



Helsingin Suunnistajat Huippu-urheilusuunnitelma

Syksy 2022

Esityksen sisältö



Yleiset linjaukset

Suunnistajan polku
Huippusuunnistuksen suuntaviivat
Konkreettiset tavoitteet ja mittarit

Katse menneisyyteen - vuosi 2022

Missä onnistuimme?
Missä jäi parannettavaa?
Kansainvälinen menestys
SM-menestys

Katse tulevaan - vuosi 2023

Keskeisimmät kehitystoimet
Ryhmäkohtaiset tavoitteet ja suunnitelma niitä kohti
Ryhmien toiminta
Henkilöstö- ja talousresurssit



Yleiset linjaukset

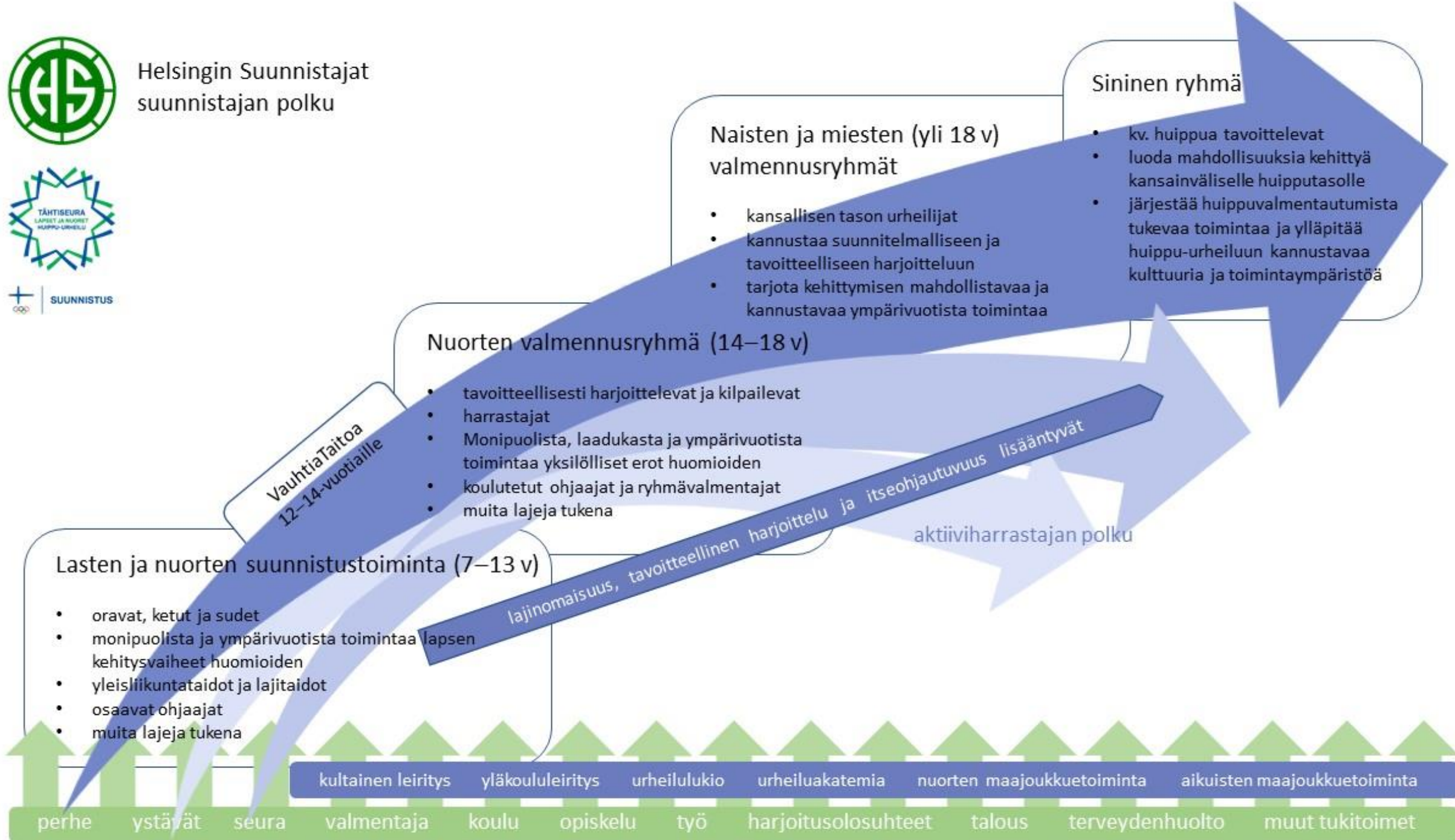
Suunnistajan polku

Huippusuunnistuksen suuntaviivat

Konkreettiset tavoitteet ja mittarit

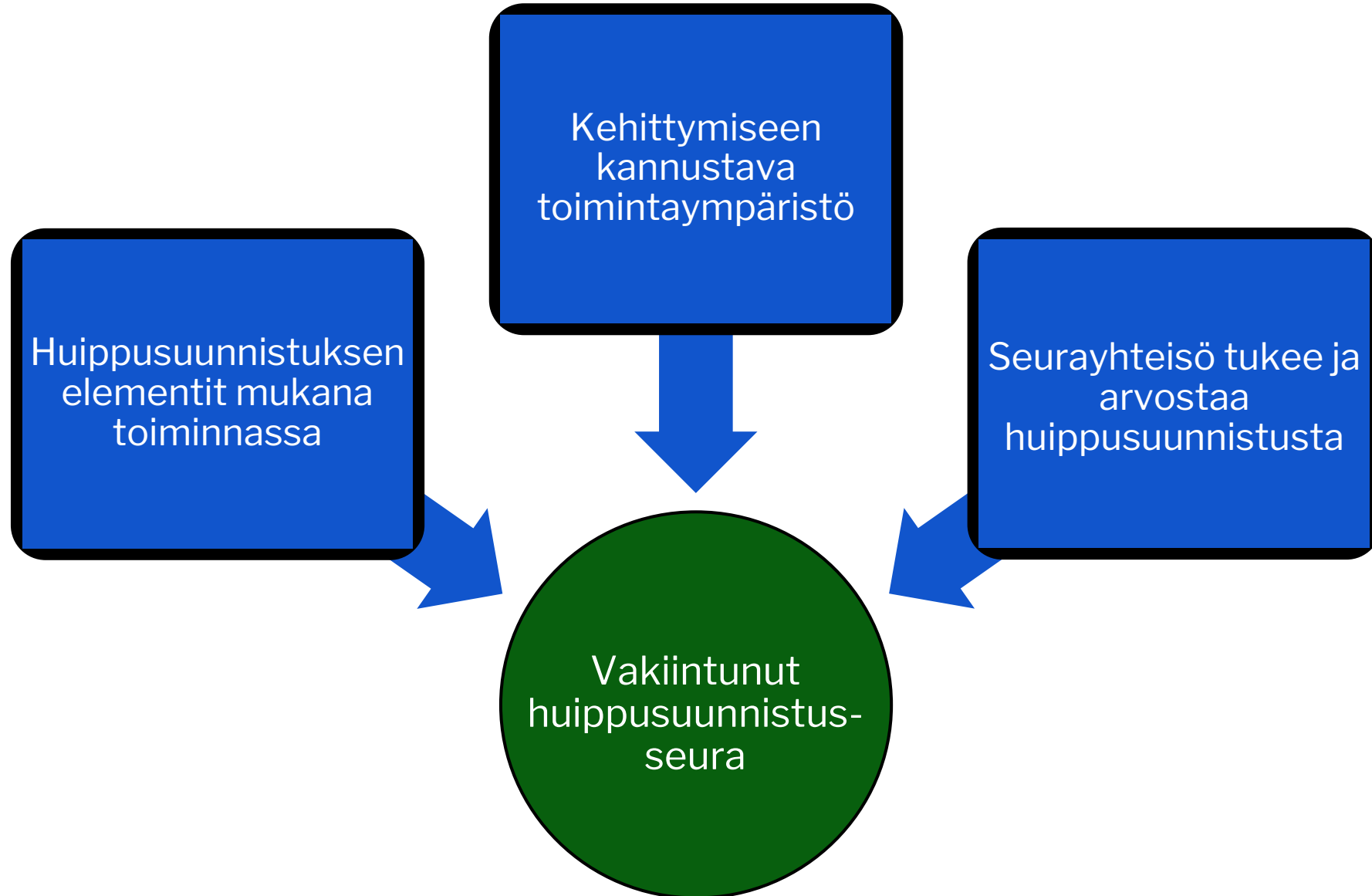


Helsingin Suunnistajat
suunnistajan polku





HS:n huippusuunnistuksen suuntaviivat 2020 - 2025



Konkreettiset tavoitteet ja mittarit 2021 - 2025

Vuoden 2022 tilannekatsaus



Mitä?

Päätavoitteenamme: HS on vakiintunut huippusuunnistusseura. Huippu-urheilu on seuralle merkittävää ja se koetaan satsauksen arvoiseksi.

Miten?

Kansainvälinen menestys: menestystä laajalla rintamalla kansainvälisissä arvokisoissa

- 2022: EM-hopea, EM-nelossija, kaksi MC-nelossijaa maailmancupissa, useita sijoituksia 10-20-välille. JEC-kulta, kaksi edustajaa kisoissa.

Kansallinen menestys: menestystä urheilijan polun kaikissa vaiheissa niin henkilökohtaisesti kuin viesteissäkin.

- 2022: Venlat 10., H21-SM-viesti, paras SM-seura H21-sarjassa, NuJu 4; Nuorissa SM-mitalikannassa säilyminen.

Ammattimaisuuden mahdollistavat rakenteet: huippusuunnistus on keskeisessä asemassa seuran toiminnassa ja sille on hyvät taloudelliset ja toiminnalliset resurssit.

- 2022: On edelleen, iso taloudellinen panostus ammattimaiseen valmennukseen kohti vuotta 2023.

Ammattilaiset mukana seuratoiminnassa: Tavoitteena HS:n huippusuunnistuksesta vastaavat henkilöt ovat päteviä ja ymmärtävät huippusuunnistuksen vaatimukset.

- 2022: Tilanne on hyvä ja paranee suoritettujen tutkintojen, kontaktien ja keskustelevan toimintakulttuurin ansiosta.



Katse menneisyyteen - Vuosi 2022

Missä onnistuimme?

Missä jäi parannettavaa?

Kansainvälinen menestys

SM menestys

Yhteenveto: missä onnistuimme?



Urheilijat:

- Syksyn kv.-menestys erinomainen
- Miehet maan parhaat SM-kisoissa
- Naisten Venla-onnistuminen
- Nuorissa viestimenestystä ja henkilökohtaisia kehittyjiä

Valmennus:

- Lasten harjoitustoiminnassa kehitystä
- Talven etelänleiri
- Sprinttiprojekti ja näyttökisavalmistautuminen
- Arvoviestivalmistautuminen > naisten tulostasoa
- Kollektiivinen nousu kohti uutta yhteisöllistä valmennusta koronan jäljiltä

Yhteenveto: missä jäi parannettavaa?



Tulokset:

- Sprinttiprojekti ei tuottanut toivottua menestystä
 - Analyysi tehtävä; voi olla että tasonnosto tulee viiveellä
- Haastajataso loittoni edustuspaikoista
 - Yksittäiset syyt selvitettävä, yleisesti maajoukkueen riman nousu
- Miesten suurviestit heikosti
 - Henkisen puolen vahvistaminen, huomio perusasioihin
- Nuorissa kapeat ikäluokat ja vaativan metsäsuunnistuksen haasteet

Valmennus:

- Suunnitelmallisuus ja järjestelmällisyys rakoili korona-aikaan
 - Valmennuspäällikkö
- Runkoresurssin ongelmia ei saatu korjattua - valmennuspäällikkö-projektilla vain hetken ratkaisu
 - Kuten edellä
- Nuorten ryhmän suunnistusharjoitusten kokonaismäärä edelleen pieni
 - Kuten edellä

Valmennuksen tavoitteet ja toteutus 2022: Sininen ryhmä



Onnistuimme



Jokin meni hieman pieleen



Parannettavaa jäi paljon



Järjestää kansainvälisiin edustustehtäviin tähtääviä leirejä ja harjoituksia.



Kotileireillä lumi- ja koronaolosuhteet tekivät sprinttiharjoittelun mahdolliseksi. Palaverisisältöinä Sprintin huippusuorituksen hiominen.



Barbaten leirillä laadukasta suunnistusharjoittelua kovassa seurassa sekä mahdollisuus sprinttipainotukseen.



Neljä erillistä WOC-sprinttileiriä, teemoina pudotus sekä näyttökisat.



Viikoittaiset kaksi fysiikkatreeniä, välillä taukoja toteutuksessa koronan takia

- Valmistautumisleiri/leiripäivä kaikkiin näyttökisoihin.

2. Tukea kulttuuria, jossa mahdollisimman monella seuran urheilijalla on realistista kilpailia ja onnistua MM-, EM-,

ti MC-kilpailuissa.



Menestymisen kulttuuri huipputasolla vahvistui.

- Haastaja-tasolla käänteisesti jopa potentiaalisten haastajien loitontuminen maajoukkuepaikoista.

Valmennuksen tavoitteet ja toteutus 2022: Sininen ryhmä



3. Huolehtia että seuralla on hyvät verkostot SSL:n valmennustoimintaan ja suomalaisen huippu-urheilun valmennusjärjestelmään.



Verkostot erittäin toimivat sekä URHEAn, huippusuunnistusryhmän että SuHu-yhteistyön ansiosta.

Maajoukkueen harjoitustarjonnan suora hyödyntäminen

- Maajoukkueen avoimen leirityksen mahdollisuuksia ei saatu hyödynnettyä riittävästi.

4. Vahvistaa urheilijoiden henkistä, fyysistä ja materiaalista toimintaympäristöä siten, että se mahdollistaa entistä paremmin urheilijoiden valmentautumisen kohti huippua.



Psyykkisen valmennuksen pilottikokeilu keväällä 2022

Pyrkimykset taloudellisiin tai toiminnallisiin kumppanuuksiin jäivät toteutumatta. Seuran sisäisen rahoituksen puolella ei edistystä, mutta tilanne lähtökohtaisesti on varsin hyvä.

Valmennuksen tavoitteet ja toteutus 2022: Naisten ja miesten ryhmä



Huippu-urheiluun kannustava kulttuuri & toimintaympäristö- mahdollisuus jokaiselle nousta kohti kärkeä

- ✔ Naisten viestituloksissa tasonnosto (Venlojen 10. ja Viestiliigan 5.)
- ✔ Suurviestivalmistautuminen hoidettiin huolella - saapuminen paikalle monta päivää ennen kilpailuja
- ✔ Monipuolinen ja laadukas leiritys
- ⚠ Enemmän huomiota viestivalintoihin ja niiden kommunikaatioon, etenkin viimehetken hätäiset muutokset aiheuttivat mielipahaa 10-mila reissulla

Tavoitteena oli tarjota laadukasta toimintaa huomioiden suorituskyvyn eri osa-alueet

- ✔ Psykkisen valmennuksen pilotti myös valmentajille - valmentajien psykkisen valmennuksen työkalupakki laajeni
- ✔ Valmennustarjonnan monipuolisuus: kovia sekä kevyitä harjoituksia, taitoa ja fysiikkaa, palavereissa ennakoja sekä jälkipyykkejä

Toiminnan kehittäminen entistä suunnitelmallisempaan ja tavoitteellisempaan harjoitteluun kannustavaan suuntaan

- ✔ Uusia perinteitä syntyi naisten ryhmässä. Keskiiviikon kevyet lenkit starttasivat syksyllä 2022
- ⚠ Valmentajan läsnäolo ei leireillä ollut aina mahdollista
- ⚠ Urheilijoilta on tullut palautetta (etenkin SuHu -treeneistä), että infot tulivat liian myöhään



Tulostavoitteet

1. Menestyä kv. kisoissa.
2. Edustaa Suomea EM- ja MM- ja maailmancup-kilpailuissa (Euromeeting, opiskelijoiden MM-kisat)
3. Lähestyä edustustavoitteita
4. Motivoitua tavoittelemaan edustuspaikkoja.

Tulokset 2022

EM-hopea, 2xEM-neljäs, 2xWCup-neljäs, 4x sija 10 -20.

2021: MM-viestin nelossija, kaksi WCupin kymmenettä sijaa.

2019: Ei sijoituksia 20:n joukossa kv. kisoissa.

1 x WOC-edustaja (ensikertalainen), 2x EOC-edustaja, lisäksi 1 WCup-edustaja, 4xWUOC-edustaja.

2021: 3 x WOC-edustajaa (1 ensikertalainen), 2 x EOC-edustajaa (eri urheilijoita), lisäksi 1 WCup-kävijä.

2019: 1 + 1 WOC-paikkaa, 3 + 1 WCup-kävijää neljällä kiertueella.

Ei JWOCia, 2 x JEC-paikka. Aikuisissa yksi lähellä EOC-paikkaa.

2021: 1 x JWOC-paikka, 2 x EYOC-paikkaa + kolme niukkaa karsiutumista.

2019: 3 uutta maajoukkuepaikkaa (Team 2025), muita ei kovin lähelläkään.

21-sarjoissa yksi tosissaan edustuspaikkaa tavoitellut MC-edustajien lisäksi. Nuorissa muutama

2022: Ns. B-maajoukkueetasoisten rinki laajeni.

2019: Vuodelle 2020 kaksi uutta urheilijaa asetti selvästi tavoitteeksi ns. B-maajoukkueen.



Kansainvälinen menestys 2022

WOC-Tanska

- 17. Evely Kaasiku (s)
- 43. Evely Kaasiku (k-o)
- 50. Tuomas Heikkilä (sp)

EOC-Viro

- 2. Evely Kaasiku (k)
- 4. Olli Ojanaho (p, k)
- 11. Topi Syrjäläinen (p)

WCup - Ruotsi

- 19. Otto Kaario (k-o)
- 29. Tuomas Heikkilä (s)
- 31. Evely Kaasiku (k-0)
- 39. Otto Kaario (s)
- 46. Tuomas Heikkilä (k-o)
- 58. Evely Kaasiku (s)

WCup - Sveitsi

- 4. Olli Ojanaho (k, p)
- 14. Topi Syrjäläinen (k)
- 37. Topi Syrjäläinen (p)
- 39. Evely Kaasiku (p)
- 41. Evely Kaasiku (k)

WUOC-Sveitsi

- 5. Topi Syrjäläinen (k)
- 8. Topi Syrjäläinen (p)
- 15. Tuomas Heikkilä (s)
- 17. Otto Kaario (s)

(p) = pitkä matka, (k) = keskimatka, (s) = sprintti, (k-o) = knock-out
(t-a) = takaa-ajo, (v) = viesti, (SF) = semi final

SM-menestys 2016 - 2023



	SM-mitalit (K-H-P)					SM-sijat 4 - 10 (kpl)				
VUOSI	H/D21	H/D20	H/D18	H/D16	YHT.	H/D21	H/D20	H/D18	H/D16	YHT.
2016	0-0-0	2-1-1	2-3-0	0-1-2	12	4	6	5	13	28
2017	1-1-1	3-4-2	1-1-1	1-0-1	17	5	1	10	4	20
2018	0-1-1	1-2-1	0-2-1	0-1-3	13	8	8	10	3	29
2019	1-2-1	0-0-0	0-0-1	0-1-1	7	8	9	3	10	30
2020	1-0-2	0-1-1	0-0-2	0-0-1	8	7	5	5	10	27
2021	0-0-2	0-0-0	1-2-0	0-0-0	5	5	3	6	3	17
2022	3-2-1	0-0-2	0-1-0	0-0-0	9	6	3	4	8	21



Katse tulevaan - Vuosi 2023

Keskeisimmät kehitystoimet

Ryhmäkohtaiset tavoitteet ja suunnitelma niitä kohti

Ryhmien toiminta

Henkilö ja talousresurssit



Yhteisöllisyys:

- Yhteisellä tekemisellä läpi kauden saadaan huiput, haastajat ja nuoret parempaan vuorovaikutukseen.
 - Nuorille inspiraatiota omistautua urheilulle.
 - Haastajille rohkeutta hyökätä kohti omia rajoja.
 - Huipuille rennon innostava toimintaympäristö.
 - Valmentajille mahdollisuus vuorovaikutukseen ja motivaatiota tukea urheilijoita.
- Yhteisöllisyyden lisääminen on seuran strateginen tavoite.

Kohti vuotta 2025:

- Valmennussisällöissä painopiste vähitellen kohti kotikisoja 2025.
- Metsäjuokсутaidon ja -voiman kehittäminen.

Lisää suunnistusta nuorille:

- Nuorten ryhmän lajiharjoittelumäärän lisääminen, laadusta tinkimättä

Toiminnan rakenteellinen lujittaminen:

- Valmennuspäällikkö tuo järjestelmällisyyttä ja jatkuvuutta sekä mahdollistaa laajemman toiminnan.

Sinisen ryhmän valmennuksen toiminnalliset tavoitteet ja suunnitelma 2023



Toiminnallinen tavoite

→ Suunnitelma 2023

1. Järjestää kansainvälisiin edustustehtäviin tähtääviä leirejä ja harjoituksia.

- Viikkoharjoittelussa ja leireillä kulkee mukana metsäjuokсутaidon teema (Suomi 2025).
- Säännölliset mäkiharjoitukset (Sveitsi 2023)
- Pitkä etelänleiri helmikuussa.
- Pääsiäisleiri Norjassa WCup-näyttökisojen alla (myös raskasta metsäjuoksua).
- Näyttökisavalmistautuminen, juhannussprintit ja syysprintit.
- SM-pitkän leiri raskaissa maastoissa elokuussa.

2. Tukea kulttuuria, jossa mahdollisimman monella seuran urheilijalla on realistista kilpailla ja onnistua MM-, EM-, tai MC-kilpailuissa.

- Tulevien eli Sveitsin jälkeisten arvokisojen maastoelementit harjoittelussa läsnä. Yhteisöllisyyden kautta kannustus ja uskonlujittaminen kohti maajoukkuepaitaa.

Sinisen ryhmän valmennuksen toiminnalliset tavoitteet ja suunnitelma 2023



3. Huolehtia että seuralla on hyvät verkostot SSLn valmennustoimintaan ja suomalaisen huippu-urheilun valmennusjärjestelmään.

- Edelleen jatketaan yhteydenpitoa.
- Yritetään tukea urheilijoiden osallistumista maajoukkueen avoimeen leiritykseen.

4. Vahvistaa urheilijoiden henkistä, fyysistä ja materiaalista toimintaympäristöä siten, että se mahdollistaa entistä paremmin urheilijoiden valmentautumisen kohti huippua.

- Keskitytään toiminnallisten kumppanuuksien hankintaan.

Naisten ja miesten ryhmien toiminnan tavoitteet ja suunnitelma 2023



Toiminnan (huippu-urheilullisena) tavoitteena on

1. Tukea kulttuuria, jossa mahdollisimman monella ryhmän urheilijalla on tavoitteena menestyminen kansallisella ja pidemmällä aikavälillä myös kansainvälisellä tasolla.
2. Tarjota urheilijoille kehittymisen mahdollistava, kannustava ja yhteisöllinen toimintaympäristö

Yhdessä eteenpäin! Lisätä valmennuksen yhteisöllisyyttä (osana seuran yhteisöllisyyden lisäämisen strategiaa)

- Fysiikkavalmennuksen ryhmäohjelma talvikaudelle veto- ja voimatreeneihin (marras-maaliskuu)
- Useamman valmentajan läsnäolo tärkeimmillä leireillä
- Leirejä ei enää järjestetä ilman valmentajaa (selkeää vastuuhenkilöä)
- Team Activity kulttuurin aloittaminen suurviestien yhteydessä

Tavoitteena tarjota laadukasta toimintaa huomioiden suorituskyvyn eri osa-alueet

- Jatkoa psyykkisen valmennuksen pilottikokeilulle
- Testiä rataharjoittelu, blokki - 2000 m testit tammi- ja maaliskuussa

Nuorten ryhmän toiminnalliset tavoitteet ja suunnitelma 2022



Toiminnan (huippu-urheilullisena) tavoitteena on

1. Tukea kulttuuria, jossa mahdollisimman monella seuran nuorella olisi tavoitteena kansallisella ja kansainvälisellä tasolla menestyminen
2. Tarjota nuorelle ympärivuotinen mahdollisuus harjoitella laadukkaasti ja tavoitteellisesti **Vauhtia-taitoa-kanttia-mallin periaatteiden mukaan.**
3. Pyrkiä herättämään nuorten intohimo suunnistukseen ja itsensä kehittämiseen kilpaurheilijana.

Vuonna 2023 toimimme niiden täyttämiseksi näin:

1. Lisäämällä resursseja taitovalmennustiimiin →palkattu valmennuspäällikkö mahdollistaa lajiharjoittelun tuntuvan lisäuksin
2. Ryhmävalmennuksen pienryhmätoiminnan ja säännöllisen yhteydenpidon parantaminen



Nuorten ryhmän ohjelma

Leirit:

- Info-leiri, Vierumäen leirit ja kotileirit osin aikuisten valmennusryhmän kanssa, SuHu-seuraverkoston-leiri
- Kevään etelän leiri helmikuussa
- NuJu/Ungi leiri ja SM-kisoihin valmistavat-leirit
- SuHu-, YKL-, Leimaus-, VOL-leirit

Kilpailutoiminta:

- Näyttökilpailut, SM-kilpailut, Nuorten EM ja MM-kilpailut
- Tärkeimmät viestit: SM-viesti, Nuorten Jukola, Ungi
- Muita viestejä: Jukola ja Venlat, Tiomilan nuorten viesti, Halikko, 25 Manna, Nuorisoviesti, Viestiliiga

Nuorten ryhmän viikko-ohjelma harjoituskaudella:

Maanantai:	lepo / omatoimiharjoitus
Tiistai:	juoksuharjoitus , Liikuntamyly / testijuoksu: nopeus > nopeuskestävyys > vauhtikestävyys
Keskiviikko:	voimaharjoitus, Oulunkylän kuntosali
Torstai:	mäkijuoksutreeni , Paloheinä: aerobinen juoksuvoima > lajivoima > anaerobinen lajivoima.
Perjantai:	omatoimiharjoitus / seuran etäkuntopiiri
Lauantai:	taitoharjoitus : hahmotuskyky eri maastotyypeissä, metsäjuoksutaito ja motoriikka.
Sunnuntai:	seuran sunnuntaijumppa / omatoimiharjoitus / vaellus / pitkä lenkki

Huippu-urheilun henkilöstö- ja osaamisresurssit: Sininen ryhmä



Sinisen ryhmän valmennus:

Vastuuvallmentaja, jaoston pj.: Henrik Tala (SVT)

Valmentajat: Jani Lakanen (VEAT), Kalle Rantala (SVT), Elina Lammi (LitM), Atte Lahtinen (1 lk rtm), Matti Heikkilä (SVT), Arttu Syrjäläinen (VAT)

Keskeisten tehtävien vastuunjako:

1. Toiminta

Viikoittaiset fysiikkaharjoitukset: EL, HT.

Talven etelän-leiri: AS

Pääsiäisleiri: HT

Viikonloppuleiri leirikohtaisesti

Näyttökisavalmistautuminen: HT

Table-O ja muu kuivaharjoittelu: HT, AL, urheilijat.

Testaus: MH

2. Sparraus: JL, HT, EL.

3. Yhteys Suunnistusliittoon: HT, AS, KR, JL

4. Tukitoiminnot: HT, toiminnanjohtaja Anu Pikkarainen, 10h/vko työaika,
sponsoriryhmä, viestintäryhmä

Huippu-urheilun henkilöstö- ja osaamisresurssit: Nuoret ja aikuiset



Nuorten ryhmän valmennus:

Vastuuvalmentajat: Sari Kallela (Taso 2), Marko Rajala (Taso 2)

Valmentajat: Anton Salmenkylä (Taso 2), Jani Lakanen (VEAT)

Naisten ryhmän valmennus:

Vastuuvalmentajat: Elina Lammi (LitM), Leena Salmenkylä-Mattila (SVT)

Miesten ryhmän valmennus:

Vastuuvalmentaja: Henrik Tala (SVT)

Valmentajat: Kalle Rantala (SVT), Atte Lahtinen (1 lk. ratam.), Jani Lakanen (VEAT), Matti Heikkilä (SVT), Pekka Väisänen (VAT).

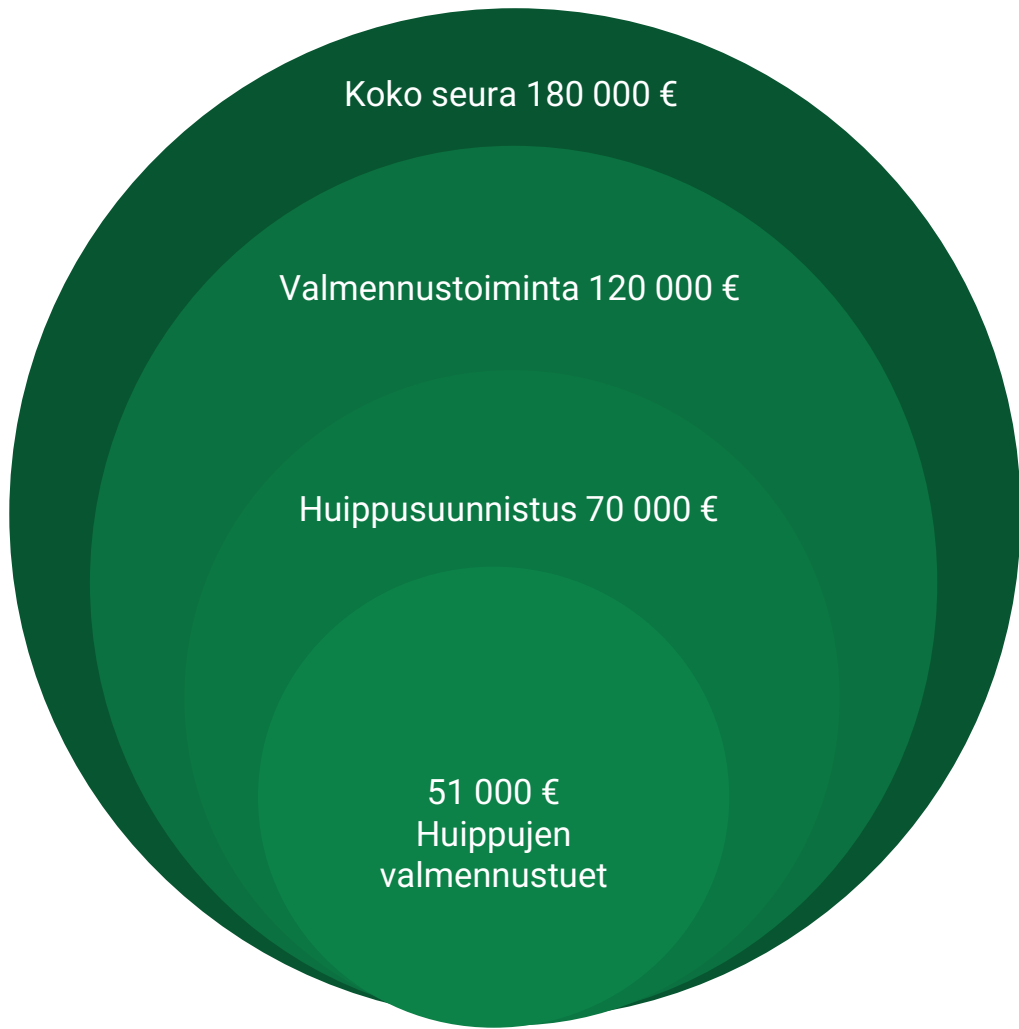
Huippu-urheilun henkilöstö- ja osaamisresurssit:

Muut resurssit



Nimi	Tehtävä	Pätevyys	Ryhmät
Anton Salmenkylä	12-14-v. taitovauhti, lasten harjoitukset, nuorten taitovalmennus, Liikuntamyyllyn juoksuharjoitus nuoret	Taso 2	Nuoret, lapset
Arttu Syrjäläinen	Talven etelän leiri, taitoharjoittelun mentorointi, NMJ valmentaja.	VAT	
Hannu Lammi	Suunnistusharjoitukset	Taso 2, ratamestariluokka II	
Jeppe Koivula	Suunnistusharjoitukset, Kartat	-	Nuoret
Mikko Haara	Nuoren terveystoiminta; 14 v.: apuvetäjä ym.	Maastohiihdon C -lajiosa. LT,, lastenortopedi.	Nuoret
Reetta Ikola	Viestit ja viestivalinnat, taitovalmennus	-	Nuoret, miehet
Tuomas Tala	Viestivalmennus, apuvetäjä ym.	Taso 1	Nuoret

Menot



Tulot

ILTARASTIT



Ilftarastien kertamaksu 10 €

- 2,5 € Neljälle maajoukkuaryhmäläiselle
- 1,5 € Muiden huippusuunnistajien tukiin
- 1 € Huippusuunnistustoiminnan rakenteisiin
- 2 € Nuorten valmennustoimintaan