









 HUIPPUSUUNNISTUS
Suomen Suunnistusliitto

Keihäänkärjet

- Maajoukkue
- Urheilija
- Henkilökohtainen valmennus
- Seuravalmennus

www.suunnistusliitto.fi



HUIPPUSUUNNISTUS
Suomen Suunnistusliitto

Keihäänkärjet menestykseen joukkueetasolla

- 1) Yhteistyön tiivistäminen toimijoiden kesken. Yhteisöllisyys, vuorovaikutuksen lisääminen, avoimuus.
- 2) Ryhmäharjoittelu. Sparraus.
- 3) Valmennuksellisen otteen tiivistäminen.

www.suunnistusliitto.fi



HUIPPUSUUNNISTUS
Suomen Suunnistusliitto

Valmentajan muistilista

- Harjoittelun rytmitys - viikko- ja jaksotasolla
- [Kokonaisvaltainen valmentautuminen](#)
 - Mitä?
 - Talous
 - Lihashuolto
 - Opinnot
 - Taito ja psyyke
 - Ravinto
- Urheilijan ajankäyttö ja palautumis/rasitustila
- Harjoittelun sisältö
 - Yksilöllisyys ja urheilijan ominaisuudet
 - Tavoitteet
 - Määrä, monipuolisuus, lajinomaisuus
 - Nousujohteisuus
- Tavoitteen asettelu
- [Kehityksen seuranta](#)
- Vuorovaikutus
- [Vaativustasot](#)

www.suunnistusliitto.fi



HUIPPUSUUNNISTUS
Suomen Suunnistusliitto

Suuntaviivat

- Yhteistyö
- Lajianalyysin jalkauttaminen / yhteinen kieli
- Intohimo