



PUOLUSVOIMIEN URHEILUKOULU

**HUIPPUSUUNNISTUSTYÖRYHMÄN
INFO**



YLEISESITTELY

VALMENNUKSEN HENKILÖSTÖ



Valmennuspäällikkö
Jari Karinkanta

Yhteyshenkilö ennen palvelukseen astumista.

Valmennuskeskus

Testauspäällikkö Roope Koskinen
Fysiikkavalmentaja Ari-Pekka Hallaranta
Fysioterapeutti Anni Tikkanen

Koulutukselliset sisällöt, mm. valmennuskurssi.

Testaus, fysioterapia, ominaisuusvalmennus

Valmennuskoordinaattori
Christer Berg

Nivoo yhteen saapumiserän sotilaskoulutuksen ja valmennustoiminnan

Lajiliitot ja seurat

Tuki lajivalmennuksen järjestämiseen

Lajivastaavat

Lähin tukihenkilö lajinsa urheilijalle. Puoltaa lajiryhmänsä 3-viikkoissuunnitelmat, luo yksilön kanssa tälle valmennussuunnitelman.

VAKEN HENKILÖKUNTA



LIIKUNTAFYSIOLOGI

ROOPE KOSKINEN

- TESTAUS & VALMENNUS
- KUORMITUKSEN SEURANTA
- KESTÄVYYDEN ASIANTUNTIJAROOLI
- TAUSTA: JYU, KIHU, TSUA, SSL



FYSIIKKAVALMENTAJA

ARI-PEKKA HALLARANTA

- PÄIVITTÄISVALMENNUS
- TAITO-, NOPEUS- JA VOIMAVALMENNUS, SEKÄ -TESTAUS
- LAJIRYHMÄT JA YKSILÖT
- URHEILIJAKARTOITUKSET



FYSIOTERAPEUTTI

ANNI TIKKANEN

- URHEILUVAMMOJEN KUNTOUTUSTUKI
- RASITUSVAMMOJEN ENNALTAEHKÄISYN OHJAAMINEN
- LAJIOMINAISUUKSIA TUKEVAT OHJATUT HARJOITUKSET ERI LAJIRYHMILLE/YKSILÖILLE
- URHEILIJAKARTOITUKSET

ENSIMMÄISET PALVELUSVIIKOT



	MA	TI	KE	TO	PE	LA	SU	MA	TI	KE	TO	PE	LA	SU	MA	TI	KE	TO	PE	LA	SU	MA	TI	KE	TO	PE	LA	SU			
LOKA	42 (A1)							43 (A2)							44 (A3)																
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
	PALVELUKSEEN ASTUMINEN							URHEILUJAKARTOITUS							MAJO + TST																
MARRAS	44 (A3)		45 (A4)					46 (A5)					47 (A6)					48 (A7)													
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	
	VL		VALMENNUSKURSSI					VL					A/K-JAKSON AH					VALA													
JOULU	49 (K1)					50 (K2)					51 (K3)					52 (K4)															
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28			
	VALMENNUSLEIRI 1 Sotilaskoulutuksen rästit					VL					TIEDUSTELUHARJOITUS 1					VL															

Kaksi ensimmäistä viikkoa:

- Ensimmäiset kaksi viikkoa todella intensiivisiä, pitkiä päiviä -> Älä mieti harjoittelua kyseisille viikoille, jos ehdit treenaamaan niin ota se helpotuksena arkeen.
- Pakollisia oppitunteja, varustaminen ja lääkärintarkastus
- Kuntotestauksen alkutestit
- Paljon iltakoulutuksia, ei iltavapaita Santahaminan ulkopuolelle ensimmäisen kahden viikon aikana

Sotilaskoulutus:

- Sotilaskoulutuksessa painopiste kesäkuun harjoituksiin asti, paljon uutta asiaa
- Sotaharjoitukset -> nukut teltassa.
- Pajulahdessa valmennuskurssi, henkisesti helpompaa, muutama hetki lajiharjoittelulle
- Ensimmäiseen kuukauteen ei kannata miettiä isoja valmennuksellisia tavoitteita, mene sotilaskoulutuksen ehdoilla. Sotilaskoulutuksen kuorma helpottaa asteittain kohti kesää.

ARKIVALMENNUS

PÄIVÄRYTMI

7:15-7:45	Aamupala
8-12	Aamupäivän palvelus (sot. koul. / Valmennus)
12:15-12:45	Lounas
13-17	Iltapäivän palvelus (sot. koul. / Valmennus)
17:15-17:45	Päivällinen
18-21	Vapaa-aika

VALMENNUS

- Valmennus joko varuskunnassa tai omilla/pääkaupunkiseudun harjoituspaikoilla
- Läpiviennin mukaisesti harjoittelu tapahtuu pääosin oransseina ajankohtina
 - Joko puolikas päivä tai koko päivä
- **Käsketty valmennus** (KV) aina silloin, kun harjoittelu tapahtuu muualla kuin varuskunnassa
 - Mahdollistaa PV auton käytön
- (Harjoitusvapaa, mikäli käytät omaa autoa siirtymiseen)
 - Harjoitusvapaata korkeintaan 10 h viikossa

HV/KV/HL/KL/UK-anominen

- Anotaan 3-viikon jaksossa eli suunniteltava omaa elämää 4 viikkoa eteenpäin

ESIMERKKIVIIKKO KASARMILLA

- Maanantai
 - Sotilaskoulutusta 8-17, harjoittelu iltavapaalla
- Tiistai
 - Urheiluvalmennus 8-12 (varuskunta / oma treenipaikka)
 - Sotilaskoulutus 13-17
- Keskiviikko kuten tiistai
- Torstai
 - Sotilaskoulutus 8-12
 - Urheiluvalmennus 13- (suoraan lomille)

24	25	26	27	28	29	30
			ATT	HL	VL	

VALMENNUSLEIRIT



- 1-6 kpl URHK johtamaa leiriä
- URHK johtamat leirit pääasiassa urheiluopistoilla
 - Eivät kuluta UK-päiviä, URHK maksaa leirityksen
- Mahdollisuus käyttää myös UK-päiviä omalla leirillä
 - Kustannukset itse hoidettava
- Leirien järjestelyissä tärkeimpänä suunnitteluperusteena lajiharjoitteluolosuhteet ja lajivalmennuksen järjestäminen
- Lajivastaava + koordinaattori järjestää yt. lajiliitto / seurat
 - VAKE tukee

UK-PERUSTEET



- URHEILUKOMENNUS 45vrk / 95vrk
- Täytyy olla aina urheilulliset perusteet
- UK-vuorokausia **voidaan myöntää** seuraavin perustein

YKSILÖLAJIT

Olympiakilpailuihin valmistautuminen	10 vrk
Arvokisoihin valmistautuminen (MM- ja EM-kilpailut)	10 vrk
PM/SM-kilpailuihin valmistautuminen (päälaaji/-sarja)	5 vrk
SM-kilpailuihin valmistautuminen (sivulaji/-sarja)	3 vrk
Katsastuskilpailuihin valmistautuminen (PM, EC, MC, EM, MM tai OK)	5 vrk
Kansainvälisiin kilpailuihin/turnauksiin valmistautuminen (mm. EC, MC ja vast. kv-kilpailut)	3 vrk
Muihin kansallisesti ja kansainvälisesti merkittäviin kilpailuihin valmistautumiseen	3 vrk

JOUKKUELAJIT

Olympiakilpailuihin valmistautuminen	10 vrk
Arvokilpailuihin valmistautuminen (MM-, EM-kilpailut)	10 vrk
SM-sarjan pelejä/ <u>vast</u> varten (valmistavaharjoitus +pelipäivä)	2 vrk
Kansallisiin pääsarjan peleihin (Suomen ulkopuolella)	2 vrk
Playoff-pelit ja valmistautuminen niihin (useampi peli/vko)	5 vrk
Kansainvälisiin turnauksiin valmistautuminen	3 vrk



SUUNNISTUS

SAAPUMISERÄ IV25

URHEILIJAT IV25



- **Suunnistus**

- Jussi Ankelo
- Florian Fritzén*
- Jaakko Mäenpää
- Lotta Nivukoski*
- Virna Pellikka
- Elias Ronkainen
- Heta Virkajärvi

- **Pyöräsuunnistus**

- Eevert Kenttämies
- Nuutti Toivonen

ARKIVALMENNUS



- Arjessa 50% sotilaskoulutusta ja 50% aikaa harjoittelulle
- Taitoharjoittelu
 - Syksyllä yöcup
 - Keväällä URHEA sprintit ja Olympiastadionin ratavuoro (SUL)
 - Vanhoja sprinttejä välipalana
- Voimaharjoittelu (yt. A-P Hallaranta)
 - Perus/maksimivoima joulutammikuu
 - Kontrastivoima helmi-maaliskuu
 - Nopeusvoima huhti-kesäkuu
- Oleellisinta varmistaa, että urheilijalla on hyvä suunnitelma palveluksen ajalle ja tukea harjoittelua kaikin keinoin

HUOM! SSL VALMENNUSWEBINAARI

SOTILASKILPAILUT 2026

- **Sotilas-SM ja -PM, Hamina**
- **Sotilas-MM, Sveitsi**

JOUKKUEET VALITAAN VARUSMIEHISTÄ JA HENKILÖKUNNASTA

PV EDUSTUSVALMENUSRYHMÄ

Ylik Ville Pasanen KARLSTO

Kers Akseli Ruohola KAARTJR

LitM Roope Koskinen KAARTJR

DI Lari Pernu PVLOGL



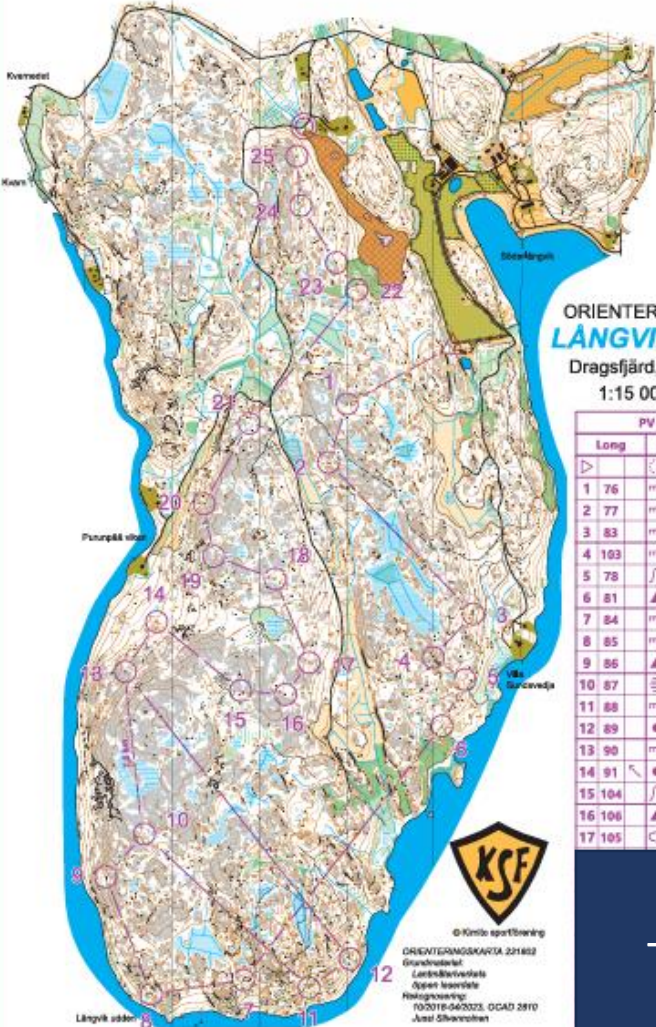
URHK

VARUSMIEHET JA -NAISET

**Kilpailutoiminta mahdollistaa valmennusryhmätoiminnan –
valmennusryhmätoiminta mahdollistaa urheilijoiden kehittämisen**

PV-EDUSTUSVALMENNUS

Puolustusvoimien edustusvalmennusryhmän ja Urheilukoulun kevädeiri

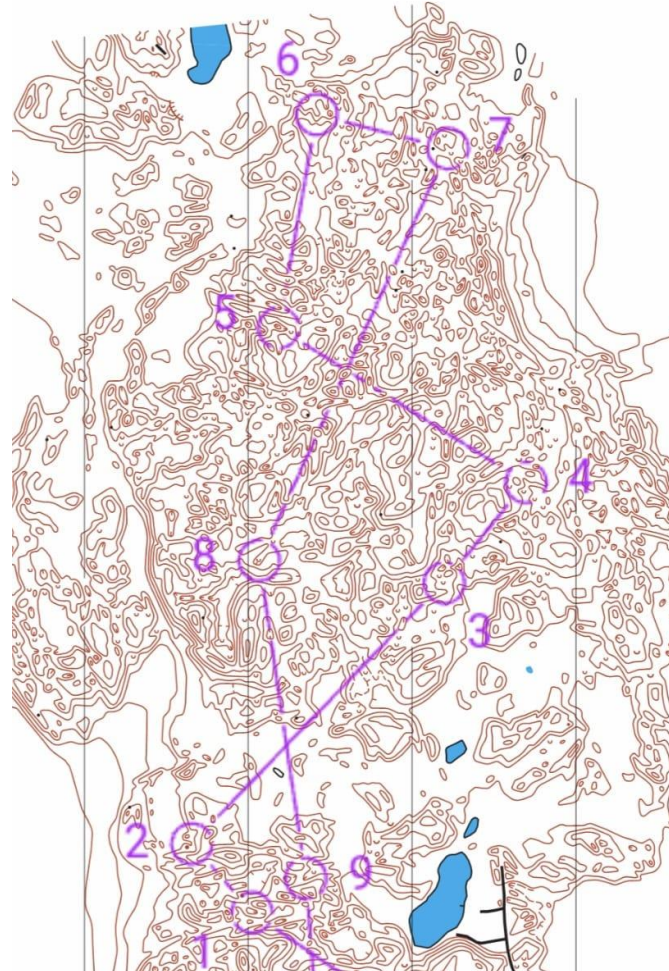


ORIENTERINGSKARTA
LÅNGVIK UDDEN
Dragsfjärd, KIMITOÖN
1:15 000 / 5 m

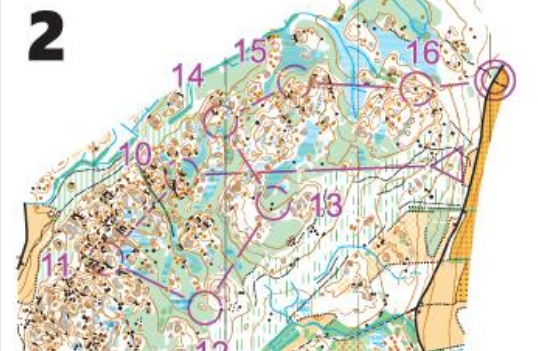
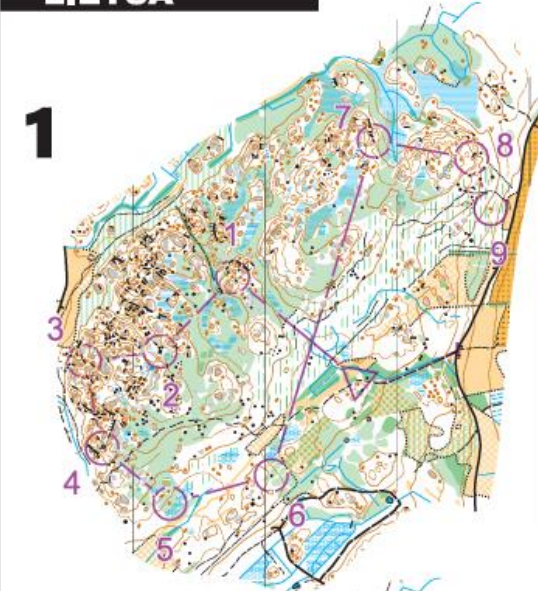
PV Kamio			
Long	9.2 km		F
1	76	mm	
2	77	mm	
3	83	mm	
4	103	mm	
5	78	mm	
6	81	mm	
7	84	mm	
8	85	mm	
9	86	mm	
10	87	mm	
11	88	mm	
12	89	mm	
13	90	mm	
14	91	mm	
15	104	mm	
16	106	mm	
17	105	mm	



© Kimio sportövingar
ORIENTERINGSKARTA 221802
Grundskala: 1:15 000
Landskapskarta
Öppen licens
Replisgränning: 10/2016-04/022, OCAJ 2810
Jussi Sihvanen



LIETSA



TC YLÄNE			
Middle	5.0 km		
--- 240 m --->Δ			
1	87	●	
2	73	▲	
3	76	↓ mm	
4	85	mm	
5	34	●	
6	33	▲	
7	79	mm	
8	57	mm	
9	58	●	

10	56	mm	
11	82	mm	
12	86	mm	
13	59	▲	
14	78	●	
15	61	mm	
16	62	▲	

LEIRIT ENSISIJAISESTI YHDESSÄ URHK KANSSA JA AINA MAHDOLLISUUDEN TULLEN TUKEUTUEN MJ-TOIMINTAAN. RYHMÄN OMILLE LEIREILLE PÄASEE AINA OMAKUSTANTEISESTI SPARRAAMAAN!

Kaidanojan Kartano



1:10 000 / 5M

VALMENNUSLEIRIT IV25



VL1	Upinniemi – SM-keskimatka 2026- teema yt. PV-ryhmä
VL2-3	Alicante yt. PV-ryhmä
VL4	UK
VL5	SSL sprinttileiri, Helsinki yt. PV-ryhmä
VL6	UK (ennen 10milaa)
VL7	UK (10mila jälkeen)
VL8	UK (SM-kisojen välissä)
Bonus1	SSL EOC camp, Joensuu yt. PV-ryhmä
Bonus2	SM-leiri, Posio yt. PV-ryhmä

VALMENNUSKESKUS



VALMENNUSLEIRIT PÄÄASIASSA URHEILUOPISTOJEN TILOISSA!

TESTAUS



YLEISFYYSIKKATESTAUS

- Hyppytestaus voimalevyyllä
- IMTP
- Kuorma-nopeusprofilointi (VBT)
- Nopeustestit (30m)
- T-testi (suunnanmuutos)

KUORMITUKSEN SEURANTATESTIT

- Kevennyshyppy viikoittain
- Laktaattikontrollit

LAJITESTAUS

- Suorat testit 2x
- Kontrollitestit 1x /kk
- Pirkkolan TJ
- 3km / 5km SSL testijuoksut
- BONUS: 1km tämän talven kokeiluna

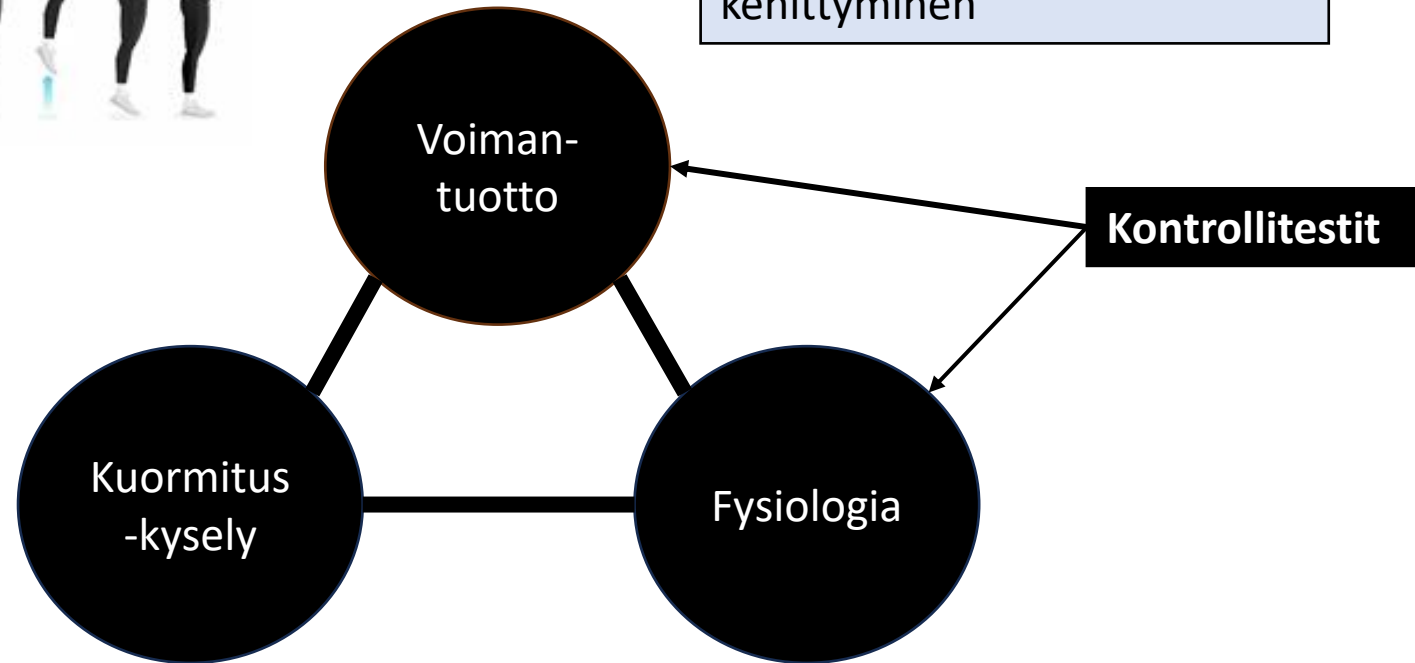


TESTAUS TAPAHTUU TESTIASEMAN OHELLA VALMENNUSLEIREILLÄ

KUORMITUKSEN SEURANTA



Hermosto-lihasjärjestelmän
valmius ja suorituskyvyn
kehittyminen



Palautuneisuuskyselyn taulukko (Laurent ym. 2011).

KUINKA PALAUTUNEEKSI KOET ITSESI?	
10	Erittäin hyvin palautunut / erittäin energinen
9	
8	Hyvin palautunut / melko energinen
7	
6	Kohtalaisen palautunut
5	
4	Melko palautunut
3	
2	Ei kovinkaan palautunut / melko väsynyt
1	
0	Erittäin huonosti palautunut / erittäin väsynyt

Syke
Sykevälivaihtelu (HRV)
Laktaatti
VO2max



Roope Koskinen

044 2827243