



SUUNNISTUKSEN SUUNTA HUIPULLE -SEURAOHJELMA

Suunnistajan polun kehittäjänä

[Seuraohjelman ja yhteistyön malli v. 2021 eteenpäin](#)
Tuetaan seuroja innostavien ja kehittävien valmennusympäristöjen rakentamisessa.

Suunnistusliiton Suunta Huipulle -seuraohjelma

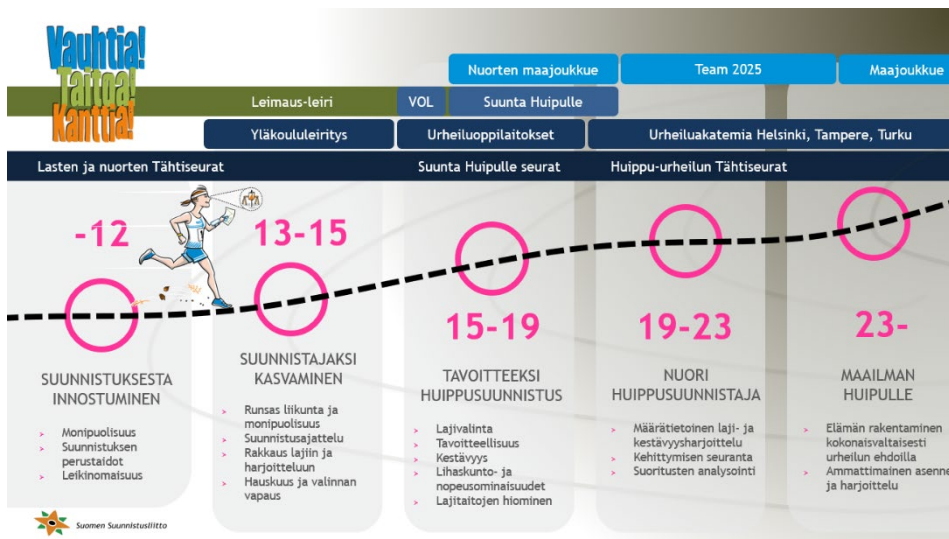
Huippusuunnistuksen tulevaisuuden menestys ratkaistaan suunnistajan polun lapsuus- ja valintavaiheen harjoittelun sisällöillä, joihin paikallistason seuravalmennuksella on mahdollisuus vaikuttaa merkittävästi. Suunnistusliiton Suunta Huipulle -ohjelman tarkoituksena on tukea seuroja innostavien ja kehittävien valmennusympäristöjen rakentamisessa suunnistajalle hänen polullaan kohti huippua.

Suunnistusliiton ja suunnistusseurojen Suunta Huipulle -ohjelmassa on edistetty Vauhtia! Taitoa! Kanttia! -valmennuslinjauksen jalkauttamista seurojen urheilutoimintaan sekä tuettu seurojen kehittymistä suunnistuksen huippu-urheilun Tähtiseuran laatutekijöihin pohjautuen. Vuonna 2016 alkaneessa Suunta Huipulle -seuraohjelmassa Suunnistusliitto on yhdessä huippusuunnistusseurojen ja kasvattajaseurojen kanssa järjestänyt työpajoja ja sparraustilaisuuksia. **Näiden kerättyjen kokemusten myötä on syntynyt tässä dokumentissa kuvattu Suunta Huipulle -seuraohjelma, mikä toteutuu seuralähtöisesti liiton koostamien mallinnuksien ja verkostoyhteistyön tukemana.**

Suunta Huipulle -seuraohjelman mallinnus v.2021 alkaen

- **Huippu-urheilutoiminnan kehittämisen seurassa:** laatutekijät
- **Kokoontumisrastit:** vuoropuhelu seurojen kesken sekä liiton ja seurojen välillä
- **Alueellinen Suunta Huipulle -valmennusyhteistyö:** yhteisharjoitukset, leirit, testit

Suunta Huipulle -seuraohjelmaan ovat tervetulleita kaikki seurat, jotka haluavat lisätä osaamista ja innostusta nuorten urheilijoiden kehittymiseksi kohti huippua. Huippu-urheilua ja seuratoimintaa kehitetään yhteistyössä liiton ja muiden seurojen kanssa erityisesti suunnistajan polun valintavaiheen suunnistajia ajatellen. Tavoitteena on, että valmennustoiminnan kehittyminen näkyy erityisesti huippusuunnistajan tai huipulle tähtäävän suunnistajan arkivalmennuksessa ja -ympäristössä.



Kuva 1. Yhteinen suunnistajan polku nuoruudesta kohti huippua Vauhtia! Taitoa! Kanttia! -valmennuslinjaukseen pohjautuen. Suunta Huipulle -seuraohjelmassa tuetaan erityisesti 15–19-vuotiaiden ”Tavoitteeksi huippusuunnistus” ikävaihetta.



Huippu-urheilutoiminnan kehittäminen seurassa

Suunta Huipulle -seuraohjelmassa ohjataan ja autetaan kehittämään suunnistusseuran valmennustoimintaa huippusuunnistuksen Tähtiseuran laatutekijöissä mallinnetulla tavalla. Mukana olevat seurat tekevät vuosittain laatutekijöiden analyysin, joka pohjalta voidaan tunnistaa huippu-urheilutoiminnan kehittämiskohteita seurassa. Huippu-urheilutoiminnan laatutekijät koostuvat neljästä osa-alueesta:

- Vauhtia! Taitoa! Kanttia! -valmennuslinjaukseen ja lajianalyysiin pohjautuva urheilutoiminta
- Seuran johtaminen ja hallinto
- Ihmiset
- Aineelliset resurssit.



- [Lue lisää suunnistuksen huippu-urheilun Tähtiseuraohjelmasta](#)



Kokoontumisrastit

Suunta Huipulle -seuraohjelmaan kuuluu vuoropuhelu seurojen kesken sekä liiton ja seurojen välillä. Seuran huippusuunnistuksessa mukana olevat ydinhenkilöt osallistuvat etänä tai lähikokoontumisina toteutettaville ”kokoontumisrasteille”, missä keskusteltavat aiheet liittyvät edellä esiteltuihin huippu-urheilutoiminnan kehittämisen osa-alueisiin. Seuroja ohjataan tunnistamaan suunnistuksen huippu-urheilun Tähtiseuran -laatutekijöitä ja kehittämään seuratoimintaa niihin pohjautuen.

Osalla seuroista voi olla myös halua ja mahdollisuuksia lähteä tavoittelemaan huippu-urheilun Tähtiseura -merkkiä, minkä saamiseen vaaditaan laatutekijöissä hyväksyttävän tason saavuttamisen lisäksi kansainvälistä ja kansallista menestystä sekä huippu-urheilun kehittämiseen sitoutumista kuvaavien peruskriteereiden täyttymistä.

Aikataulu

Vuosi 2021

- 26.8. ensimmäinen Suunta Huipulle -kokoontumisrasti: info toimintamallista.
- Syys-lokakuussa 2021 seuraavan kauden suunnittelutyö seuroissa ja laatutekijöiden analyysi.
- 13.10. suunnistuksen huippu-urheilun Tähtiseurojen huippu-urheiluun suunnitelmat esittelyssä webinaarissa, johon Suunta Huipulle -seurat voivat osallistua.
- Lokakuun lopussa Suunta Huipulle -kokoontumisrasti: seurat esittelevät alueellisen yhteistyön toimintamallit tulevalle harjoitusvuodelle.

Vuosittain vuodesta 2022 alkaen

- Suunta Huipulle -verkosto on avoin ja siihen voi liittyä Suunta Huipulle -sivujen ohjeiden mukaan.
- Vuosittain syys-lokakuussa seuraavan kauden valmennusyhteistyön suunnittelu.
- Vuosittain lokakuussa suunnistuksen huippu-urheilun Tähtiseurojen huippu-urheiluun suunnitelmat esittelyssä webinaarissa, johon Suunta Huipulle -seurat voivat osallistua.
- Vuosittain lokakuun lopussa Suunta Huipulle - kokoontumisrasti, missä seurat esittelevät alueellisen yhteistyön toimintamalleja tulevalle harjoitusvuodelle.
- Vuosittain järjestetään myös 1–2 muuta Suunta Huipulle -kokoontumisrastia (webinaari tai seminaarin yhteydessä).



Kuvassa Suunta Huipulle -seuraohjelman pilottiseuroja 2017–2018 ”kokoontumisrastilla”, eli työpajassa kehittämässä seuran toimintaa yhdessä muiden seurojen kanssa.



Alueellinen Suunta Huipulle -valmennusyhteistyö

Suunta Huipulle -ohjelmassa on yhdessä seurojen kanssa suunniteltu alueellisen valmennusyhteistyön mallia. Alueellinen valmennusyhteistyö voi sisältää esimerkiksi tässä dokumentissa kuvatulla tavalla

- yhteisiä harjoituksia
- leiripäiviä
- testaustoimintaa
- leirejä

Alueellinen Suunta Huipulle -valmennusyhteistyö on seuralähtöistä. Tavoitteena on urheilijoiden kehittymisen tukeminen ja valmennustarjonnan rikastuttaminen ryhmäharjoittelun ja uusien maastokokemusten kautta. Hyvin suunnitelluista harjoitustapahtumista pääsee samalla hyötymään useampi ja organisointityö jakaantuu useammalle toimijalle.

Alueellisen yhteistyön ei tarvitse olla rajattu maantieteellisiin- tai suunnistusalueisiin, vaan yhteistyötä voidaan toteuttaa seurojen parhaaksi katsomalla kokoonpanolla. Seurojen välisen yhteistyön suositellaan olevan mahdollisimman avointa ja tiedottaminen tapahtumista voi tapahtuma esimerkiksi yhteisen nettisivun kautta. Myös alueiden välinen yhteistyö on suositeltavaa.

Valmennusvastaavat

Suunta Huipulle -seurayhteistyötä suunnittelevat ja koordinoivat seurojen valmennusvastaavat, jotka toimivat myös yhteyshenkilöinä seurojen ja liiton välillä. Valmennusvastaavalla tarkoitetaan tässä seuran valitsemaa henkilöä esim. valmennuspäällikköä, johtokunnassa huippusuunnistuksesta vastuussa olevaa henkilöä tms. Valmennusvastaavat huolehtivat säännöllisestä alueen SuHu-seurayhteistyön suunnittelutyöstä alueelle kootun ydintiimin kesken.

Viestintä

Alueen seurayhteistyölle sovitaan yhteiset informaatio- ja viestintäkanavat. Alueen yhteistoimintamallista on suositeltavaa perustaa esim. oma sivusto, mihin on koottu alueelliset tapahtumat, harjoitusinfot, yhteystiedot jne.

Suunnistusliiton SuHu-sivuille lisätään linkit alueiden omille sivuille. Tämä mahdollistaa mm. urheilijoiden ketterän osallistumisen eri alueiden yhteisharjoitustoimintaan.



Etelä-Pohjanmaan Suunta Huipulle -toiminta 2021

Suunta Huipulle -seuraohjelma ja alueellinen toiminta

Suunnistusliiton Suunta Huipulle -seuraohjelman yhtenä tavoitteena on alueellisten ja valmennuksellisten tukikohtien luominen eri puolille Suomea. Alueellista SuHu -toimintaa pilotoidaan Etelä-Pohjanmaalla vuonna 2021 alueen SuHu-seurojen Lapuan Virkätän ja Rasti-Jussien toimissa vetureina.

Vuonna 2021 ohjelmaan kuuluu liittojohtoisen leiriviikonlopun lisäksi muutamia harjoituspäiviä sekä yhteisiä testitapahtumia. Tapahtumat ovat avoimia kaikille tavoitteellisesti harjoitteleville E-P:n alueen suunnistajille noin 13-vuotiaista ylöspäin.

[Lue lisää Suunta Huipulle -seuraohjelmasta >>](#)

Esimerkki: [Etelä-Pohjanmaan SuHu-sivusto](#)



a) Yhteisharjoitukset

Yhteisharjoitusten ratojen suunnittelussa huomioidaan kansainvälisen kilpailutoiminnan vaatimukset, ja harjoituksia järjestetään suomalaisittain epätavallisissa ja ”uudenlaisissa” maastoissa.

Kansainvälisten arvokilpailujen maastotyytit ovat varsin vaihtelevia, myös suomalaisista maastotyypeistä poikkeavia ja vaativat suunnistustaidon näkökulmasta erilaisia toimintamalleja. Toimintamallien rakentaminen erilaisia maastotyyppejä varten on tärkeää jo nuorten sarjoista lähtien. Suomessakaan ei ole tarkoituksenmukaista suunnistaa aina ”hyvissä” maastoissa. Kansainvälisten arvokilpailumaastojen erityishaasteita suomalaisille ovat mm. *kulkukelpoisuuden vaihtelut, vihreillä alueilla suunnistaminen, jyrkät nousut ja laskut, reitinvalintojen merkittävyys.*

Harjoituksia toteutetaan eri kilpailumatkoilla (maasto- ja sprinttimatkat) ja pyritään tarjoamaan sellaisia harjoituksia, mitä seuran on yksin vaikea toteuttaa ja mistä ryhmäharjoittelulla saadaan enemmän vastetta. Maasto- ja teemavalinnat tehdään tulevien pääkilpailuiden lähtökohdista (nuorten ja aikuisten tulevien vuosien arvokilpailut, näyttökilpailut, SM-kilpailut).

Lähtökohtia kv. näkökulman huomiointiin

Antti Harju, Suunta Huipulle -valmennusseminaari esitys teemalla kansainvälinen vaatimustaso https://www.youtube.com/watch?v=xadkCGoce_M&feature=youtu.be (erityisesti 8:30-10:40, 14:30-17:00)

Antti Örn, Suunta Huipulle -viikonlopun esitys teemalla Harjoittelun suunnittelu kv. näkökulmasta <https://www.suunnistusliitto.fi/2019/12/suunta-huipulle-luento-harjoittelun-suunnittelu-kv-nakokulmasta/>

Harjoitusten laadukkuutta lisääviä tekijöitä

- Harjoitusten teemat (kts. ohjeet yllä)
- Harjoitusohjeet hyvissä ajoin ennen harjoitusta (esim. vakioitu harjoituskortti/bulletin, [kts. liite 1](#))
 - o sijainti, kartta, maasto, teema ja tavoitteet, toteutustapa, lähdöt, rastit ja leimaus
 - o ilmoittautumis- ja analyysilinkit
 - o maksut ja aikatauluohjeet ulkopuolisille ja maksutavat
- Rastiliput ja leimaus
- Rastit oikeissa paikoissa
- GPS-seuranta tai 3DRerun
- Seuravalmentajat valmentavat oman seuran urheilijoita harjoituksissa, esim. urheilijoiden kohtaaminen harjoituspaikalla, perässä juoksut, vastaanottaminen ja analysointi maalissa
- Jälkianalyysit
- **Bonus:** Lähtöajan ja lähtökellon käyttäminen kevyissäkin harjoituksissa on saanut paljon positiivista palautetta suunnistajilta: Treenipaikalla tapahtuva fyysinen ja psyykinen valmistautuminen pystytään rakentamaan samalla tavalla kuin kilpailuissa. Useat nuoret suunnistajat ovat kokeneet saaneensa siitä paljon apua taitoharjoitteluun.

Kustannukset

Alueellisen SuHu-yhteistyön piiriin kuuluvat seurat toteuttavat vuorotellen harjoituksia hyvissä ajoin tehdyn suunnitelman pohjalta. Harjoitusjärjestelyissä oleva seura vastaa vuorollaan harjoituksen karttojen tulostamisesta, tulostuskustannuksista ja harjoituksen organisoinnista paikan päällä.



Yhteistyöseurojen valmennusryhmien ulkopuoliset suunnistajat (esim. muiden seurojen jäsenet tai urheilijoiden perheen jäsenet) maksavat SuHu-harjoituksista alueella yhteisesti päätetyn harjoitusmaksun esim. 5 €/aikuinen, 2 €/18-v. ja nuoremmat.

b) Leiripäivät

Kun välimatkat seurojen välillä on pidemmät, voidaan samalla matkustamisella toteuttaa päivän aikana kaksikin erilaista harjoitusta tai esim. karsinta- ja finaaliharjoitus. Leiripäivän ohjelmassa voi painottaa vuoroin taitoa, vuoroin fysiikkaa, mutta yhtä hyvin päivä voi koostua myös yhdestä taito- ja yhdestä fysiikkaharjoituksesta. Leiripäivien tarkoituksena antaa uusien maastokokemusten ohella kotiharjoitteluun monipuolisia virikkeitä.

Harjoitusten välissä on mahdollisuus kokoontua yhteen, tehdä harjoituksesta huolellinen analyysi ja nostaa suunnitelmallisesti esiin muita valmennuksellisia sisältöjä. Näitä voi olla toteuttamassa seurojen valmentajat vuorollaan ja ulkopuoliset asiantuntijat. Toimintatavat voivat olla urheilijoita aktivoivia esim. ryhmätöiden merkeissä.

Asiantuntijavierailut voivat keskittyä mm. valmennuksen tukitoimintoihin, jotka usein seuravalmennuksessa jäävät pienemmälle huomiolle. Kehittymisen ja terveenä pysymisen kannalta on oleellista kiinnittää huomiota kokonaisvaltaiseen valmennukseen ja urheilulliseen elämäntapaan.

Hyviä teemoja ovat mm. lihahuolto, liikehallinta, yhteistyökumppanit, terveys, ravinto, uni ja aktiivinen palautuminen, antidopingasiat, harjoittelun suunnittelu, valmistautuminen tuleviin pääkilpailuihin jne.

Teemoja esim.

Fysiikkaleiripäivä, taitoleiripäivä, valmentautumisen tukitoiminnot, testaus.

Huomioitavaa

Pesutilat, hyvä ravinto ja palautumista tukeva ympäristö harjoitusten välillä on tärkeä huomioida leiripäivän kokonaissuunnittelussa.

c) Testaus

Tavoitteenamme on, että jokaiselle nuorelle urheilijalle järjestetään mahdollisuus seurata huippusuunnistajaksi kehittymisen kannalta olennaisten ominaisuuksien tasoa. Näin varmistetaan, että harjoittelu kehittää haluttuja ominaisuuksia ja kuormittuminen ja palautuminen ovat tasapainossa.

Testien toteuttajina voivat olla seurat, urheiluakatemit tai urheiluoppilaitokset. Alueellinen SuHu-seurayhteistyö voi tarjota testaustoimintaa kootusti alueen urheilijoille.

Suunnistusliiton suosittelema testipatteristo 15–20-vuotiaiden osalta on kuvattu Vauhtia! Taitoa! Kanttia! -valmennuslinjauksessa.

- Suunnistusliiton testaustoiminnan ohjeistus
 - Maastotestejä (vähintään 2 krt/v)
 - Ratatestejä (vähintään 2 krt/v)
 - Ominaisuustestejä, talenttitestit (vähintään 2 krt/v)



Tarkemmat ohjeet, kartat alueellisista maastotestiradoista sekä ominaisuustestien ohjeideot löydät Suunnistusliiton sivuilta

<https://www.suunnistusliitto.fi/huippu/akatemiavalmennus-ja-alueet/muut-alueet/>

d) Leiriviikonloppu

Alue, joka toteuttaa säännöllistä Suunta Huipulle -valmennusyhteistyötä, voi tilata Suunnistusliitosta viikonloppuleirille kerran vuodessa Suunnistusliiton nimeämän Suunta Huipulle -valmentajan. Suunnistusliitto kokoaa Suunta Huipulle -valmentajatiimin, joka koostuu koulutetuista, kokeneista ja innostavista huippusuunnistusvalmentajista. SuHu-valmentaja on alueella ”uusi kasvo”.

Suunnistusliitto kustantaa valmentajan palkkion (500 €/leiriviikonloppu sis. suunnittelu- ja jälkityö). Urheilijoiden leirimaksuihin tai seuran kustannettavaksi jää valmentajan matka-, majoitus- ja ruokailukustannukset.

Suunnistusliiton SuHu-valmentajan tehtäviin kuuluu:

- Leiriohjelman valmistelu yhdessä seurojen kanssa valittuun paikkaan ja ajantasaisille, hyvälaatuisille kartoille.
- Leiriohjelman ja harjoituskorttien / bulletinien lähettäminen seuravalmentajille, jotka välittävät leiriohjelman urheilijoille.
- Valmentaminen leiriohjelman mukaisesti sis. harjoitusten analyysit
- Luento jostakin kokonaisvaltaisen valmennuksen teemoista
- Seuravalmentajien avustavien tehtävien organisointi. Seuravalmentajat ovat leirin toteutuksessa sekä suunnistusharjoitusten rastien viennissä ja haussa aktiivisesti mukana.

Jos väkimäärä leirillä on suuri, voidaan kokonaisuus toteuttaa myös ns. ”leirikeskustyyppisesti”, jolloin ruokailut, majoitukset ja kuljetukset koordinoidaan ja varataan seurakohtaisesti.

Aikataulu ja ajankohta

Seurat päättävät yhteisesti leirin ajankohdan syksyn vuosisuunnitelmien laadinnan yhteydessä. Suunnitelma esitellään loka-marraskuun Suunta Huipulle -seuraverkostotapaamisessa.

Paikalliset olosuhteet on hyvä suhteuttaa sopivaksi leirin teema huomioiden.

Kohderyhmä

Seurat yhdessä rajaavat toiminnan 15–20-vuotiaille tai pienemmälle kohderyhmälle siten, että leiriläisten määrä on sopiva. Tämä kohderyhmä on vuosittain sama, jolloin esim. tietty pienempi ikäluokka pääsee vuorollaan mukaan leirille.

Huomioitavaa kohderyhmän (pitkäjänteisessä) rajauksessa ovat urheilijamäärän liikkuminen harjoituspaikoille, laadukkaiden harjoitusten toteuttaminen (sopiva määrä urheilijoita maastossa, luennoilla ja analyyseissä), majoituspaikan kapasiteetti, avustavien valmentajien määrä, ruokahuolto jne.



LIITE 1



HUIPPUSUUNNISTUS
Suomen Suunnistusliitto

BULLETIN - MM-leiri

Østfold 30.7.–4.8.2019

WOC 2019 TRAINING #1

31.7.2019 ap

HARJOITUKSEN TEEMA:

KEVYT SISÄÄNAJO – INTERVALLIT

KARTTA:

KIRKEBYGDEN I 2018 (B. A. Paulsen)

MITTAKAAVA I KÄYRÄVÄLI: 1/10.000° I 5 m

HARJOITUSPAIKKA:

59.490073, 10.848638 (parkkipaikka)

<https://goo.gl/maps/tSJoQKefwCdVh5VD6>

HARJOITUSINFO:

Matkat: Intervallit 6x1km/24r

Rasteilla: WOC2019-nauhat

Lähtöön: n. 1200 m

Lähdöt: omaan tahtiin



	Joo	Ei
Irralliset rastimääritteet		X
Lämmittelykartta		X
GPS-seuranta	X	
Emit/SI		X
Lähtölista		X

HARJOITUSOHJEET:



Viimeisen MM-leirin alkajaisiksi Jurenikovan ratamestaroima runsasrastinen intervalliharjoitus. Kartan perusteella näkyväisyys pääsääntöisesti hyvä ja korkeuseroja varsin maltillisesti.

Ota homma haltuun heti kättelyssä! Suoraviivaista etenemistä, huolellista rastien naulaamista ja oikeiden rastitalähtösuuntien ennakoimista – sellaista sujuvaa keskimatkan tekemistä.

Vauhti varmaankin syytä pitää maltillisena.

Mahdollisuus shortcutsihin esim. 3. ja 4. veto poisjättämällä.



LIITE 2: Leiripäivien esimerkit

Leiripäivä A

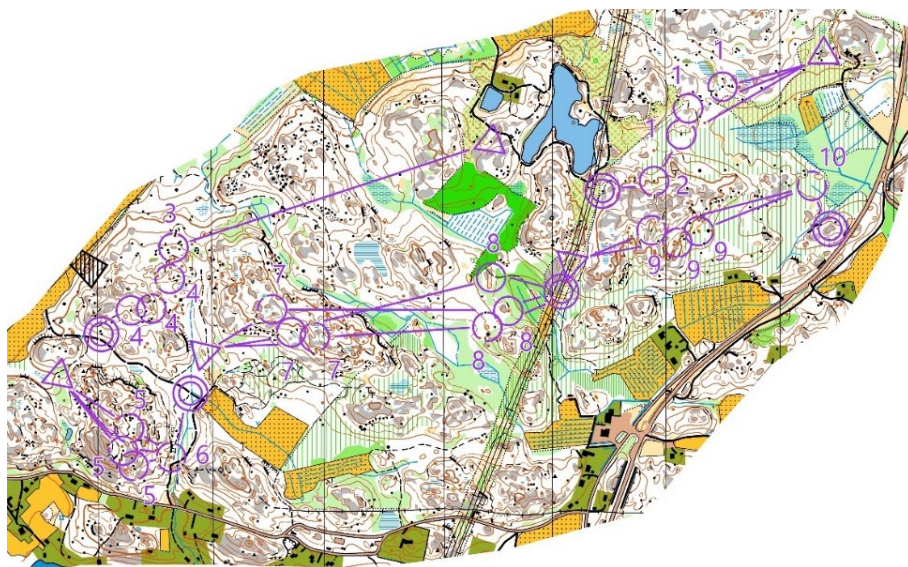
Teema: Viesti-intervallit ja ominaisuusharjoittelu

Tavoitteet: Erilaisten kilpailusuorituksessa vastaan tulevien tilanteiden tunnistaminen, harjoittelu ja analysointi vauhdin, taidon ja kantin näkökulmasta.

Ohjelma

Aamupäivä: Kovat viesti-intervallit 4–6 x 700–1000 m

- Lyhyet suunnistusvedot hajonnalla.
- Ryhmän jako etukäteen, saman tasoiset juoksijat samassa ryhmässä (miehille/naisia, nuoria/vanhoja samassa ryhmässä).
- Valmentaja juoksee mielellään ryhmän mukaan. Jokaisen vedon jälkeen n. 3 min taukoa. Tavoitteena, että jokainen pääsisi vedon maaliin siinä ajassa.
- Valmentaja (tai ryhmän "kapteeni") määrittää jokaisen vedon lähtöpaikalla seuraavan vedon lähtöjärjestyksen. Joskus voidaan lähteä yhteislähtönä, joskus takaa-ajona (siton, että ryhmä kuitenkin pysyy tiiviinä).
- Tietyille henkilöille voi myös antaa erilaisia "rooleja" (kuten esim. karata joukosta, ottaa pienellä riskillä joukon kiinni, pelata varman päälle, aiheuttaa sekaannusta jne.). Tällä tavalla harjoitellaan ja opitaan tunnistamaan erilaisia tilanteita, joita voi syntyä esim. viestikilpailussa.
- On suositeltavaa, että ratojen vaatimustaso mahdollistaa kaikille kovavauhtisen – jopa "ylivauhtisen" – suunnistamisen.



Ever tried. Ever failed.
No matter.
Try again. Fail Again.
Fail better.

- Samuel Beckett



Päivä: Suihku, lounas ja aamupäivän treenin analyysi

- Käydään ryhmissä läpi aamupäivän tapahtumat taidon (reitINVALINnat, olennaiset kohteet jne.), fysiikan (kenellä oli varaa kiristää missä vaiheessa jne.) ja psyyken (kenellä kantti kesti, ajatuksia vedon aikana jne.) näkövinkkelistä.
- Analysoidaan erityisesti sitä, kuinka annetut "tehtävät" onnistuivat ja millaiset tekijät vaikuttivat onnistuneeseen/epäonnistuneeseen suoritukseen.

Iltapäivä: Kevyt polkujuoksu + yhteinen keskivartalohumppa/liikkuvuus/koordinaatio + pelit

- Kevyt harjoitus kovan aamupäivän jälkeen. Kestovoimaa keskivartalolle, koordinaatio-/juokсутekniikkaharjoitteita (ilman hyppyjä) sekä liikkuvuutta. Lopuksi lyhyt peliosio (sähly, polttopallo tms.), jos haluaa.
- Voi hyvällä säällä toteuttaa ulkona, muuten sisällä salissa.

Kartat: Pargas IF

Leiripäivän suunnitteli Fredric Portin



Teema: Knock-Out sprintti ja erityisesti “runners choice” hajonnan haltuunotto.

Tavoitteet: Laadukas oppimisprosessi vaatii paljon toistoja lyhyellä aikajänteellä, joten on merkityksellistä harjoitella samaa asiaa useamman kerran leirin (leiripäivän) aikana. Ensimmäisen harjoituksen jälkeen on hyvä olla mahdollisuus harjoituksen läpikäyntiin ja ensimmäisestä harjoituksesta oppimiseen. Kun leiripäivään sisällytetään vielä ennen toista harjoitusta asiaan liittyvää kuivaharjoittelua, maksimoidaan toisen pääharjoituksen anti oppimisprosessin näkökulmasta. Vrt. aiemmin tässä dokumentissa:

Antti Örn, Suunta Huipulle -viikonlopun esitys teemalla Harjoittelun suunnittelu kansainvälisten vaatimusten näkökulmasta

<https://www.suunnistusliitto.fi/2019/12/suunta-huipulle-luento-harjoittelun-suunnittelu-kv-nakokulmasta/>

Suunnistusharjoittelussa on hyvä muistaa, että kaikki taitoharjoittelu on myös fyysistä harjoittelua. Lyhyen leiripäivän aikana voidaan hyvin tehdä kaksi kovaa harjoitusta, kun vetojen pituus pysyy kohtuullisena.

Tässä leiripäiväesimerkissä simuloidaan arvokilpailuissakin käytössä olevaa Knock-Out sprinttiä, jossa saman päivän aikana juostaan neljä lyhyttä kilpailuvauhtista starttia. Olennaista on myös huolehtia vetojen välillä tarpeeksi pitkästä aktiivisesta palautumisesta, jotta kummankin harjoituksen molemmissa vedoissa intensiteetti säilyy. Hyvä palautusjakso vetojen välissä on noin 15 min.

Ohjelma

Aamupäivä: 2 x 8 min Knock-Out (runners choice)

Päivä: Suihku, lounas ja aamupäivän treenin analyysi

- Palaveri: aamupäivän harjoituksen analysointi + taktiikkapalaveri + runners choice Table O (esim. 15 runners choice tehtävää, aikaa valintaan 20 sek .)

Iltapäivä: 2 x 8 min Knock-Out (runners choice)

- Lyhyt harjoituksen analysointi ja oppimisprosessin läpikäynti

Kartat: Kouvolan Suunnistajat

Leiripäivän suunnitteli Antti Örn



A



B



C



Leiripäivä C

Teema: Tuplakova leiripäivä kahdella erilaisella sprinttiharjoituksella.

Tavoitteet: Haetaan painetta muista suunnistajista ja kovavauhtisuudesta.

Ohjelma

Aamupäivä: Sprintti ryhmälähdöin, kova

- 4 hengen ryhmissä kovavauhtisia sprinttivetoja 4 x 500 m lyhyellä siirtymäpalautuksella.
- Ryhmän suunnistajat lähtevät matkaan 10–15 sekunnin välein ja järjestys vaihtuu joka vedolla.
- Valmentaja lähettää ja antaa uuden vedon kartan lähtöhetkellä.
- Pienet hajonnat.

Päivä: Suihku, lounas ja aamupäivän treenin analyysi

- Aamupäivän harjoituksen analyysi yhdessä ja ryhmissä

Iltapäivä: Self-choice sprintti

- Kovavauhtinen ryhmäyhteislähtötreeni, jossa 4–6 vetoa lyhyellä siirtymäpalautuksella.
- 4 suunnistajaa lähtee aina yhtä aika; jokaisella on yksi kartta, jossa erivärein erilaisia radan kiertämisen vaihtoehtoja. Kartan saa 20 sekuntia ennen starttia, jolloin suunnistaja valitsee oman ratansa.
- Hyvä treeni Knock-Out sprinttiin.

Leiripäivän suunnitteli Jari Sipilä

