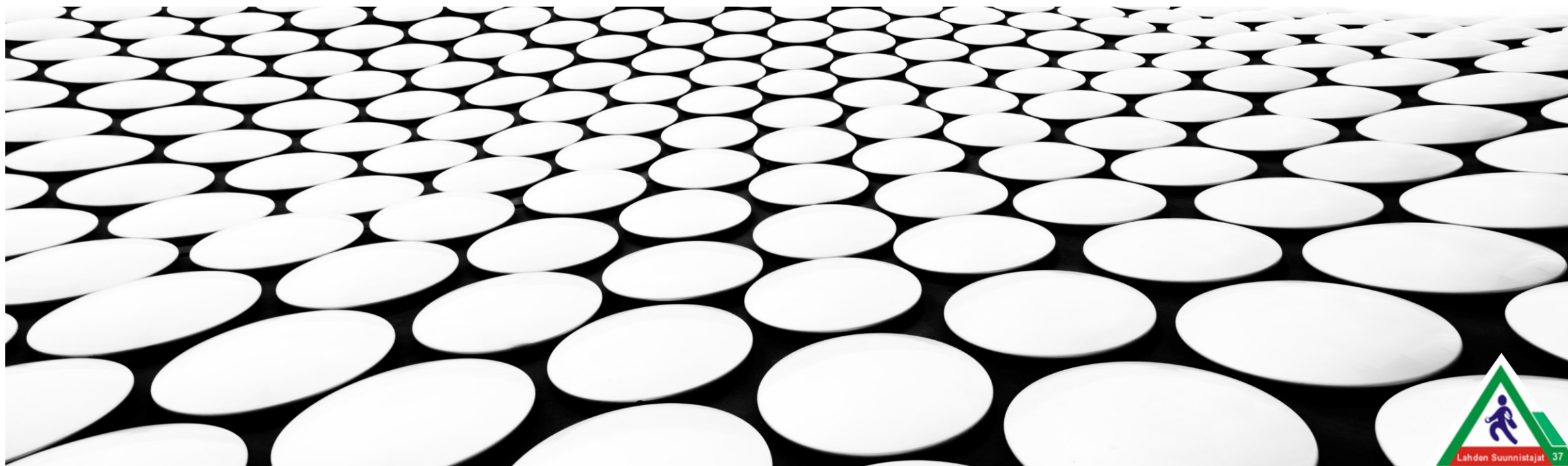

SUUNNISTUKSEN LAJIVAATIMUKSET JA ETENEMINEN KOHTI TAVOITTEITA

HARRI KOSKI 2020

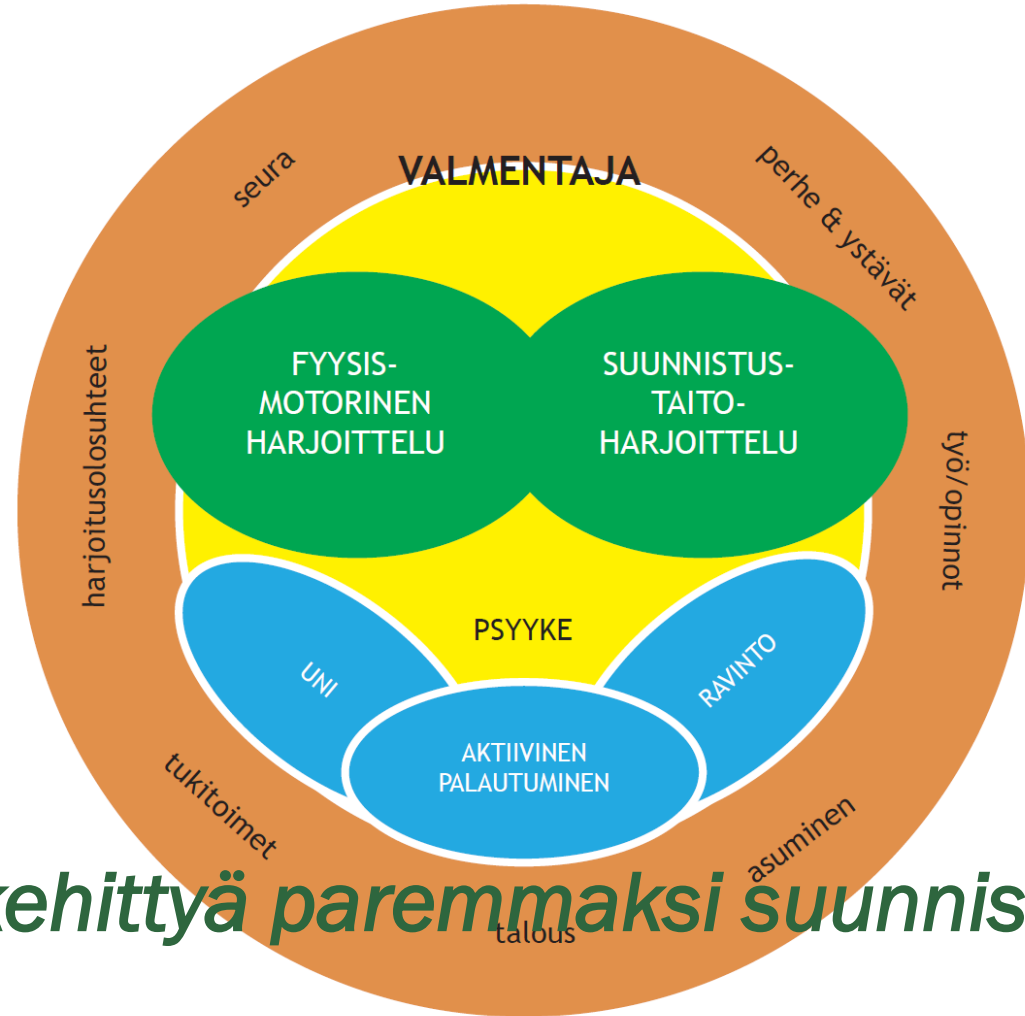




Miten ihmeessä edsin treenaamaan?

Haluan huippusuunnistajaksi, mutta miten sellaiseksi voi tulla?

Pystynkö kun mulla on niin lyhyet jalat?



Miten kehittyä paremmaksi suunnistajaksi?

Mitä suunnistajaksi kehittyminen vaatii?

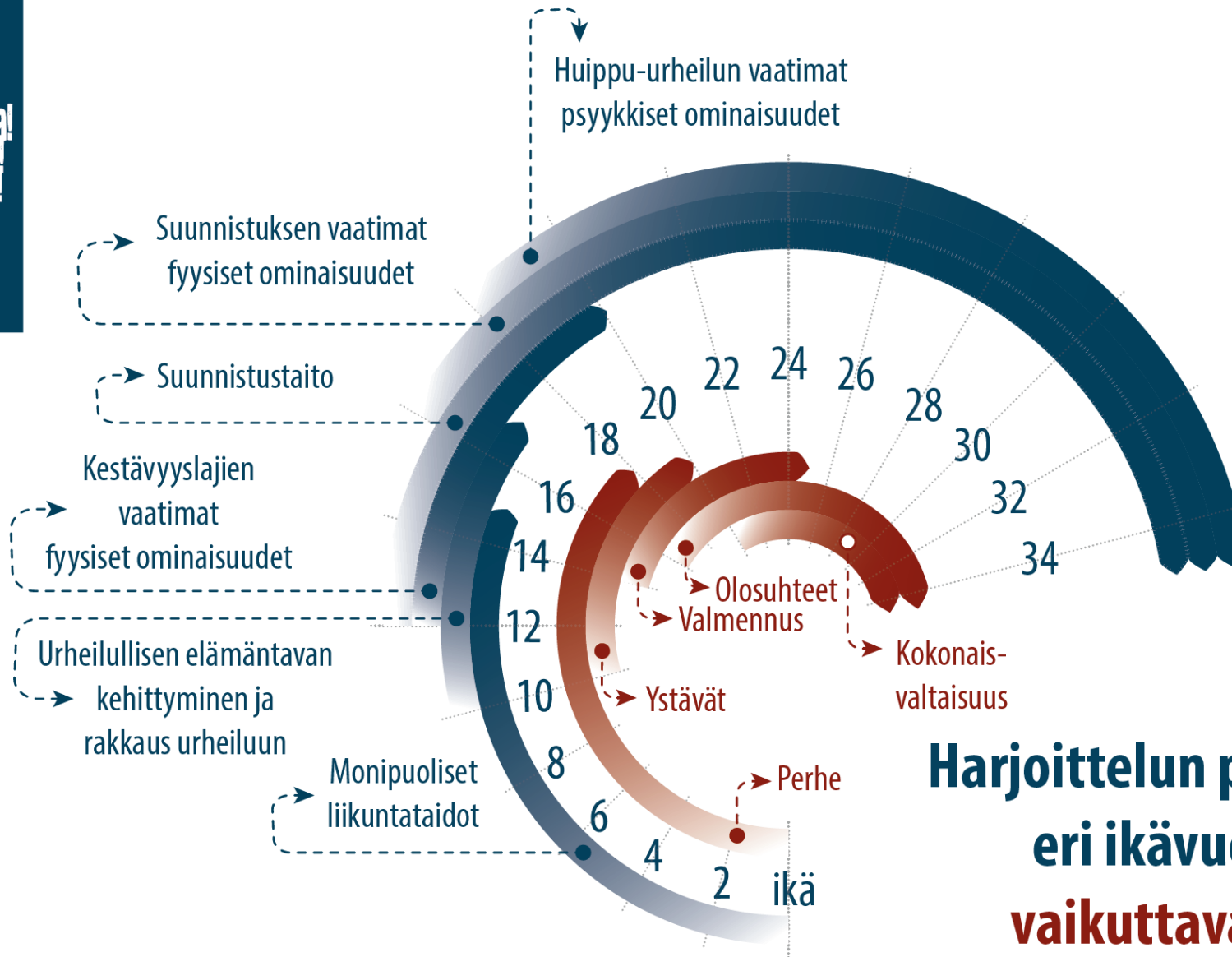
Mitä urheilemalla saavutan?

Olenko riittävän lahjakas?



Mitä kaikkea mulla jääkään tekemättä?

Kannattaako pyrkiä huippu-urheilijaksi?



Harjoittelun painopisteet eri ikävuosina ja vaikuttavat tekijät

MITÄ VAATIMUSTASOT TARKOITTAVAT KÄYTÄNNÖSSÄ?

Miten voin soveltaa
huippusuunnistajan tavoitetasoja
omiin tavoitteisiini?

- Omien vahvuuksien ja
mieltymysten huomioiminen?

Tavoitetasot: suunnistajan harjoittelu ja ominaisuudet – matkalla kohti huippua

TAVOITE	12-vuotiaana		15-vuotiaana		18-vuotiaana		21-vuotiaana		24-vuotiaana			
	krt	h	krt	h	krt	h	krt	h	krt		h	
HARJOITTELU/KILPAILUT												
Verryttelyt		0,5		1		1,5		2				2
Kestävyysharjoittelu (pk-vk-mk)	1	0,5	1,5	1,5	3	3	3,5	4		4		5,5
Lihaskunto, voima, nopeus, ketteryys	1,5	1	2	1,5	2	1,5	2	2		2		1,5
Suunnistus (kestävyysharjoittelun lisäksi)	1,5	1	2	1,5	3	2,5	3,5	3		4		4
Muiden lajien harjoittelu ja kilpailut	2	2	1,5	1,5	1	1	0,5	0,5				
FYYSIS-MOTORISTA HARJOITTELUA	6	5	7	7	9	9,5	9,5	11,5		10		13
Yleisliikunta (pihapelit, koulumatkat jne.)		14		10,5		7		5				3
LIIKUNTAA YHTEENSÄ		19		17,5		16,5		16,5				16
SUUNNISTUSTAITO	krt	h	krt	h	krt	h	krt	h		krt		h
"Kuivaharjoittelu"	1	0,5	1	0,5	2	1,5	3	2		4		3
Taidollinen painotus	hahmotuskyky - perustaidot		suunnitel- mallisuus		suunnistus- ajattelu		suoraviivaisuus - rastinotto		vauhti & virheetömyys			
Virheet/km (kauden keskiarvo)	< 1 min/km		< 40 s/km		< 20 s/km		< 15 s/km		< 10 s/km			
PSYKKISET TAIDOT	oppimis- motivaatio		keskittyminen		tavoitteen- asettelu		itsetuntemus - analyysointi		kokonaistasapaino			
JUOKSUVAUHTI	tytöt	pojat	tytöt	pojat	tytöt	pojat	naiset	miehet	N/ metsä	N/ sprintti	M/ metsä	M/ sprintti
200 m	34 s	33 s	31 s	28 s	32 s	26 s	30 s	25 s	30 s	29 s	25 s	24 s
1000 m	3:50	3:40	3:35	3:10	3:25	2:50	3:10	2:40	3:05	3:00	2:40	2:35
3000 m			11:45	10:20	11:15	9:10	10:20	8:45	10:00	9:45	8:40	8:25
5000 m						16:00	18:15	15:15	17:25	16:55	15:00	14:30
Aerobinen kynnys (min/km)			5:30-5:00	5:00-4:30	5:00-4:40	4:20-4:00	4:40-4:20	4:00-3:40	4:15-4:00	4:05-3:50	3:50-3:30	3:40-3:20
Anaerobinen kynnys (min/km)			4:50-4:30	4:20-4:00	4:30-4:10	3:50-3:30	4:10-3:50	3:40-3:20	3:50-3:40	3:40-3:30	3:20-3:10	3:10-3:00
LIHASKUNTO	tytöt	pojat	tytöt	pojat	tytöt	pojat	naiset	miehet	naiset		miehet	
10-loikka (kimmoisuus) metriä			23,00	26,00	25,00	28,00	26,00	28,00	26,00		28,00	
minuutin hyppytesti (jalkojen voima) toistoa			37	40	40	45	45	48	47		50	
jalat rekkiin riipunnassa (keskivartalo) toistoa			6	12	8	18	10	20	15		25	
Lihaskuntoharjoittelun painopiste	ketteryys		kehonhallinta		nopeusvoima		kestovoima		lajinomainen voimaharjoittelu			
Kisakallion 5 km maastotesti			37:00	30:00	34:00	27:00	30:00	25:00	28:00		23:30	

Suunnistustaidon vaatimukset	Urheilija	Valmentaja	Toimenpiteet
Osaa kehittää oman suunnistustaidon mallin			
Hallitsee perustekniikat, karkean ja tarkan kartanluvun			
Osa käyttää kompassia/osaa kulkea suunnassa			
Osa arvioida matkaa			
Huomaa reittivalintavaihtoehtoja ja ratkaisee niitä huolellisesti			
Hallitsee rutiinotoimet rastinotossa ja -lähdestä			
Tietää rastinoton tekniikat ja käyttää niitä			
Osa käyttää kaikkia suunnistustaitoja ja –taktiikoita tarpeen mukaan			
Osa lukea etukäteen seuraavan rastivälin helpossa maastossa ja ennakoida lähtösuunnan			
Osa lukea karttaa kovassa juoksuvauhdissa			
Ymmärtää korkeuskäyriä			
”Nostaa leuan ylös” ja katseen kauas, havainnoi laaja-alaisesti			
Tekee virheanalyysin kilpailujen ja harjoitusten jälkeen			
Miettii keskittymishäiriöitä ja niiden käsittelyä (muut juoksijoita, yleisörasti yms)			
Löytää aina ”optimaalisen” juoksuvaudin (vauhdin rytmitys)			
Hallitsee strategiat ulkoisten häiriötekijöiden käsittelyssä			
Osa ennakoida, odottaa oleellisia maastokohtia			
Hakee kokemuksia erilaisista maastoista harjoitellen ja kilpailien			
Tekee suunnistusharjoituksia 2-3krt/vko läpi vuoden			
Osa ja haluaa aktivoita suunnistusajattelun ennen suoritusta			
Tekee suunnistuksen kuivaharjoituksia ja analysoi suorituksiaan			
Toteuttaa taitoharjoituksia oman kehityssuunnitelman pohjalta			
Fyysiset vaatimukset			
Harjoittelee harjoitussuunnitelman mukaan			
Suuri harjoitusmäärä (7-14kertaa viikossa)			
Kestävyysharjoittelusta 10-20% kovaa juoksua			
Monipuolinen juoksuharjoittelu (tie, rata, polku, maasto, metsä, suo,...)			
Osa käyttää korvaavia harjoitusmuotoja (vesijuoksu, pyöräily, hiihto, ...)			
Säännöllinen voimaharjoittelu läpi vuoden (tukilihakset)			
Koordinaatio, ketteryys, liikkuvuus läpi vuoden			
Huomaa elimistön reaktiot kuormitukseen			

Ympäristö ja tukiverkko

Valmentaja

On valmis tekemään kovaa työtä saavuttaakseen tavoitteita

Urheilu on 1. prioriteetti

Tekee urasuunnitelman (urheilu, koulutus, perhe,...)

Syö monipuolisesti

Tuntee palautumismenetelmät ja käyttää niitä

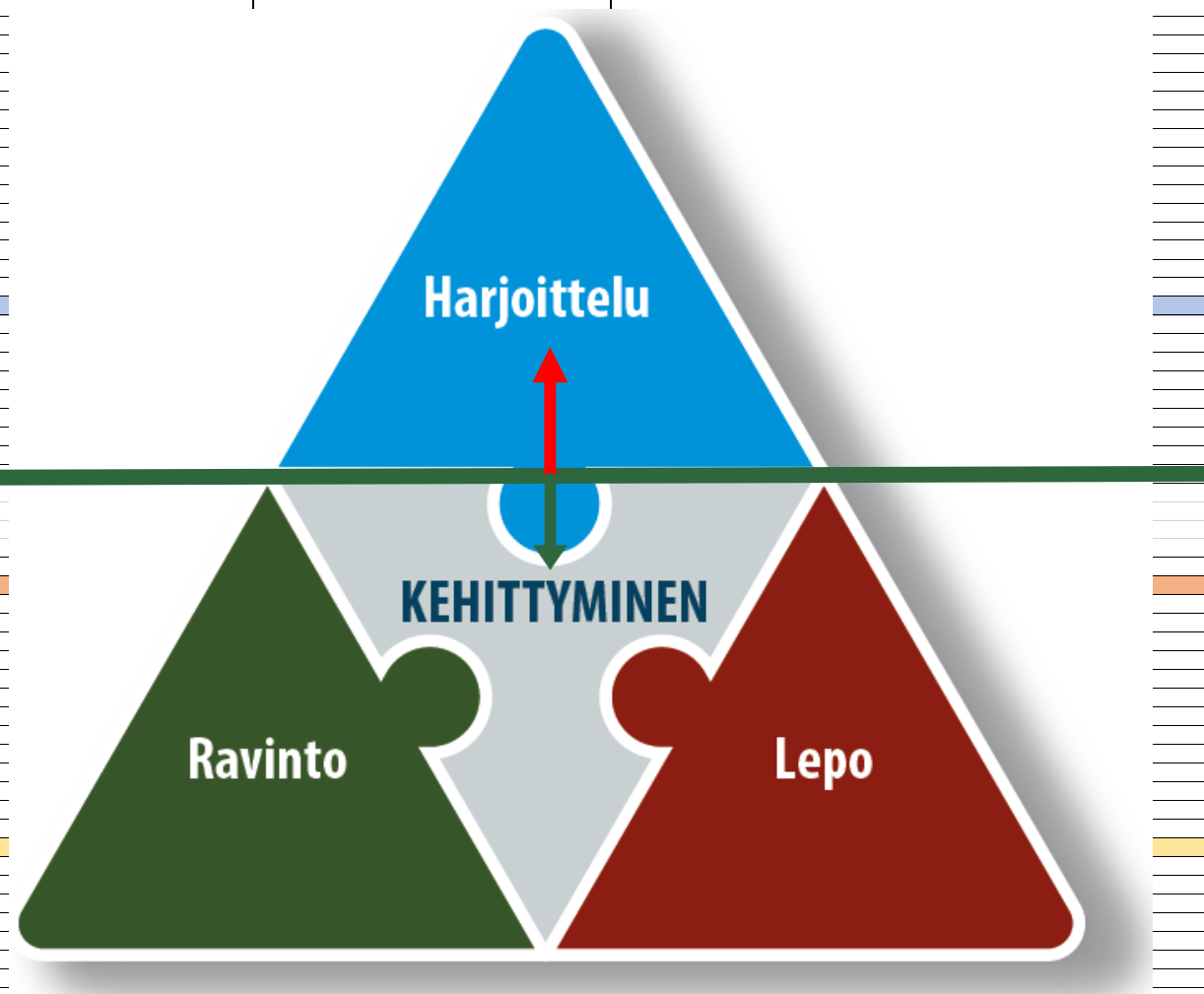
Ottaa omat tarpeensa huomioon

Hakee aktiivisesti tietoja ja on valmis oppia uutta

On valmis tekemään pitkäjänteisiä suunnitelmia

Tietää ja osaa sanoa valmentajalle omat tarpeensa

Osa tehdä yhteistyötä valmennusryhmässä



YMPÄRISTÖ JA TUKIVERKKO

Perusta urheilijan harjoittelulle ja tavoitteelliselle tekemiselle

- Valmentaja
- On valmis tekemään kovaa työtä saavuttaakseen tavoitteita
- Urheilu on 1. prioriteetti
- Tekee urasuunnitelman (urheilu, koulutus, perhe,...)
- Syö monipuolisesti
- Tuntee palautumismenetelmät ja käyttää niitä
- Ottaa omat tarpeensa huomioon
- Hakee aktiivisesti tietoja ja on valmis oppimaan uutta
- On valmis tekemään pitkäjänteisiä suunnitelmia
- Tietää ja osaa sanoa valmentajalle omat tarpeensa
- Osaa tehdä yhteistyötä valmennusryhmässä

PSYYKKISET VAATIMUKSET

Osaa arvioida omat taitonsa ja uskoo voivansa muokata niitä

Tuntee psyykkisen valmennuksen menetelmät

Asettaa realistisia tavoitteita

Osaa erottaa ulkoisen paineen ja odotukset

Osaa suhtautua oikein kilpailutilanteisiin ja ottaa haasteet vastaan

Osaa keskittyä (tässä ja nyt)

Hyvä virheiden ja pettymysten sietokyky

Korkea itseluottamus ja tuntee positiivisen ajattelun voiman

Osaa käyttää (ja tekee säännöllisesti) psyykkistä harjoittelua

Pystyy ottamaan vastuun joukkueesta

Pystyy ajoittamaan henkisen vireensä pääkilpailujen mukaan

Pystyy keskittymään vaadittuihin tehtäviin ja kontrolloimaan ajatteluaan aktiivisesti

Osaa suunnitella kilpailu- ja harjoitusohjelmansa

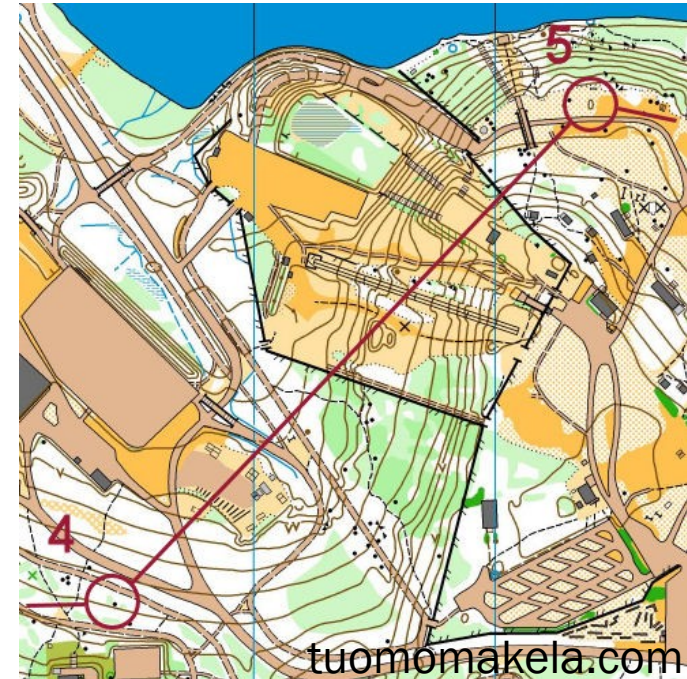
FYYSISET VAATIMUKSET

- a) Harjoittelee harjoitussuunnitelman mukaan
- b) Suuri harjoitusmäärä (7-14kertaa viikossa)
- c) Kestävyysharjoittelusta 10-20% kovaa juoksua
- d) Monipuolinen juoksuharjoittelu (tie, rata, polku, maasto, metsä, suo,...)
- e) Osaa käyttää korvaavia harjoitusmuotoja (vesijuoksu, pyöräily, hiihto, ...)
- f) Säännöllinen voimaharjoittelu läpi vuoden (tukilihakset)
- g) Koordinaatio, ketteryys, liikkuvuus läpi vuoden
- h) Huomaa elimistön reaktiot kuormitukseen
- i) Säännölliset juoksutestit: 5000m, tasotestit, testijuoksut

JUOKSUVAUHTI	tytöt	pojat	tytöt	pojat	tytöt	pojat	naiset	miehet	N/ metsä	N/ sprintti	M/ metsä	M/ sprintti
200 m	34 s	33 s	31 s	28 s	32 s	26 s	30 s	25 s	30 s	29 s	25 s	24 s
1000 m	3:50	3:40	3:35	3:10	3:25	2:50	3:10	2:40	3:05	3:00	2:40	2:35
3000 m			11:45	10:20	11:15	9:10	10:20	8:45	10:00	9:45	8:40	8:25
5000 m						16:00	18:15	15:15	17:25	16:55	15:00	14:30

SUUNNISTUSTAIDON VAATIMUKSET

- a) Osaa kehittää oman suunnistustaidon mallin
- b) Hallitsee perustekniikat, karkean ja tarkan kartanluvun
- c) Osa käyttää kompassia/osaa kulkea suunnassa
- d) Osa arvioida matkaa
- e) Huomaa reittivalintavaihtoehtoja ja ratkaisee niitä huolellisesti
- f) Hallitsee rutiinotoimet rastinotossa ja -lähdöstä
- g) Tietää rastinoton tekniikat ja käyttää niitä
- h) Osaa käyttää kaikkia suunnistustaitoja ja -taktiikoita tarpeen mukaan
- i) Osaa lukea etukäteen seuraavan rastivälin helpossa maastossa ja ennakoida lähtösuunnan
- j) Osaa lukea karttaa kovassa juoksuvauhdissa
- k) Ymmärtää korkeuskäyriä
- l) "Nostaa leuan ylös" ja katseen kauas, havainnoi laaja-alaisesti
- m) Tekee virheanalyysin kilpailujen ja harjoitusten jälkeen
- n) Mietti keskittymishäiriöitä ja niiden käsittelyä (muut juoksijoita, yleisörasti yms)
- o) Löytää aina "optimaalisen" juoksuvauhdin (vauhdin rytmitys)
- p) Hallitsee strategiat ulkoisten häiriötekijöiden käsittelyssä
- q) Osa ennakoida, odottaa oleellisia maastokohtia
- r) Hakee kokemuksia erilaisista maastoista harjoitellen ja kilpaillen
- s) Tekee suunnistusharjoituksia 2-3krt/vko läpi vuoden
- t) Osaa ja haluaa aktivoida suunnistusajattelun ennen suoritusta
- u) Tekee suunnistuksen kuivaharjoituksia ja analysoi suorituksiaan
- v) Toteuttaa taitoharjoituksia oman kehityssuunnitelman pohjalta



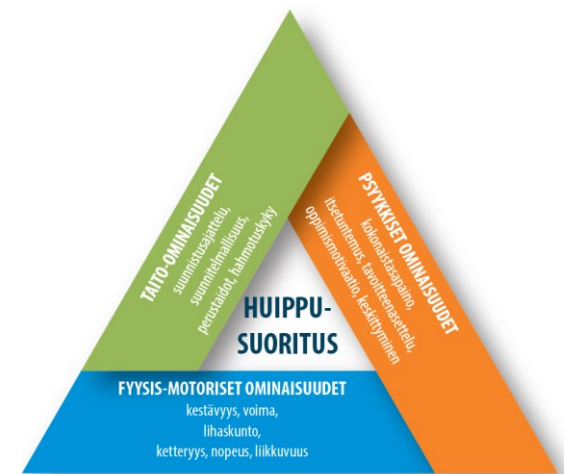
OMA KEHITYMISSUUNNITELMANI



Suunnistustaito 5
Fyysinen 6
Psykinen 7
Ympäristö ja tuki 4

Suunnistustaito 7?
Fyysinen 8?
Psykinen 9?
Ympäristö ja tuki 8

Suunnistustaito 6?
Fyysinen 7?
Psykinen 8?
Ympäristö ja tuki 6



Kiitos!

Onnea ja menestystä urheilijapolullesi

