huippusuunnistus Sveitsissä

Lähtökohta: "Paperista" -> konkreettiseen tekemiseen!!!

2) Thomas Bühler, 2004: Diplomityö (Lajianalyysi) sekä sen vieminen käytännön valmennukseen (Hubmann, Merz, Hertner)

- Projektit syntyi: O:
- Daheim in Trondheim
 - high tech - high speed
- L:
- Turbo mit Köpfen
 - Kraft mit Köpfen
 - Rumpfstabi
 - StabilO
- M:
- PsychOL
 - Tag X
 - Ohne Sorgen im Norden
 - Projekt Leman
- U:
- armeija

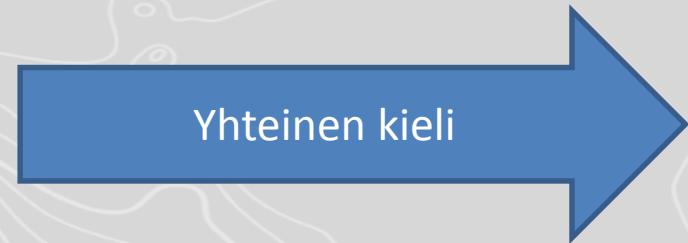
- Rahoitus Swiss Olympiciltä!

Huippusuunnistus Sveitsissä

3) Nachwuchsförderungskonzept – Nuorten kehityssuunnitelma

3.1 Schwerpunkte der Entwicklungsstufen

Lernstufe	Alter	Ziele / Schwerpunkte
FUNdamentals	<12	<ul style="list-style-type: none"> - OL als Sportart entdecken - Allgemeine Bewegungsschule - Freude am allgemeinen und spezifischen Training entwickeln
Learning to train	12 – 15	<ul style="list-style-type: none"> - OL als Sportart entdecken / selbständiges Kartenlesen als Herausforderung - Gezieltes und geplantes Training mit Freude ausüben - Freude am allgemeinen sportlichen Training - Mentale Grundtechniken kennenlernen - Bewusstwerden von Visionen im Sport und deren Konsequenzen
Training to train	15 – 17	<ul style="list-style-type: none"> - OL als (Quereinsteiger)- Sportart entdecken - OL als Leistungssport ausüben - Freude am gezielten Training entwickeln - Mentale Grundtechniken erlernen und anwenden - Sich dem Wettkampf stellen (Geländevielfalt) - Karriereplanung erstellen und mit der nötigen Konsequenz verfolgen
Training to compete	17 – 21	<ul style="list-style-type: none"> - OL als Leistungssport ausüben - Gezielte individuelle Vor- und Nachbereitung von Trainings und Wettkämpfen - Gezielt Mental trainieren - Sich an internationalen Wettkämpfen messen - Umfeld mit dem Leistungssport abstimmen
Training to win	21 – 25	<ul style="list-style-type: none"> - OL als Spitzensport ausüben - Umfeld dem Spitzensport anpassen
be World Class	>25	<ul style="list-style-type: none"> - OL als Beruf ausüben (auch Teilzeit) - Gezielte Vorbereitung im Hinblick auf Zielwettkampf - Internationale Wettkämpfe gewinnen
Active for Live	13 -	<ul style="list-style-type: none"> - OL als Life-Time-Sport anerkennen und leben - Freude an der Bewegung haben - Sich aktiv für die Sportart engagieren (Verein, Verbände, etc.)



- Urheilijat
- Seurat (valmentajat)
- Aluevalmennus (valmentajat)
- Nuorten MJ (valmentajat)
- MJ (valmentajat)
- Henkilökohtaiset valmentajat
- Psykologi
- Lääkäri/fysioterapeutti

Huippusuunnistus Sveitsissä

3) Nachwuchsförderungskonzept – Nuorten kehitys suunnitelma

Swiss Olympic vaatii "talentin määrittelyn" -> *mistä tietää kuka on "talentti"?*

PISTE:

P: Prognostische

I: Integrative

S: Systematische

TE: TrainerEinschätzung

Huippusuunnistus Sveitsissä

3) Nachwuchsförderungskonzept – Nuorten kehitys suunnitelma "PISTE"

Pistesysteemi: 1-5

- **Kisat** (35-40%): 5 kisaa keväällä, 5 kisaa syksyllä (D/H 14-20)
-> ikäkorjaus, tappioprosentti
(HUOM: tässä urheilijat oppivat jo: tietyt kisat juostaan...)
- **Testit**: 3000m, O400m, kognitiivinen O-Test
- **Kehitys**: (12.5-15%)
- **Kysely** (17,5-22,5%): urheilija, PT, valmentaja

Huippusuunnistus Sveitsissä



- Pieni maa, kaikki on lähellä
- Kansalliset valmennuskeskukset (Bern&Zürich)
- Aluevalmennus: --> stabiili runko noin 30 vuotta (sisältö kehitettiin)
 - > Swiss Olympic sekä J+S antaa yhteisiä "ohjeita/sääntöjä"
 - > Nuorten päällikkö: "koulutus-seurat, aluevalmennus, N-MJ"
 - > seurat eivät sekoittuu siihen (urheilijan polku selkeä)
- Kansalliset kisat/Elite league/SM (pakollinen) ovat tärkeitä (nämä ovat taitoharjoituksia) -> kaikki ovat paikalla
- "Nähdään" melkein joka viikkoloppua (urheilijat, valmentajat, henk. valmentajat)
- iso sekä stabiili maajoukkue, "terve" ryhmähenki
- Monta erilaisia maastoja "lähellä" (Jura, Vuorimaastoja)
- Nuoret harjoittelee vähän -> kehitysmahdollisuuksia

Huippusuunnistus Sveitsissä



- taitoharjoitusmahdollisuudet, päivittäisessä harjoituksissa "huonot maastot"
- urheilijat kulkevat harjoitukseen junalla/bussilla, max 30min kotoa
- koulun sekä opiskelun korkea vaatimustaso
- ei ole suunnistuslukittoa (toki urheilulukio -> iltapäivät vapaata, ei valmentajaa)
- riippuvuus vanhempien lompakosta
- juoksusta suurin osa kovalla alustalla
- "heikot" seurat
- Sveitsin Suunnistusliiton toiminta on vielä pitkälle "harrastus" toimintaa

Huippusuunnistus Sveitsissä

Ryhmän koot:

MJ: 12 naista, 14 miestä

Seurantaryhmä: noin 10

NLZ: noin 100-120



Nuorten MJ: 10 tyttöä, 13 poikaa

9 Aluevalmennusryhmää, á noin 20-25 (ikä 14-20)

UUTTA! Koulutus-seurat (vrt. Sinettiseurats)



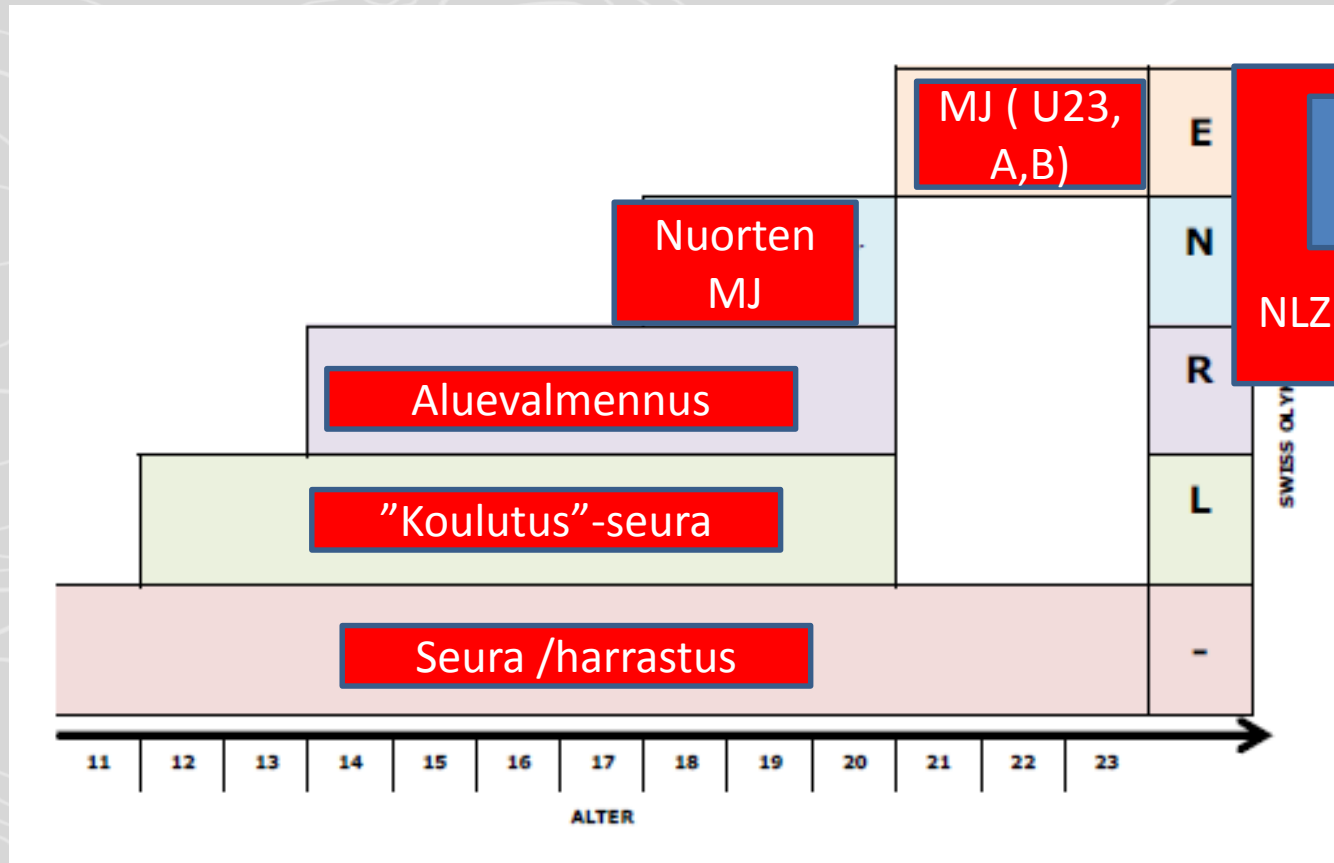
Huippusuunnistus Sveitsissä

Jokainen tietää mihin kuuluu....

Damen	Herren	Alterslimite	Verantwortung
D10	H10	bis und mit 10. Altersjahr	Seura
D12	H12	bis und mit 12. Altersjahr	Seura
D14	H14	bis und mit 14. Altersjahr	Seura/ Aluevalmennus
D16	H16	bis und mit 16. Altersjahr	Seura/ Aluevalmennus
D18	H18	bis und mit 18. Altersjahr	Aluevalmennus/Nuorten MJ
D20	H20	bis und mit 20. Altersjahr	Aluevalmennus/Nuorten MJ
DE (Elite)	HE (Elite)	Keine	MJ

Huom: D/H 14 lähtien siirrytään liiton huippu-urheilun alle

Huippusuunnistus Sveitsissä



Huippusuunnistus Sveitsissä

”Missä urheilija harjoittelee”?

MJ

Nuorten MJ

NLZ (Bern&Zürich)

Ei MJ-urheilijat

Aluevalmennus (9 aluetta)

”Koulutus-seura”



Huippusuunnistus Sveitsissä

- O: tehokuuri (leirit)
lisää suunnistusharjoituksia (NLZ)
Pohjoismaiden seurat
GPS, "suunnistustaito-ajattelu"
- L: lisä vauhtia (5000/3000m rajat)
juoksu pehmeässä
juoksuvoima (JP Egger)
- M: nuoret: PsychOL
MJ: Urheilupsykologi (koko ryhmälle, henkilökohtainen keskustelu)
- U: talous -> tukea urasuunnittelu
suunta -> osittain/puoli/täys- ammattilainen
armeijan tuki (myös naisille)

Huippusuunnistus Sveitsissä

Sveitsin systeemi:

- konservatiivinen (tylsää, vanha-aikainen?,....)
- J+S * sekä Swiss Olympic vaikuttavat toimintaan:
 - > he asettavat vaatimukset, että raha tulee ("koulutusseura", Nuorten MJ,...)
 - * Sveitsin valtion urheilutukea ja organisaatio: Nuoret + Urheilu
- Aluevalmennus -> pitkä ollut sama tyyppinen systeemi
 - > alkoi noin 1981 (koti MM-kisat)
- Urheilijan polku: aluevalmennus -> Nuorten MJ -> MJ



Huippusuunnistus Sveitsissä

Sveitsin systeemi, jatkuu...

- Meillä on pakko huolehtia urheilijoilta (ei määrällisesti paljon)
--> MJ ovat "isoja", ettei väliinputoajia eikä joku "talentti" menee hukkaan
- Ei MJ urheilijoille: liitto tarjoa kuitenkin mahdollisuuksia (NLZ, Stützpunkt-leiri)
- OLMU = "samat sanat": koulutus-seurasta/aluevalmennuksesta -> MJ
- Uudet lajit ovat mahdollisuuksia (sprintti), keskimatka on meille haaste
- Projektit voidaan toteuttaa NLZ:issä (kaikkia harjoittelee siellä)



Huippusuunnistus Sveitsissä

**Valmentajien työprosentit (siis palkka, ei työmäärä ;-))
MJ aikuiset**

Patrik Thoma
Päävalmentaja
(sekä valm.pääll. - oto)
50%

Vroni König-Salmi
Naisten valmentaja
50%

Francois Gonon
Miesten valmentaja
50%

Huippusuunnistus Sveitsissä

Valmentajien työprosentit (siis palkka, ei työmäärä ;-)) Nuorten MJ

Severin Howald
Nuorten päällikkö
(sekä päävalmentaja)
40%

Karin Leonhardt
Tyttöjen valmentaja
25%

Beat Okle
Poikien valmentaja
25%

Huippusuunnistus Sveitsissä

Valmentajien työprosentit (siis palkka, ei työmäärä ;-)) NLZ Bern/Zürich

Simone Niggli
Katharina Widler
NLZ koordinaatio
15 %

Bern
3-4 henkilöä
4-5/viikko: Voima, SH,
kova juoksu
Noin 40 Euroa/treeni

Zürich
3-4 henkilöä
4-5/viikko: Voima, SH,
kova juoksu
Noin 40 Euroa/treeni

Huippusuunnistus Sveitsissä

MJ-yleistavoitteet (2015)

- vaatimusprofiili käyty läpi jokaisen urheilijan/henk.koht.valm (PT) kanssa
- kaikilla on oma henkilökohtainen valmentaja/mentori (PT)
- päättää tavoitteet ja teot



- monitoring: jaksoittain (2-8 viikkoa): OLMU tavoitteet sekä analyysi (1.urheilija -> valmentaja sekä PT kommenttoivat)
- pääkilpailut: WOC sekä MC, SM kisat ovat pakollisia
- 5000m-Test (1. testi ennen 15.5), tukilihasten voimatesti, Strömstadtesti
- MJ harjoittelee NLZ:issä (valmennuskeskuksissa)
- urasuunnittelu

Huippusuunnistus Sveitsissä

MJ valmennus nyt

- ▲ Palaveri loka-marraskuussa: analyysi-suunnitelu-työtapa -sopiminen
-> työtapa: "jaksoittain tavoitteet sekä "teot"
(OLMU sekä SMART)
- Fyysinen harjoitussuunnitelma -> MJ-valmentajalle
- T-pak -> harjoituspäiväkirja on netissä -> noin kerran viikossa käyn katsomassa
- leiriohjelma: 80% harjoituksista on pakollisia (osittain kisanomaisia)
- kisa/leirivalmistautuminen: kirjalliset tavoitteet/valmistelut (OLMU), sekä analyysi
--> valmentaja kommentoi



Huippusuunnistus Sveitsissä

- Leirillä: yhteiset analyysit
- Kisat: yhteinen valmistautuminen -> dropbox
- Tiivis yhteistyö urheilupsykologin kanssa
- Ryhmähengen "huolto": Vkl-leiri



Huippusuunnistus Sveitsissä

MJ-leiritavoitteet (2015)

- Keskimatkaharjoituksia, HTHS*- päivät (5/vuosi, sekä 2/leiri)
- Pitkämatkan harjoitus (1/leiri)
- Yhteislähtöharjoitus sekä "häiriö"treeni (2/leiri)
- Vaativia sprinttiharjoituksia (2/leiri)
- *HTHS: high tech-high speed



Huippusuunnistus Sveitsissä

Perussuunnistustaito kaikille leirillä, ei erikoistumista!

- “isoja leirejä” (25-35 juoksia), 2 “teknisiä assisentejä”
- H/D 20 mukana kevätleirillä
- Kaikki radat suunnitellaan mj-valmentajien toimesta
- “Tukikohta”-leirit: avoin noin 10:lle ei MJ-urheilijoille



Huippusuunnistus Sveitsissä



Urheilijan MJ-vuosi:

- Päivittäin harjoitteen:
NLZ (per viikko)
 - 1-2 taitoharjoitus
 - 1-2 voimaharjoitus
 - 1 kova juoksu

- Testit

- 1) Strömstadtest
- 2) Tukilihaksen voimatesti
- 3) 5000m, 1. testi ennen 15.5,

MJ rajat: naiset

20- 11:30 (3000m)

21- 19:00

22- 18:45

23- 18:00

miehet

20- 10:00 (3000m)

21- 16:20

22- 16:10

23- 16:00

- Kisat:

- Elite league (5-6)
- SM-kisat (4)
- katsastuskisat (noin 8)
- 4-5 leiriä sekä 2-5 „Stützpunktleiriä“



Huippusuunnistus Sveitsissä

Projektit: 2013- 2016 -> „Ohne Sorgen im Norden“ (huoletonna Pohjoismaissa)

- Harjoitus sekä kilpailut Pohjoismaissa (MJ ohjelma sekä omia leiriä)
- Kova juoksu „pehmeissä“ maastoissa (Strömstadtest, StabilO)
- Weitblick (Urheilupsykologi)
- Taitoanalyysit (Livetracking sekä keskustelut, ...)
- HTHS-päivä / Weekends (Sprintti)

Huippusuunnistus Sveitsissä

DIE SCHWEIZ IST WELTMEISTER!



3 x GOLD, 4 x SILBER, 1 x BRONZE

Wir gratulieren dem erfolgreichsten Team der Orientierungslauf-WM in Italien zum Gewinn von 8 Medaillen und sind stolz, die Läuferinnen und Läufer von Swiss Orienteering als Sponsoren und Partner zu unterstützen.



swiss
orientering

