



HUIPPUSUUNNISTUS
Suomen Suunnistusliitto

SUUNTA HUIPULLE -LEIRIT

VALMENTAJAN OHJEISTUS

Kansainvälinen suunnistus

Suunta Huipulle-leirityksen ratojen suunnittelussa huomioidaan kansainvälisen kilpailutoiminnan vaatimukset, ja suunnistusharjoituksia järjestetään suomalaisittain epätyypillisissä ja ”uudenlaisissa” maastoissa. Kansainvälisten arvokilpailujen maastotyyppit 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*. Huomioidaan myös kansainvälisen suunnistuksen fyysiset haasteet.

Leirin teema

Keskitytään yhteen asiaan ja valitaan 1 teema kullekin leirille. Leiripaikka valitaan teemaan sopivaksi. Yhden viikonlopun aikana ei tehdä ihmeitä, mutta voidaan kylvää siemen, sytyttää kipinä ja oivalluttaa, miten laatua voidaan lisätä myös arkiharjoitteluun. Mahdollistetaan oppimisprosessi ja tarjotaan valitusta teemasta toistoja noin 3-4 laadukkaan harjoituksen verran. Vauhti kasvaa kohti kilpailuvauhtia leirin edetessä (valmiuden kasvaessa). Analyyseissä ja palautteissa keskitytään leirin teemaan.

*Tee itsellesi kirikkaaksi mitkä ovat valitun teeman pääasiat, joihin halutaan tarttua?

Kohderyhmä

Seurat valitsevat kohderyhmän SuHu-ohjeistuksen mukaisesti. Kohderyhmä on 15-20 -vuotiaat tai pienempi ikäryhmä sen sisältä. Huomioidaan suuret erot taidossa ja vauhdissa, suunnitellaan harjoitukset siten, että eriyttäminen on hyvin mahdollista.

Analysointi

Analyysitavat urheilun ajattelua ja keskinäistä vuorovaikutusta aktivoivia. Suunnittele keinoja saada urheilijat keskustelemaan ja analysoimaan omaa suoritusta. Analysointi tapahtuu omien taitotavoitteiden pohjalta, jotka luodaan leirin alussa. Tässä voi käyttää esim. lomaketta työkaluna. ReRun voi olla mukana faktisessa tiedossa jossakin yhteyksissä esim. reitinvalinnat, mutta tässäkin urheilija arvioi erityisesti omaa suoritusta, esim. lyhyet välit miten pärjäsin niissä ja miksi.

Seurakehittäminen

Leiri on osa SuHu-seuraohjelmaa, joten mieli hyvin seuravalmentajien roolit organisoinnissa ja valmennuksessa. Huomioidaan mahdollisuus kouluttaa samalla myös valmentajia, jolloin saadaan kehitystä myös seuran arkivalmennukseen. Suunnitelkaa yhdessä.



HUIPPUSUUNNISTUS
Suomen Suunnistusliitto

Tutustuminen ja hyvä fiilis

Järjestä leiriohjelmaan myös hauskaa yhdessä tekemistä, jossa ei välttämättä suunnistus läsnä. Leirit toimivat samalla hyvänä paikkana tutustua muihin oman ikäluokan suunnistajiin, joka omalta osaltaan lisää innostusta ja kiinnostumista lajiin. Osaamisen lisäksi on tärkeää, että olet innostava, kannustava ja motivoiva!

Harjoitusten laadukkuutta lisääviä tekijöitä

- Hyvälaatuinen kartta
- Rastit oikeissa paikoissa
- Harjoituksella on harjoitettava teema (kts. ohjeet yllä)
- Harjoitusohjeet annetaan hyvissä ajoin ennen harjoitusta (esim. vakioitu harjoituskortti/bulletin, [kts. liite 1'](#),
 - sijainti, kartta, maasto, teema ja tavoitteet, toteutustapa, lähdöt, rastit ja leimaus
 - ilmoittautumis- ja analyysilinkit
 - maksut ja aikatauluohjeet ulkopuolisille ja maksutavat
- Rastiliput ja leimaus
- 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.

Nuorien kohdalla kannustamme tekemään keskimäärin huomattavan lyhyitä suunnistusharjoituksia, joissa maastossa vietetään 25-35min. Tämä siksi, että harjoitukseen saadaan ynnättyä hyvät alku- ja loppuverryttelyt ja korostetaan niiden tärkeyttä. Hyvien verryttelyjen myötä saadaan lisättyä kuitenkin paljon suhteessa vauhdikasta kovalla alustalla juoksua. Tämä korostuu entisestään, jos vedetään kaksi harjoitusta päivään. Tällöin yhden harjoituksen kokonaiskesto kannattaa olla max n. 60min, jossa verryttelyt mukana. Pitkät PK-lenkit ovat asia erikseen. Aina mieluummin liian lyhyt harjoitus (maasto-osuus), kuin liian pitkä, jotta saadaan onnistuneita toistoja hyvällä fokuksella ja tempolla.

kts. myös

[Suunta Huipulle -seuraohjelman materiaalit | \(suunnistusliitto.fi\)](#)

[Taitoa! \(suunnistusliitto.fi\)](#)

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/>



HUIPPUSUUNNISTUS
Suomen Suunnistusliitto

Leiriohjelma

Valmentaja suunnittelee leiriohjelman yhdessä seuran kanssa, kuitenkin niin, että valmentaja ohjaa suunnitteluprosessia kuullen seuran toiveita ja näkemyksiä. SuHu-valmentaja huolehtii, että edellä mainitut SuHu-leirejä ohjaavat teemat täyttyvät.

Alla on ideoinnin pohjaksi esimerkki leiriohjelmasta, missä toteutuu mm.

- fyysisten ominaisuuksien harjoittamisen monipuolisuus, kehon valmistelu harjoitteluun ja huolto
- suunnistusharjoittelu ja -analysointi henkilökohtainen oppimisprosessi huomioiden
- tutustuminen ja yhteinen ohjelma
- sopiva päivärytmi, riittävät lepoaikat

Esimerkki

Perjantai

Saapuminen

Monipuoliset verryttelyt ja aktivoinnit + nopeusharjoitus

Ruokailu

Tervetuloa, tutustuminen, pohjustus leirin teemaan ja lyhyt luento valmentajan erityisosaamiseen liittyen

Lauantai

Aamulenkki, keuhonhuolto, aamupala

Suunnistusharjoitus 1: kevyt

Lounas & Lyhyt analyysi harjoituksesta, oman suorituksen ja toimintatapojen analysointi keskiössä

Lepo ja välipala

Suunnistusharjoitus 2: kevyt sis. vauhdikkaampia intervaleja tai loppua kohti kiihtyen. Teeman sisänaajoja jo vauhdikkaammassa vauhdissa.

Päivällinen & Lyhyt analyysi harjoituksesta, oman suorituksen ja toimintatapojen analysointi keskiössä

Lepo

Kehonhuoltoa, yhteistä tekemistä ja iltapala

Sunnuntai

Aamulenkki, keuhonhuolto, aamupala

Suunnistusharjoitus 3: Kilpailunomainen ("opitun testaus")

Lounas & Lyhyt analyysi harjoituksesta esim. Rerunin pohjalta, mutta erityisesti oman suorituksen ja toimintatapojen analysointi

Yhteenvetoa ja leirin päätös



HUIPPUSUUNNISTUS
Suomen Suunnistusliitto

Ideapankki

Yleisiä suomalaisten suunnistajien kehittämiskohteita liittyen kansainväliseen suunnistukseen ja vaatimustasoon.

Suunnistusharjoitusmuotoja

- Kilpailuvauhtinen suunnistus ja siinä suorituksenhallinta.
- Kovavauhtiset radat, riittävän helppo/selkeä suunnistus.
- Ratojen rytmitys: helpot/nopeat pätkät vs. vaativat/hitaat pätkät
- Intervalliharjoittelu
 - lyhyet hajonnalliset suunnistusvedot
 - Yhteislähdöt, ryhmälähdöt ja parilähdöt vetoina
 - lähdöt esim. 5-15 sekunnin välein ryhmittäin
 - hajonnoin ja ilman
 - taidollinen kontrastiharjoittelu, jänislähdöt vs. yksin suunnistaminen
 - Intervallin / mäkipätkän jälkeen suunnistus väsyneenä ja täydessä vauhdissa.
- Knock-out ja mahdollisesti muut tulevat uudet kilpailumuodot.
- Pariharjoitukset kevyissä harjoituksissa

Suunnistusharjoitusten teemoja

- Suorituksenhallinta: paineistettu tilanne
- Rinnerastit, rinteessä eri kulmiin kulkeminen, kv. käyrämuodot, tyhjät rinteet, monipuolinen käyräharjoittelu erilaisissa maastoissa.
- Tyhjät ja peitteiset alueet
- Kompassi, suunnassa kulku
 - Kompassin käyttö kädestä pitäen. Varmistetaan, että välinetekniikka kunnossa. Hyvä yhdistää edellä mainittuihin teemoihin.
- Viivasuunnistus
- Väyläsuunnistus suunnassa kulkutaidon kehittämiseksi
- Luuppi ja sen käyttö.

Huom! Eri teemojen harjoittamiseksi kannattaa hakea ensisijaisesti sopivia maastoja ja kartalta aitoja maaston osia, joissa kyseistä taitoa on hyvä harjoitella. Tällöin kartan muokkausta ei tarvita. Kun tilanne on aito, on taidon käyttö myöhemmin helpompi yhdistää todellisessa kilpailutilanteessa.



HUIPPUSUUNNISTUS
Suomen Suunnistusliitto

Maastoja/maastotyyppejä

- Epätavalliset suomalaiset maastot ja "huonoissakin" maastoissa
- Mäki/-vaaramaastot.

Fysiikkaharjoituksia

- Mäkiset maastot
 - "jaksaminen"/lihaskestävyys
 - Eri mittaiset mäkivedot, myös alamäkeen.
 - ylä- ja alamäkijuoksuvoimaisuus (eritoten jyrkemmät maastonkohteet)
- Sileän vauhti (kova alusta)
- Maastovauhti, suunnistusjuoksuvoimaisuus
- Kovassa kuormituksessa tehdyt suunnistukset

Psyykkisten taitojen kehittäminen

- Oman pelikirjan rakentaminen
 - Mitä sinne voisi kirjoittaa? Mistä urheilija hyötyy? Nämä kysymykset voisi esittää urheilijoille.
- Tarina omasta kesän parhaasta ja huonoimmasta suorituksesta.
- Erilaiset (ulkopuoliset) häiriötekijät, jotka liittyvät erityisesti arvokisoihin.
- Ei korosteta liikaa pääkisoja tavoitteen asettelussa; painotetaan kokonaisvaltaista kehittymistä - myös psyyken osalta.
- "Aggressiivisuus" hitaissa maastoissa, kun tuntuu, ettei etene
- Välineitä oman vireystilan säätelyyn.

Valmennuksellisia sisältöjä teoriasessioihin

- Leirin taitoteeman pohjustus, käsittely, opettaminen, analysointi
- Vuosisuunnitelman tekeminen
- Taitosuunnitelman tekeminen
- Kehittymisen seuranta
- Uravalinta / työn tai opiskelun ja urheilun yhdistäminen
- Muu valmentajan erityisosaamiseen liittyvä teema tai esim. omaan suunnistajan polkuun ja kokemuksiin liittyvä esitys