Suomen Suunnistusliitto

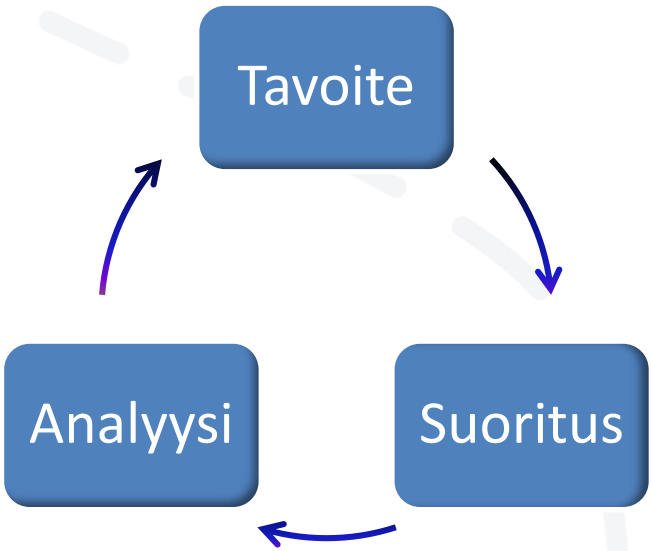
HUIPPUSUUNNISTUS
Suomen Suunnistusliitto

SUUNNISTUSSUORITUKSEN ANALYSOINTI

SSL VALMENNUSSEMINAARI VIERUMÄKI 24.1.2015

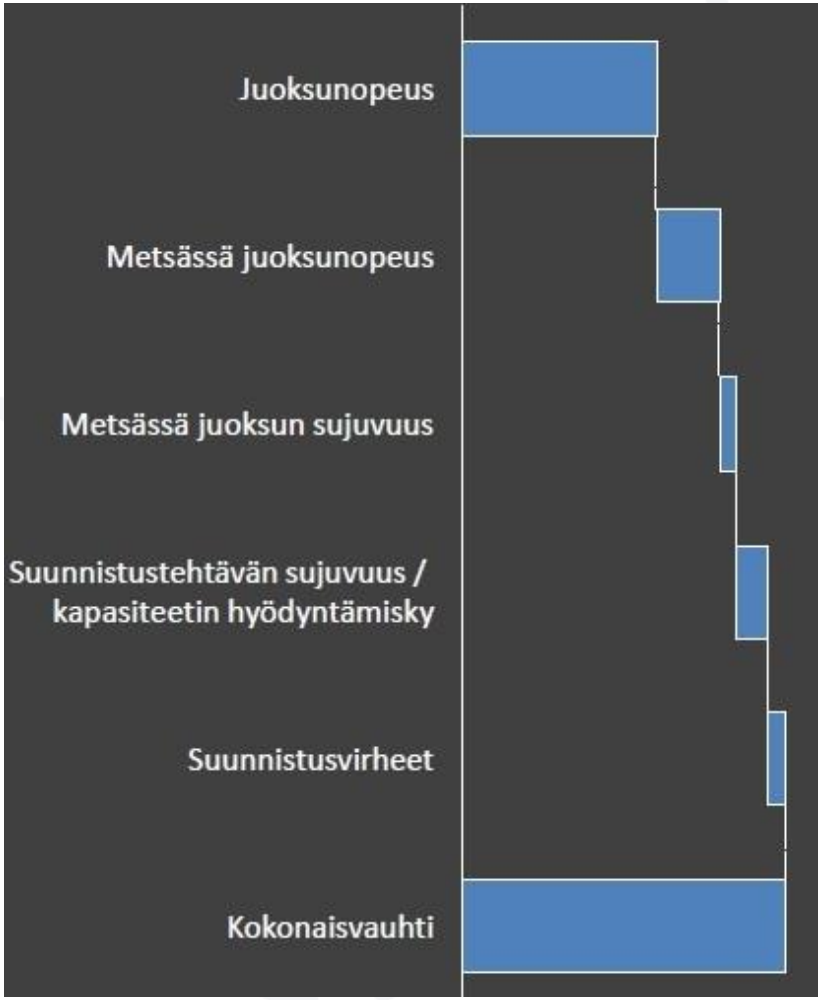
ANTTI HARJU

Suunnistussuorituksen kehittäminen



- Monilla (lähes kaikilla) suunnistajilla helpoin tapa irrottaa suorituksesta sekunteja (minuutteja)
- Olennaista: motivaatio, ymmärrys, oivaltaminen
- Valmistaudu harjoitukseen, tiedä mitä lähdet tekemään / kehittämään -> kehittävämpi harjoitus
  - Kilpailuitseluottamus rakentuu harjoittelun avulla
- Suorituksen analysointi nopeuttaa kehittymistä
  - Ole riittävän kriittinen
- Olennaista on, että valmentaja/mentori on nuoren urheilijan mukana suunnistustaidon kehittämisessä ja analysoimisessa

Suunnistussuoritus



2DRerun – suunnistuksen suoritusanalyysi

Browse maps

Search maps

Location view

Headcam analysis

Instructions

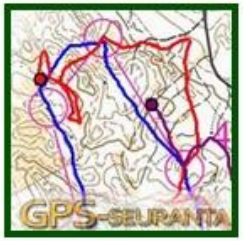
Add GPS routes

Add map with route

Calibrate map with GPS-route (New!)

Add map without route

Add OCAD10 map

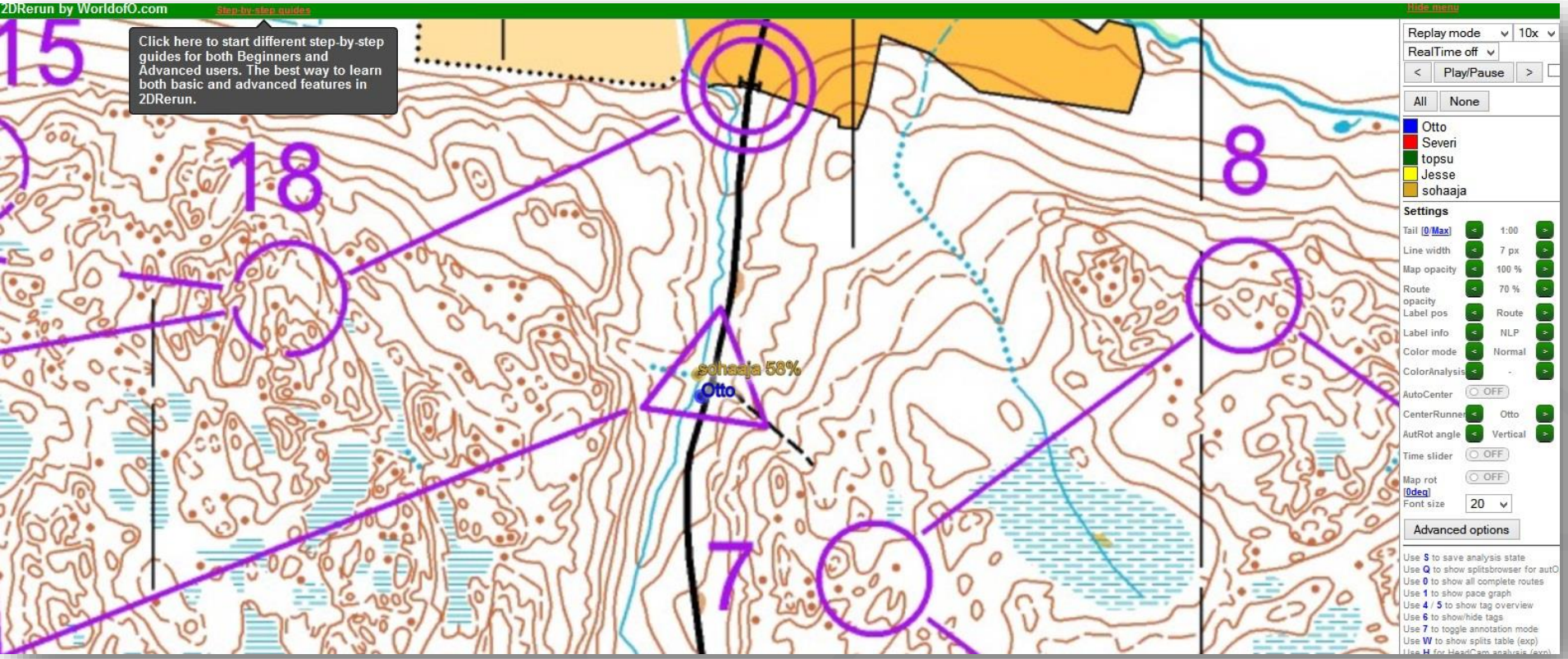


GPSSeuranta events

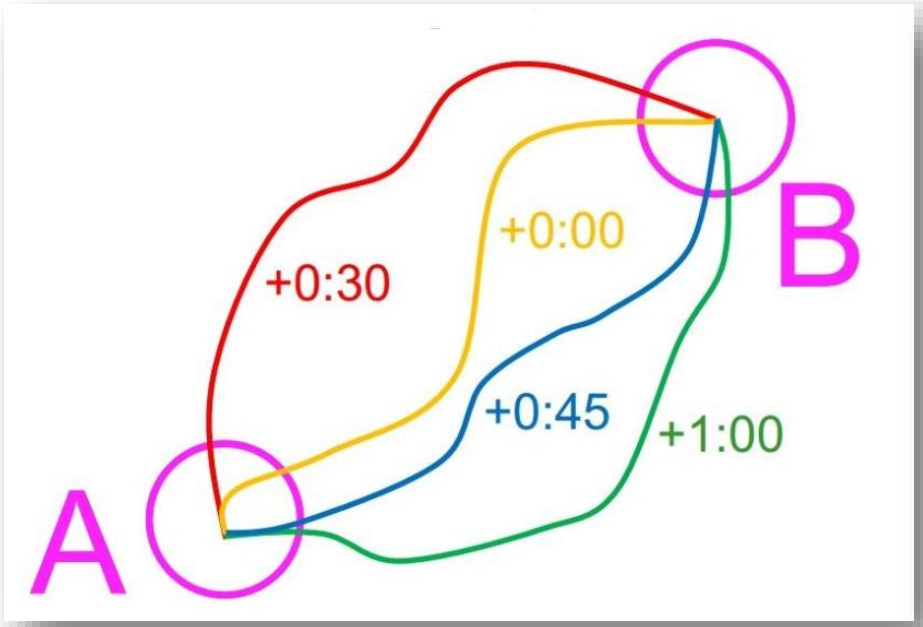
Upload from Garmin watch (New!)

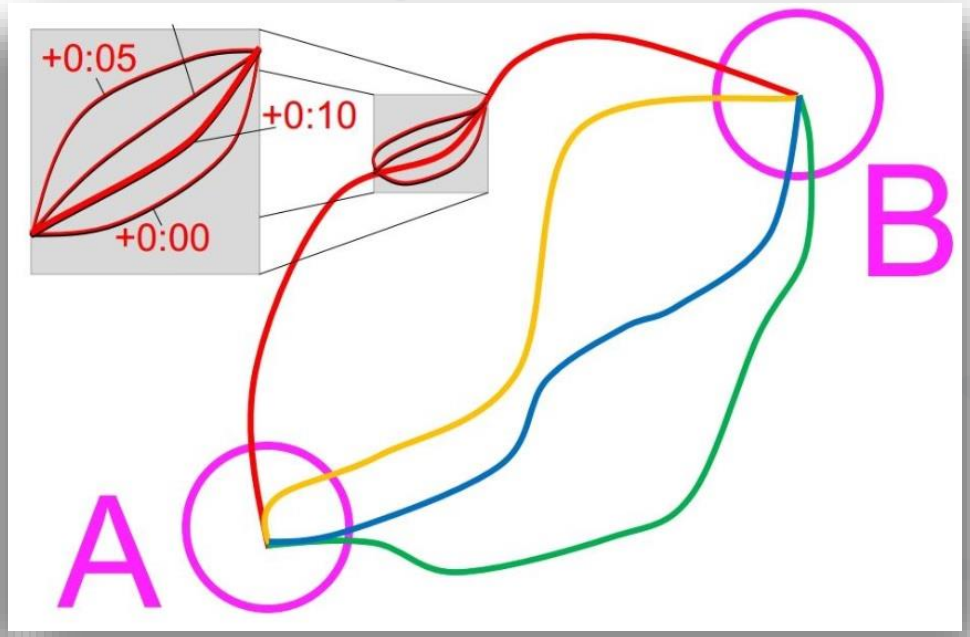
HUIPPUSUUNNISTUS
Suomen Suunnistusliitto

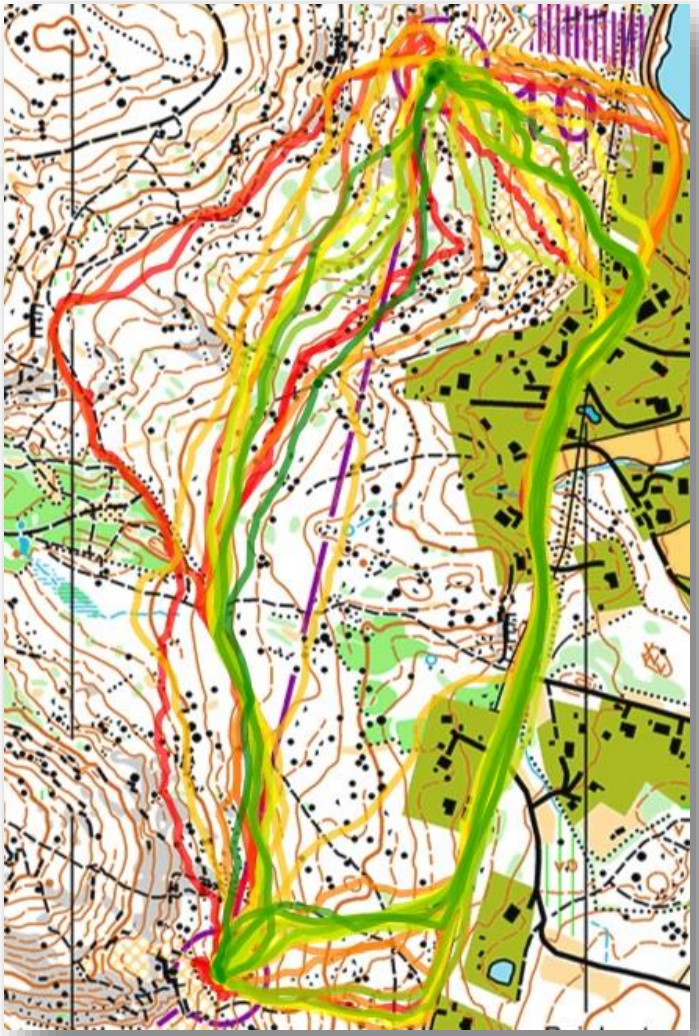
2DRerun – suunnistuksen suoritusanalyysi

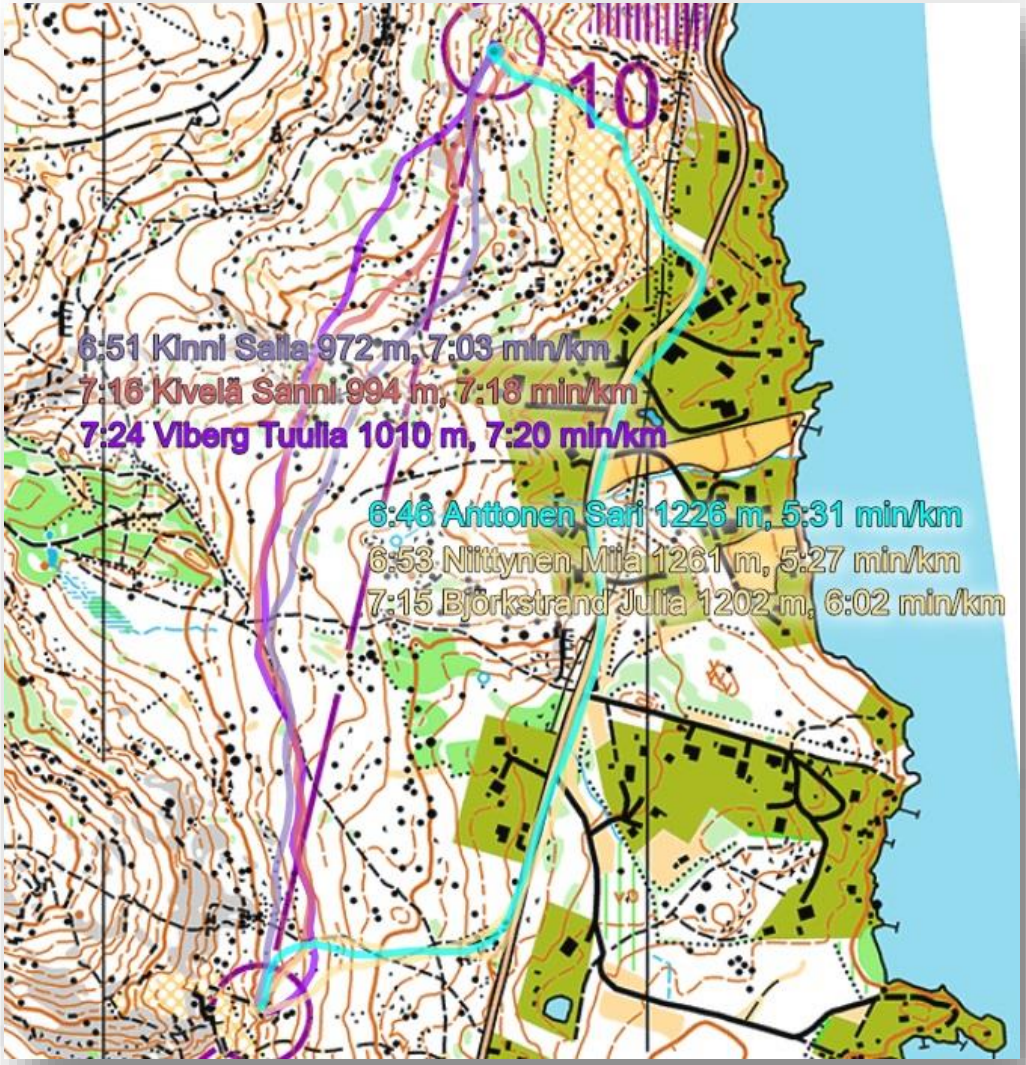


Suunnistussuorituksen analysointi

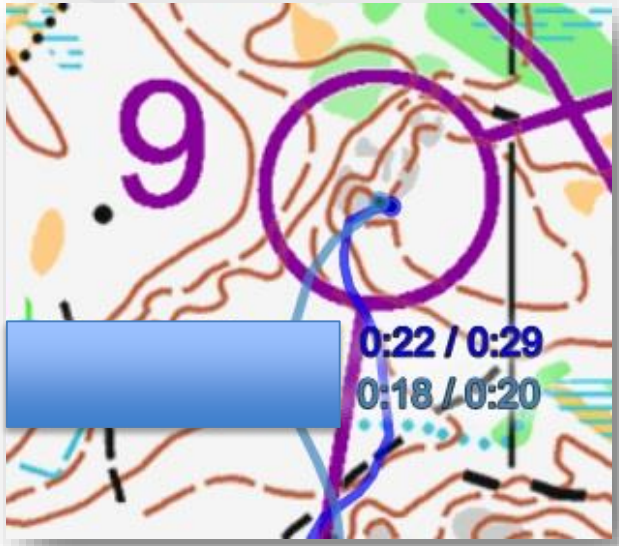




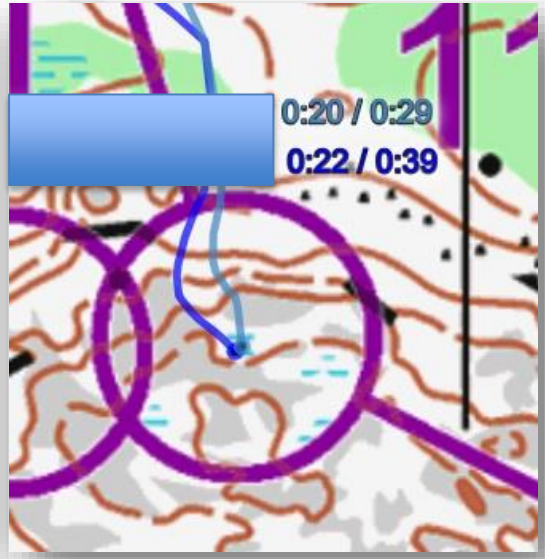


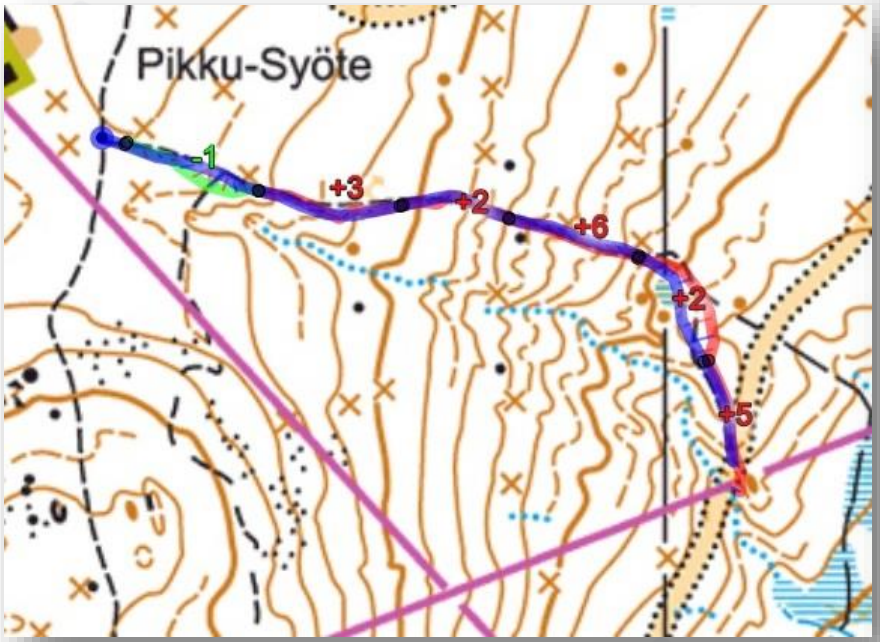


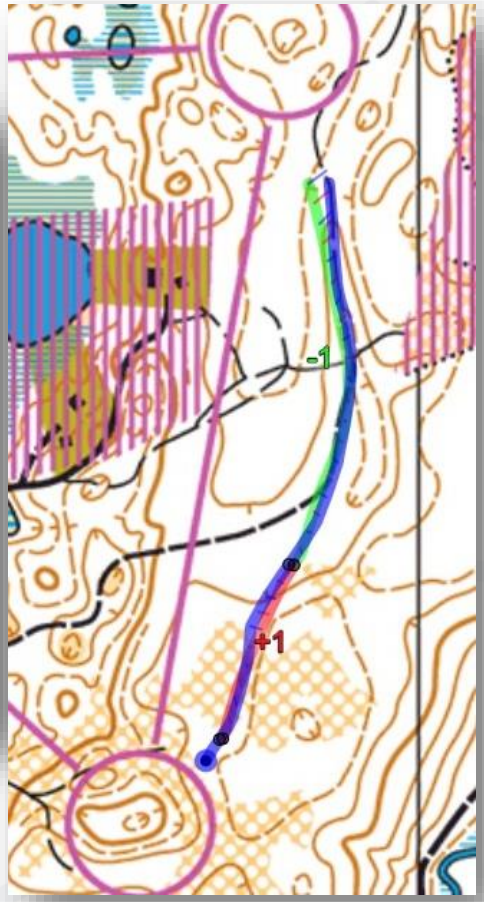
Antti Harju 24.1.2015

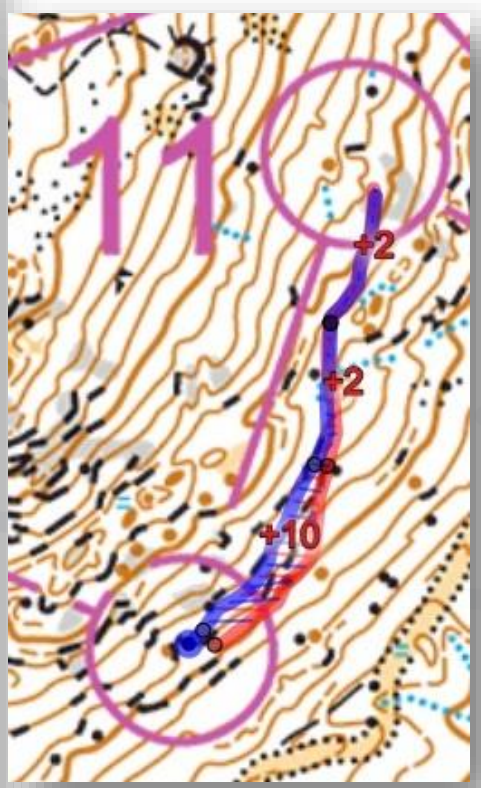

9
0:22 / 0:29
0:18 / 0:20

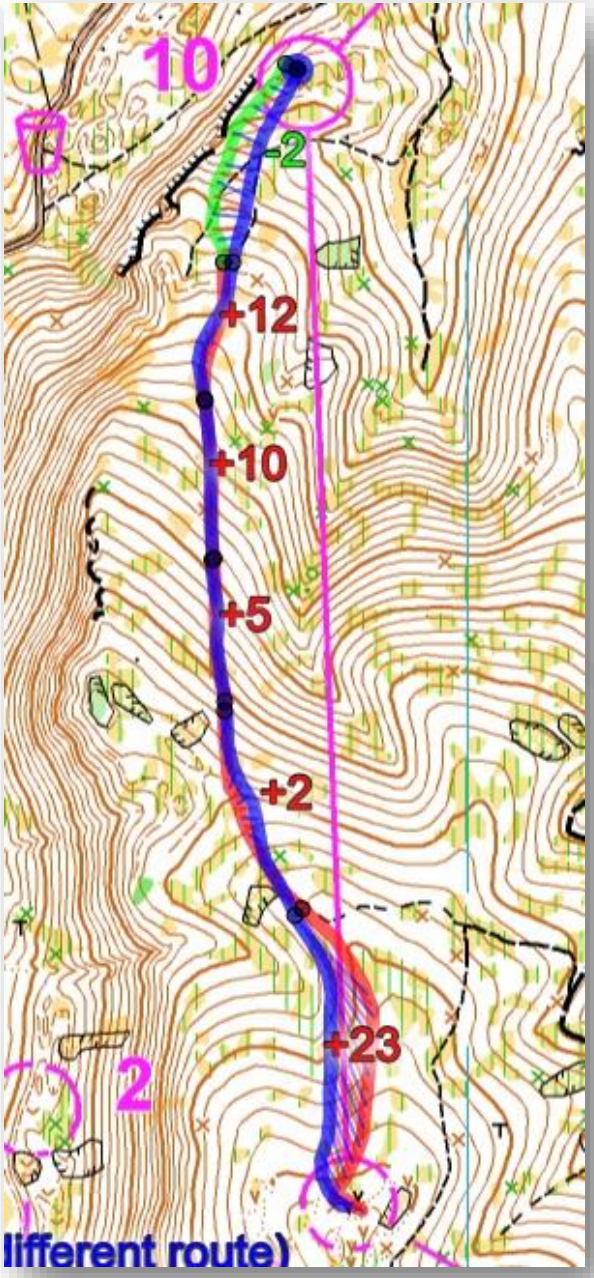
0:21 / 0:25
0:20 / 0:19


0:20 / 0:29
0:22 / 0:39

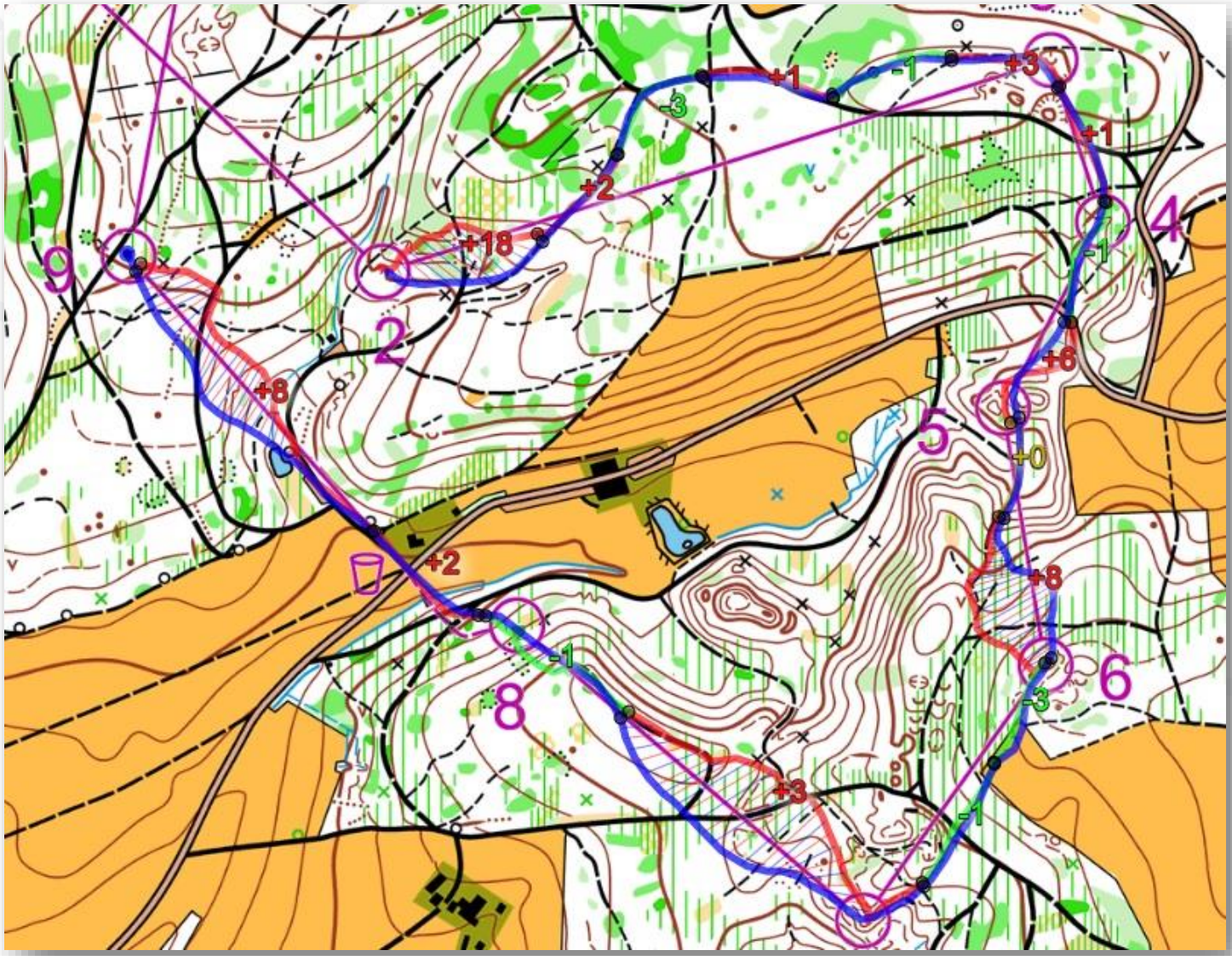

Pikku-Syöte
-1
+3
+2
+6
+2
+5

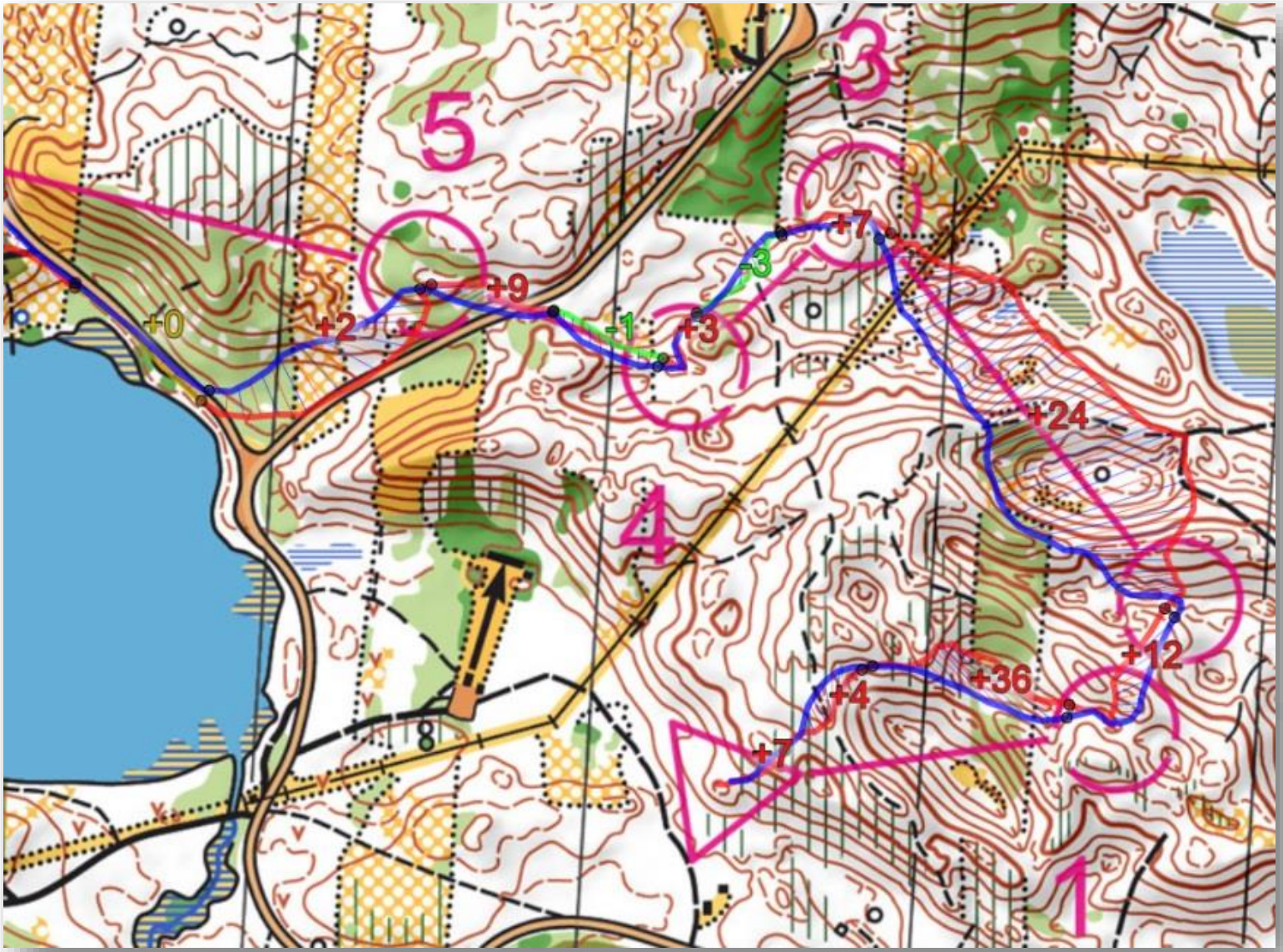

-1
+1


11
+2
+2
+10

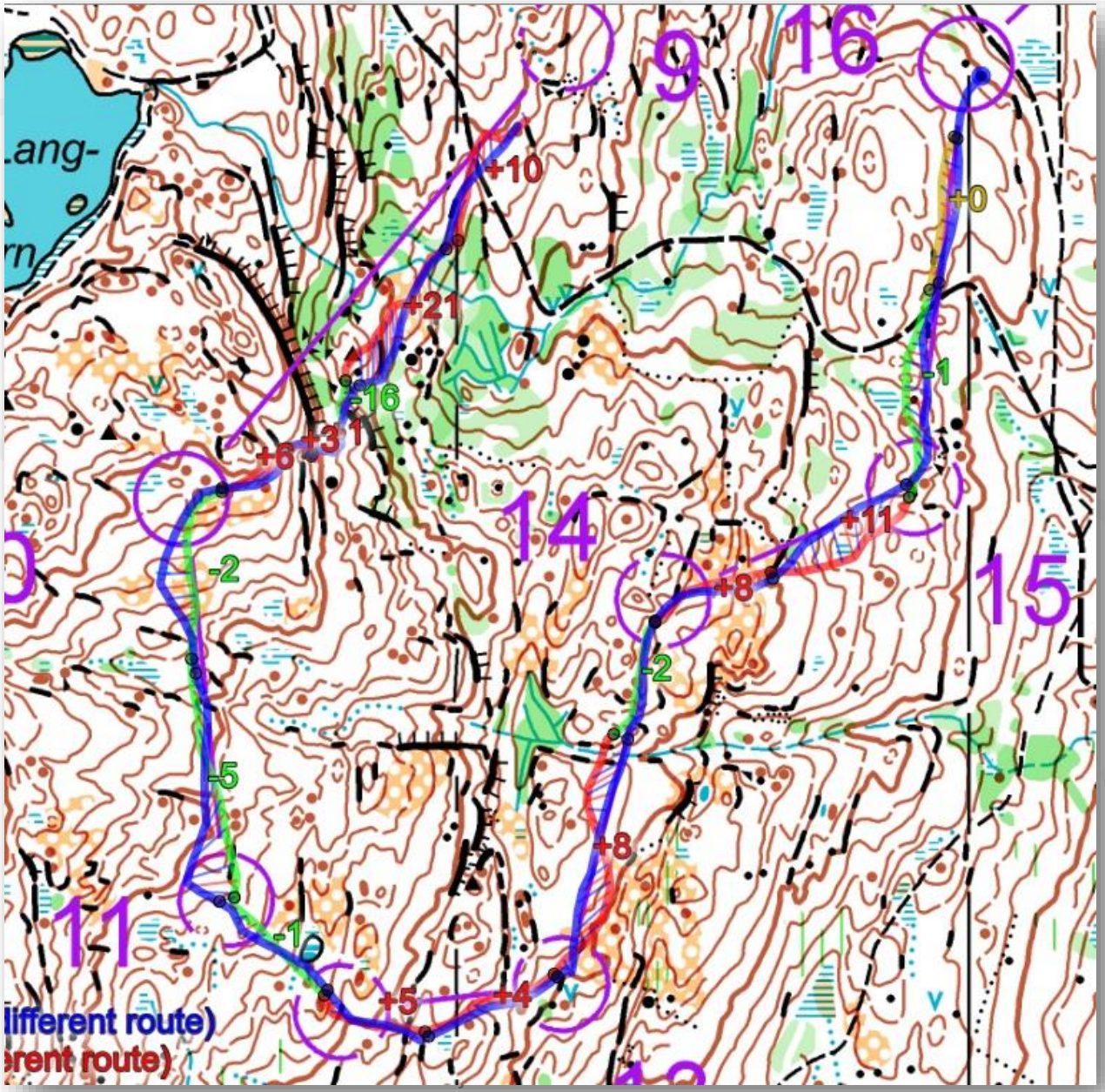


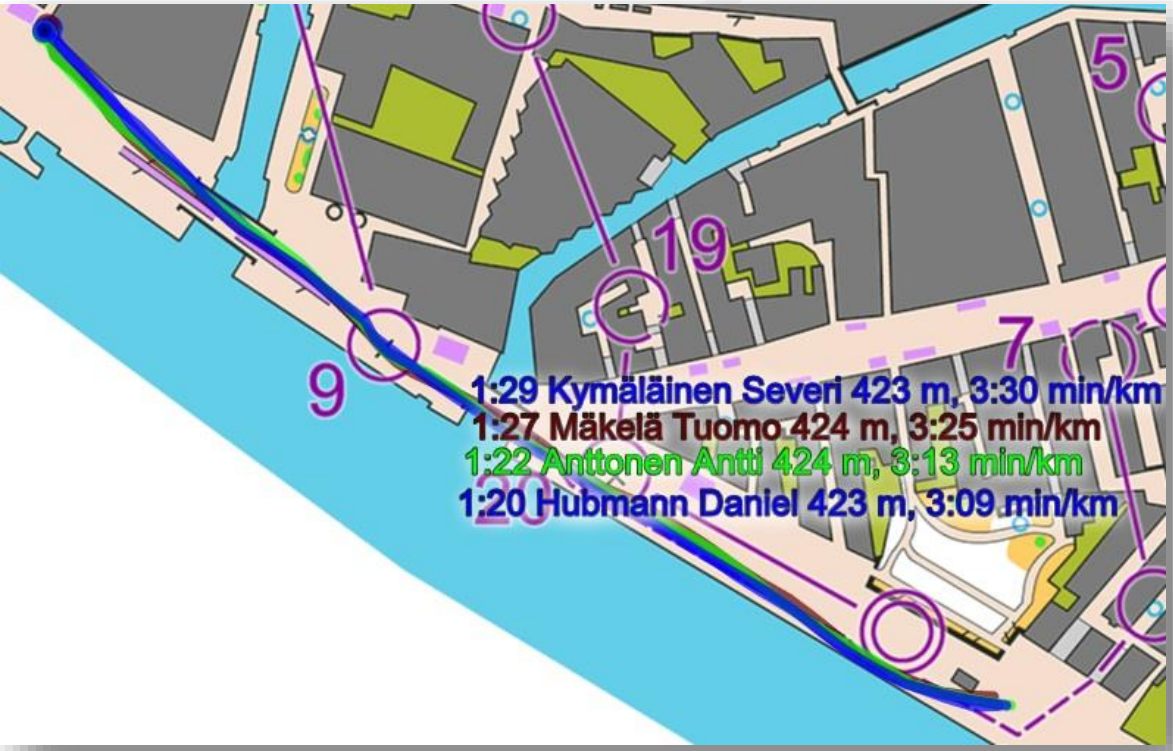
Antti Harju 24.1.2015


9
2
+18
+2
-3
+1
-1
+3
+1
4
-1
+6
5
+0
+8
+2
8
-1
+3
-1
6
-3



Antti Harju 24.1.2015


9
16
14
15
11
+10
+0
+21
-16
+3
+6
-1
-2
+11
+8
-2
-5
+8
-1
+5
+4
lifferent route)
erent route)


5
19
7
9
1:29 Kymäläinen Severi 423 m, 3:30 min/km
1:27 Mäkelä Tuomo 424 m, 3:25 min/km
1:22 Anttonen Antti 424 m, 3:13 min/km
1:20 Hubmann Daniel 423 m, 3:09 min/km

13
1:20 Leandersson Jonas (SW
+0:06 Boström Mårten (FIN)
+0:06 Mäkelä Tuomo (FIN)
+0:07 Kymäläinen Severi (FIN
+0:12 Anttonen Antti (FIN)
15
14

Linkkivinkit

- http://3drerun.worldofo.com/
  - 3DRerun
- http://www.orientering.no/SiteCollectionDocuments/gpsanalyse.pdf
  - 3DRerun-manuaali