

Suomen Suunnistusliiton

Suunta Huipulle-leiritys

22.-24.11.2019 & 15.-17.5.2020

Pajulahden urheiluopisto



MM-viestin hopeamitalisti
Aleksi Niemi toimii leirin urheilijaidolina

Suunta Huipulle -leiritys on osa Suunnistusliiton valmennusjärjestelmää

Leirityksen tarkoituksena on tukea 15-20 -vuotiaiden suunnistajien kehittymistä kohti kansainvälistä huippua. Mukaan valitaan urheilijoita, jotka ovat jo menestyneet suunnistuksessa SM-tasolla tai edustaneet Suomea nuorten kansainvälisissä arvokilpailuissa, mutta eivät ole mukana nuorten maajoukkueeryhmässä.

Leiritykseen valittavilta urheilijoilta edellytetään kilpailumenestyksen lisäksi vahvoja fyysisiä ominaisuuksia. Leirin valmennukselliset sisällöt liittyvät Vauhtia,Taitoa,Kanttia! suunnistajanpolku nuoruudesta huipputasolle oppaan ”Tavoitteeksi huippusuunnistus” -vaiheeseen. Näkökulmana on kansainvälisen suunnistuksen vaatimukset fyysikassa, lajitaidossa, psyykkisissä taidoissa sekä urheilullisen elämän hallinnassa.

Leirityksen valintaohjeilla ja leiriviikonloppujen sisällöillä on tarkoituksena ohjata urheilijoiden ja suunnistusseurojen arkivalmennuksen suunnittelua ja toteutusta. Leirityksen yhteydessä järjestetään Suunta Huipulle -valmentajakoulutus (taso 2), mikä tarjoaa henkilökohtaisilla valmentajilla ja seuravalmentajilla mahdollisuuden kehittää valmennusosaamistaan leirin tavoitteiden mukaisin teemoin.

Haku ja valinnat

Leirityksen valintaohjeet on julkaistu toukokuussa Suunnistusliiton sivuilla. Vaatimuksena on sijoittuminen SM-kilpailuissa sprintissä, keskimatkalla tai pitkällä matkalla 6 joukkoon. Lisäksi fyysisiä ominaisuuksia mitataan Suunnistusliiton talenttitesteillä, mihin kuuluvat juoksunopeutta ja -kestävyyttä, keskivartalon ja jalkojen voimaa sekä kimmoisuutta mittaavat testit. Testit voi suorittaa seuran järjestämässä tilaisuudessa ja ratajuoksukilpailuissa. Akatemiaurheilijat voivat suorittaa testit myös akatemian järjestämässä testitapahtumissa. Seuran valmennusvastaava ilmoittaa liittoon kaikki seuran valintaohjeet täyttävät urheilijat ja heidän tulokset 6.10. mennessä Suunnistusliiton sivuilta löytyvällä lomakkeella.

Ilmoittautuminen

Liitto lähettää seurojen nimeämille, valintaohjeet täyttävälle urheilijoille leirikutsun ja ilmoittautumisohjeet. Marraskuun leirille tulee ilmoittautua 22.10. mennessä.

Maksu

Leirimaksu on 175€ sis. majoituksen ja täysihoidon perjantain päivällisestä lauantain lounaaseen, harjoitukset, valmennuksen, kartat, oppimateriaalit sekä Craftin teknisen T-paidan.



Yhteystiedot

Vastuuvallmentaja Roope Koskinen koskinen.roope@hotmail.com p. 044 2827243.

Valmennustiimissä mukana ovat Jari Sipilä, Miia Niittynen, Antti Örn ja Alekski Niemi.

Pajulahti sijaitsee itäisessä Lahdessa noin 20 minuutin ajomatkan päässä kaupungin keskustasta. Osoite on Pajulahdentie 167, 15560 Nastola.



- 15-20 -v. nuorten maajoukkueen haastajaurheilijoille (s.2000-2005)
- vuosittain syksyllä ja keväällä
- Huippusuunnistajan polun tukeminen ja kehittäminen
- Vauhtia!Taitoa!Kanttia! / Tavoitteeksi huippusuunnistus
- SuHu-valmentajakoulutus ja -seuraohjelma

Leiriohjelma 22.-24.11.2019

PERJANTAI 22.11. || Kilpailuun valmistava harjoitus & Suunnistajan polku

- * **Nopeus- ja lihaskuntoharjoitus sprinttiteemalla**
- * **Päivällinen**
- * **Luento: Suunnistajan polkuni nuoruudesta huipputasolle, Aleks Niemi**

LAUANTAI 23.11. || Kilpailutilanteiden hallinta & kansainväliset haasteet

- * **Aamulenkki + aktivoinnit**
- * **Aamupala**
- * **Luento: Suunnistajan taitoharjoittelun vuosisuunnittelu**
- * **Suunnistusharjoitus: prologi + takaa-ajo**
- * **Lounas**
- * **Luento: Kansainvälisten kilpailuiden haasteet ja harjoituksen analysointi**
- * **Ominaisuusharjoitus: koordinaatio ja kehonhallinta**
- * **Suunnistusharjoitus: peitteiset välit**
- * **Päivällinen**
- * **Luento: Suunnistajan harjoittelu ja kehityksen seuranta**

SUNNUNTAI 24.11. || Kestävyyttä käytäntöön

- * **Aamulenkki + aktivoinnit**
- * **Aamupala**
- * **Suunnistusharjoitus: reitinvalinta ja rytmitys**
- * **Lounas**
- * **Harjoitusten analysointi**
- * **Taitoa! -tehtäviä**
- * **Leirin päätös**

Pajulahden urheiluopisto tarjoaa hyvät olosuhteet suunnistajan talviharjoitteluun. Opistoa ympäröi monipuolinen metsäalue ja opiston alueelta on olemassa myös sprinttikartta.

Kestävyysslajien valmennuskeskuksena toimivassa Pajulahdessa mahdollistuu ympärivuotinen juoksu- ja ominaisuusharjoittelu Pajulahti hallin 300m juoksuradalla. Lisäksi opistolla on runsaasti muita sisäliikuntatiloja, testausasema, uimahalli sekä korkeanpaikan hypoksiaharjoittelumahdollisuudet.

