



*Suunnistuksen lasten ja nuorten
harjoittelun linjaukset*

Timo Saarinen ja Petteri Kähäri

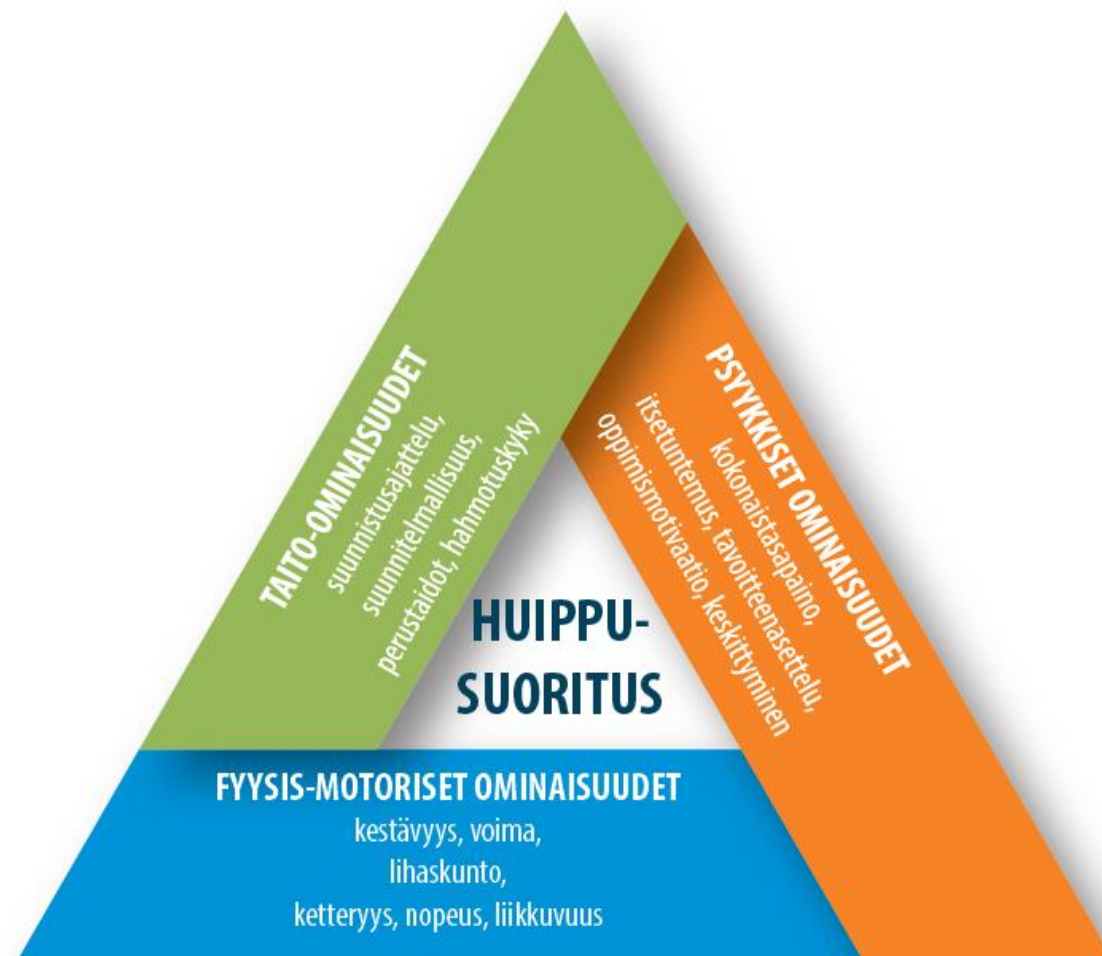
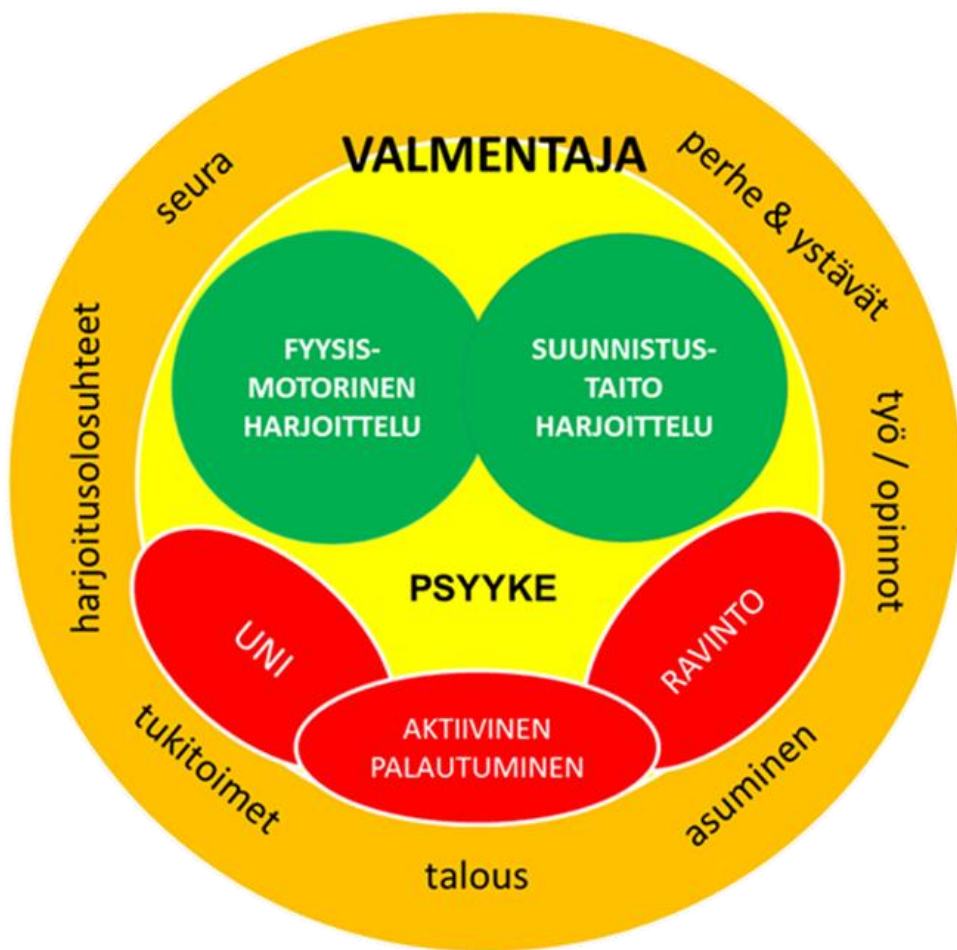
VAUHTIA! TAITOJA! KANTTIA!

Suunnistajan polku nuoruudesta huipputasolle (2017)

<https://julkaisut.sslmedia.info/vkt/VauhtiaTaitoaKanttia.pdf>



Lähtökohdat



Valmennuslinjauksen tavoitteet

- ✓ Ilon ja innostuksen kautta intohimoiseen harjoitteluun
- ✓ Huippusuunnistajalta vaadittavien ominaisuuksien kehittyminen
- ✓ Realistiset kehitystavoitteet eri osa-alueille
- ✓ Valmius kasvattaa harjoitusmääriä nousujohteisesti ilman loukkaantumisriskiä tai yli-/alikuormittumista
- ✓ Kehittyminen ja motivaation säilyminen myös vastoinkäymisten aikana

Muutokset suunnistuksessa

Lajin kansainväliset vaatimukset

- kv. vaatimustasojen ja normien huomioiminen leirityksissä ja kansallisessa kilpailu-/valmennustoiminnassa
 - aikuisten arvokisojen jakautuminen maasto- ja sprinttimatkoille vuorovuosina
 - uudet kilpailumuodot sprintissä: sprinttiviesti ja knock out; aikuisten kv. arvokilpailuista 50 % sprinttejä
 - maastotyypit, maasto vs. sprintti, ratasuunnittelu, karttojen laatu ja kartoitustyyli
 - kilpailujen määrä
 - suunnistustaidon arvioimiseen ja kehittämiseen liittyvät sovellukset kehittyneet

Suunnistusvalmennuksessa

- vauhti ja suorituskyky korostuvat → hermo-lihasjärjestelmän suorituskyvyn kehittäminen entistä oleellisempaa
- taidolliset marginaalit kaventuneet → maastotyyppien ja kartoitustyylien haltuunotto oleellista

Huippu-urheilijoiden elämässä

- ammattimaisuus, kokonaisvaltaisuus, ympärivuotisuus

Lasten ja nuorten liikunnallisissa valmiuksissa

- liikkuminen vähäisempää ja yksipuolisempaa → heikommat perusliikuntataidot

Mitä muutoksia tavoitellaan?

7-12-vuotiaat

Vahvempaa ja runsaampaa seuravalmennusta, lisää lapsia lajin pariin!

Pääpaino motorisissa perustaidoissa ja lajirakkauden syntymisessä.

13-15-vuotiaat

Ammattimaisesti ohjattua, runsasta seuravalmennusta ja yläkouluohjelma.

Runsas ja monipuolinen kokonaisharjoittelu, suunnistusajattelu ja elämänhallintataidot.

Monilajisuus.

16-20-vuotiaat

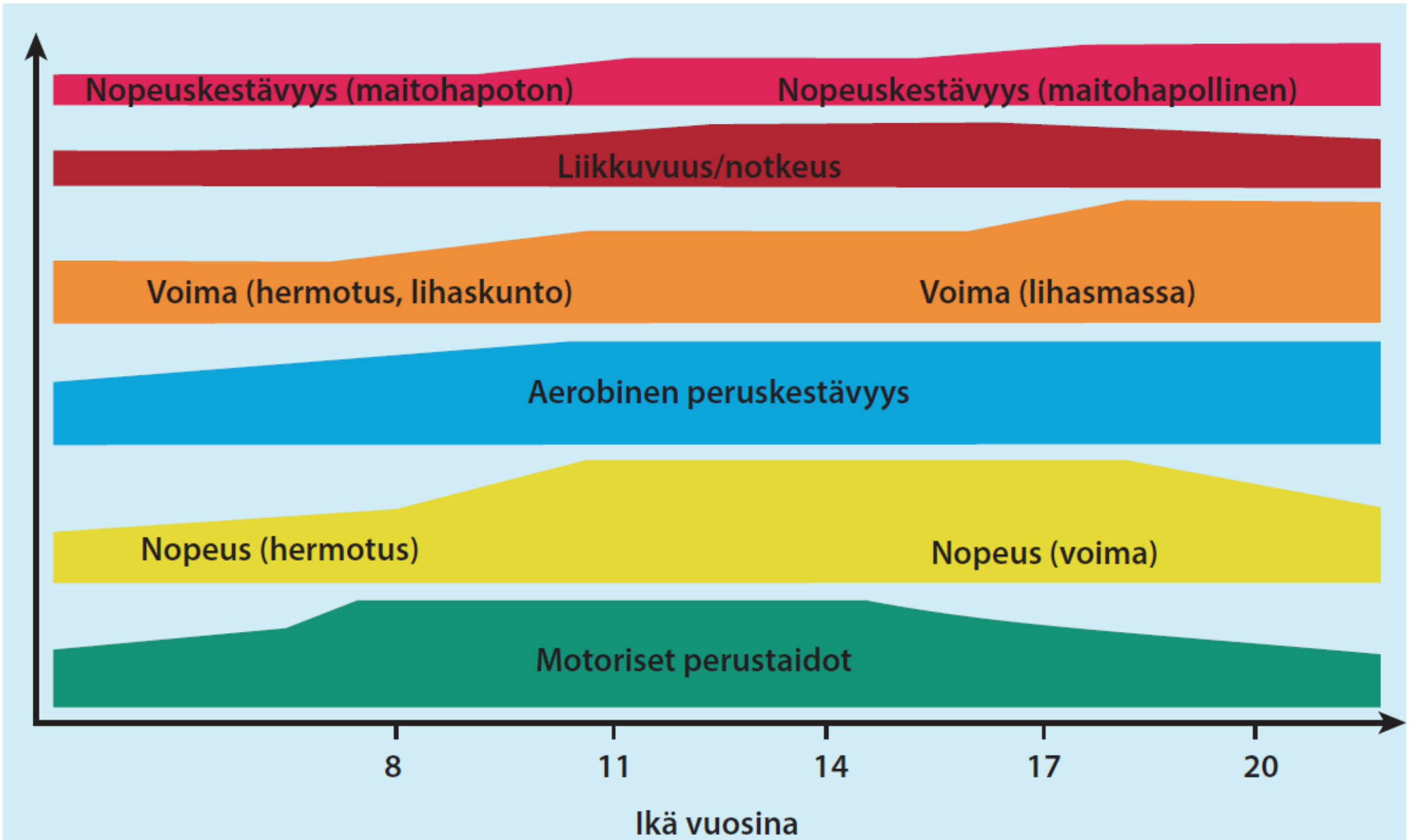
Henkilökohtainen valmennus ja sitä tukeva Urheiluakatemiavalmennus

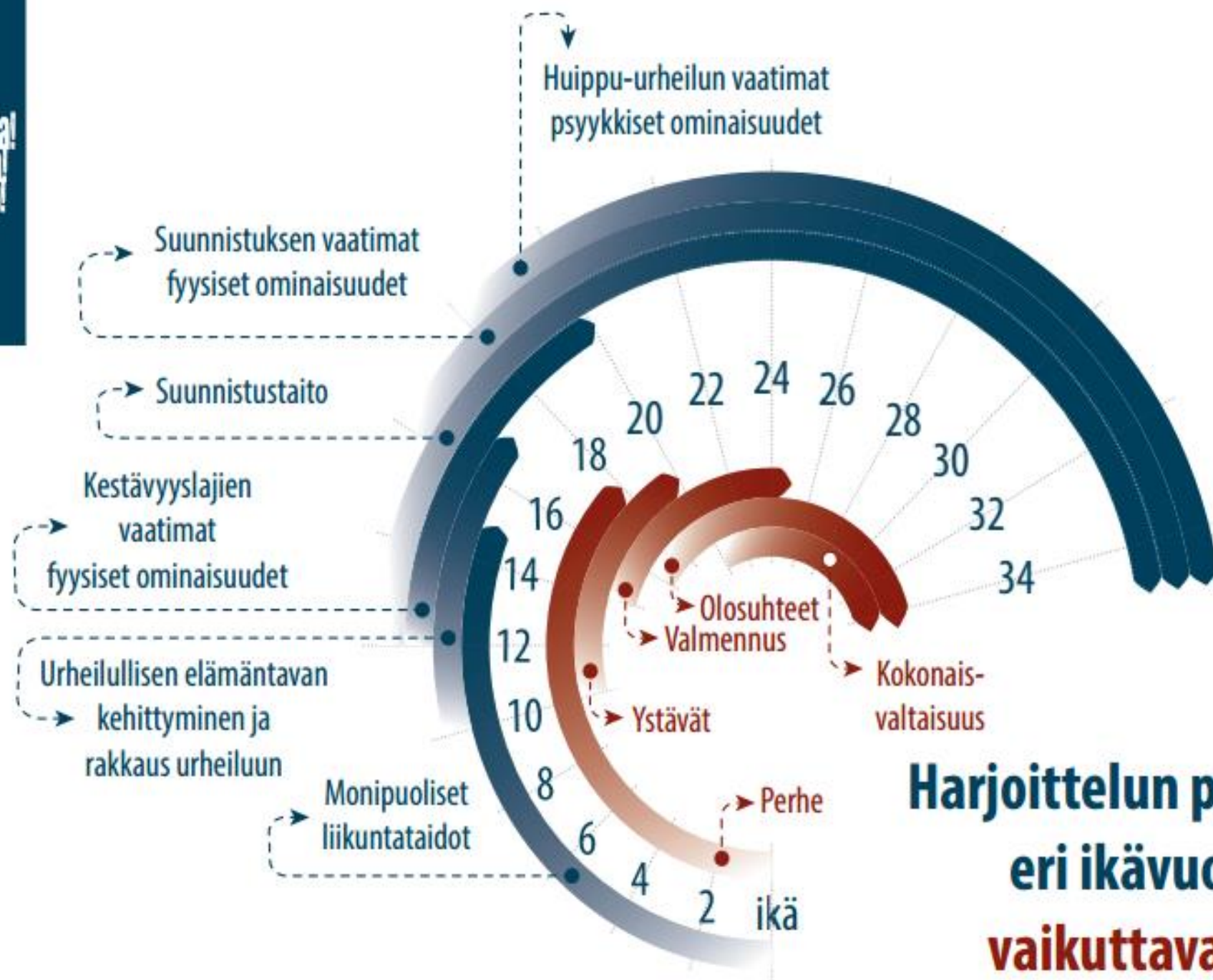
Urheilijaksi kasvaminen, omatoimisuus, motivaatio kehittää itseään joka päivä

Fyysisten ominaisuuksien nostaminen lähelle aikuisten tasoa (tavoitetasot)

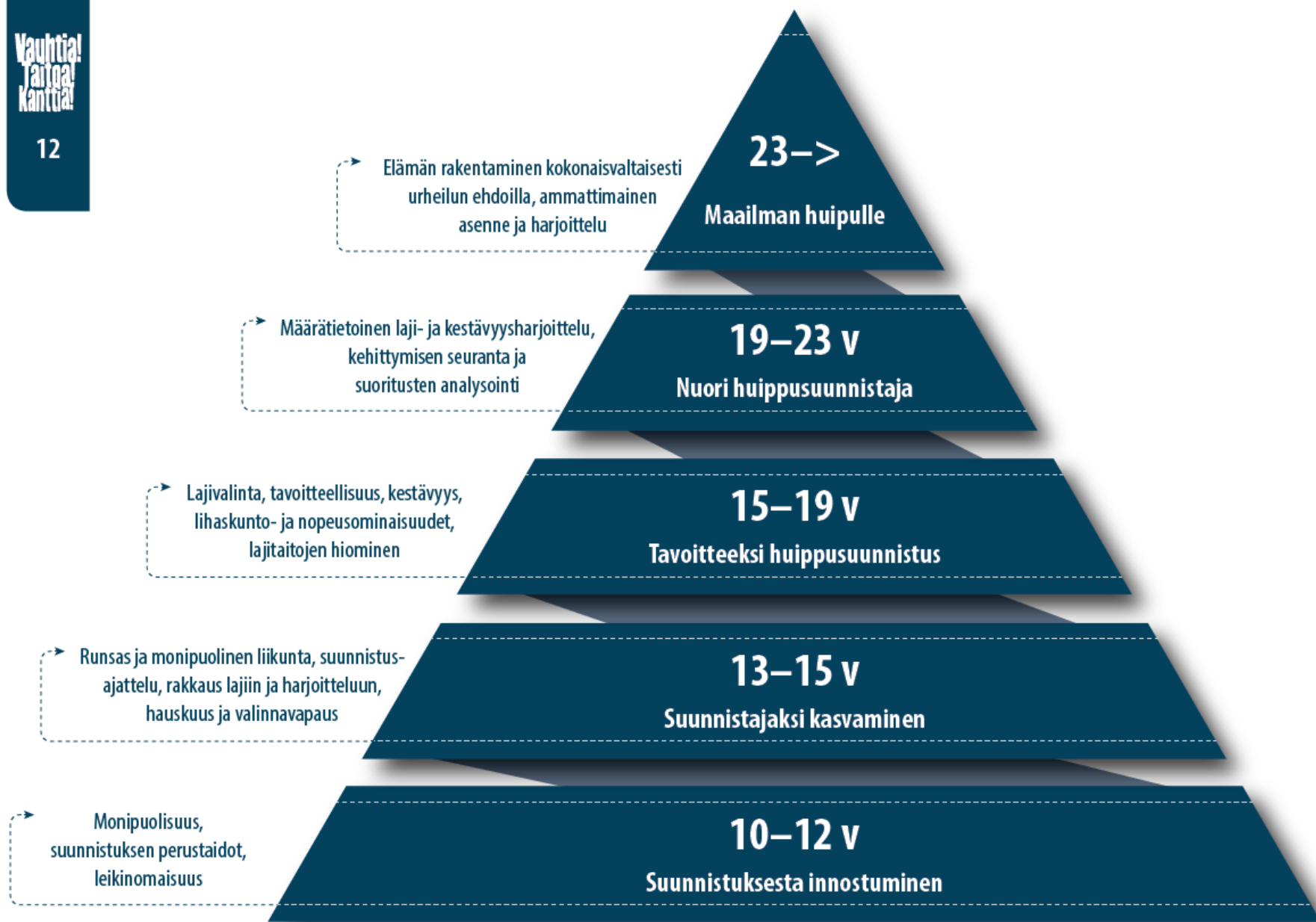
Suunnistustaidon kokonaisvaltainen vahvistaminen, kuivaharjoittelu osaksi ohjelmoitua valmennusta

Maasto- ja kokemuspankin kasvattaminen





Harjoittelun painopisteet eri ikävuosina ja vaikuttavat tekijät



Tärkeimmät teemat

Ikäryhmät

Nuorten maajoukkue

Team 2025

Maajoukkue

Leimaus-leiri

VOL

Suunta Huipulle

Yläkoululeiritys

Urheiluoppilaitokset

Urheiluakatemia Helsinki, Tampere, Turku

Lasten ja nuorten Tähtiseurat

Suunta Huipulle seurat

Huippu-urheilun Tähtiseurat

-12

13-15

15-19

19-23

23-

SUUNNISTUKSESTA
INNOSTUMINEN

- > Monipuolisuus
- > Suunnistuksen perustaidot
- > Leikinomaisuus

SUUNNISTAJAKSI
KASVAMINEN

- > Runsas liikunta ja monipuolisuus
- > Suunnistusajattelu
- > Rakkaus lajiin ja harjoitteluun
- > Hauskuus ja valinnan vapaus

TAVOITTEEKSI
HUIPPUSUUNNISTUS

- > Lajivalinta
- > Tavoitteellisuus
- > Kestävyys
- > Lihaskunto- ja nopeusominaisuudet
- > Lajitaitojen hiominen

NUORI
HUIPPUSUUNNISTAJA

- > Määrätietoinen laji- ja kestävyys harjoittelu
- > Kehittymisen seuranta
- > Suoritusten analysointi

MAAILMAN
HUIPULLE

- > Elämän rakentaminen kokonaisvaltaisesti urheilun ehdoilla
- > Ammattimainen asenne ja harjoittelu



suunnistustaito: reitinvalinta, mikroreitinvalinnat, virheet

$$\text{Loppuaika} = \frac{\text{juostu matka}}{\text{vauhti}}$$

kunto-ominaisuudet:

perusvauhti (askelpituus x askeltiheys), kaltevuus ja maastopohja, suunnistuksen hidastavuus (reserviaika), taloudellisuus (vauhdin ylläpitäminen)

Kansainvälinen vaatimustaso

Taito-ominaisuudet

- Erilaisten maastotyyppien ja kartoitustyylien hallinta
- Kyky virheettömiin suorituksiin kaikissa maastotyypeissä, kaikilla kilpailumatkoilla

Fyysis-motoriset ominaisuudet

- Kansallisen kärkitason juoksuvauhti radalla/maastossa (5 km - puolimaraton)
- Hyvä lihaskunto, voimatasot, nopeus ja ketteryys

Psyykkiset ominaisuudet

- Motivaatio harjoitteluun ja itsensä kokonaisvaltaiseen kehittämiseen
- Kyky priorisoida, keskittyä urheilu-uran kannalta oleellisiin asioihin
- Itseohjautuvuus, oppimiskyky ja -motivaatio
- Keskittymisen, stressin ja tunteiden hallinta

Tavoitetasot: suunnistajan harjoittelu ja ominaisuudet – matkalla kohti huippua

TAVOITE	12-vuotiaana		15-vuotiaana		18-vuotiaana		21-vuotiaana		24-vuotiaana	
Harjoitusmäärä/viikko (keskiarvo)	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 & virheettömyys	
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 - analysointi		kokonaistasapaino	

Fyysis-motoriset ominaisuuksien tavoitetasot

Tavoitetasot: suunnistajan harjoittelu ja ominaisuudet – matkalla kohti huippua

TAVOITE	12-vuotiaana		15-vuotiaana		18-vuotiaana		21-vuotiaana		24-vuotiaana			
	tytöt	pojat	tytöt	pojat	tytöt	pojat	naiset	miehet	N/ metsä	N/ sprintti	M/ metsä	M/ sprintti
JUOKSUVAUHTI												
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												
Kisakallion 5 km maastotesti			37:00	30:00	34:00	27:00	30:00	25:00	28:00		23:30	

Suunnistajaksi innostuminen (10-13-v.)

Vanhempien rooli kannustajana ja mahdollistajana etenkin alkuvaiheessa.

Ystävien ja seuraohjaajien rooli on ikävaiheen loppua kohti jopa tärkeämpi.

Kiva porukka sekä hyvä ja kannustava ilmapiiri.

Monipuolisuus ja kokonaisliikunnan runsaus ovat lapsuusvaiheen tärkeimmät teemat fyysis-motoriseen harjoitteluun liittyen.

Fyysisen harjoittelun painopiste on lyhyissä, ketteryyttä, tasapainoa ja nopeutta vaativissa suorituksissa, peruskestävyys kehittyy runsaan arkiliikunnan avulla.

Eri lajien harrastaminen monipuolisesti -> monilajisuus.

Suunnistustaidon kehittämisessä keskeistä on hauskuus ja vauhdikkuus.

Harjoitusten tulisi tarjota vauhtia ja vaihtelua, suunnistuksen osuus harjoituksissa voi olla melko pieni - lyhyiden toistojen määrä sen sijaan runsas.



Suunnistajaksi kasvaminen (13-15-v.)

Sosiaalisuus, hauskuus, valinnan vapaus.

Harjoittelemaan oppiminen, suunnitelmallisuuteen totuttelemine

Henkilökohtainen valmentaja n. 15v.

Monipuolisuus, monilajisuus ja kokonaisliikunnan määrä

Motoriset taidot, nopeus, liikkuvuus

→ Koordinaatiot, pallopelit, Liikkuvuus- ja kehonhallintaharjoitukset

Erilaiset kestävyysarjoitukset erilaisilla alustoilla

→ Ei junnaavia juoksuarjoituksia, Vauhdin ja pituuden vaihtelu

Hahmotuskyky ja perustaidot erilaisissa maastoissa

Eriytyminen sopivien haasteiden saamiseksi

Suunnistusharjoitukset ja kilpailut (30-50% sprinttisuunnistusta)

Rakkaus urheiluun, keskittyminen suoritukseen, omatoimisuus

Kuivaharjoitukset, Itsetuntemus, itsesäätelyn perustaidot

Vauhtia!
Taitoa!
Kanttia!

Suunnistajaksi kasvaminen (13-15-v.)

Tärkeimmät kestävyysharjoitukset

Suunnistusharjoitukset ja kilpailut
(30–50 % sprinttisuunnistusta)

Matalatehoinen harjoittelu eri liikuntamuotoja käyttäen, talvisin hiihtäen voi tehdä pitkiäkin harjoituksia

Vauhtileikkelytyyppiset juoksuharjoitukset erilaisilla alustoilla

Lyhyet (800 m–5 km) juoksu- ja hiihtokilpailut

Tärkeimmät tukiharjoitukset

Vaihtelevat kuntopiirit oman kehon painolla: keskivartalo, hyppelyt, ketteryys

Juoksutekniikka- ja koordinaatioharjoitukset

Liikkuvuus-kehonhallinta -harjoitukset

Pallopelit

Taitoharjoittelu 13–15-vuotiaana

Suunnistusharjoitus tai kilpailu 1-3 kertaa viikossa olosuhteiden salliessa

Kilpailu ja harjoittelu toisinaan myös uusissa ja erilaisissa maastotyyeissä

”Kuivaharjoittelu” osana fyysistä harjoittelua ja leikkien ja pelien muodossa

15-vuotiaan suunnistajan syyskuun harjoitusviikko

Maanantai	Kuntopiiri 30 min + juoksutekniikka 20 min + ➔ 10x30 m nopeusvedot / palautus 1 min Verryttelynä 10+10 min kevyttä juoksua		
Tiistai	Matalatehoinen juoksulenkki poluilla 50 min. ➔ Keskiviikon s-harjoituksen ennakkotyö.		
Keskiviikko	Vaativa suunnistusharjoitus 40 min (PK) + ➔ loppuun 20 min kisavauhdilla Alkuverryttely 10min juoksua + ➔ 10x10–15 sekuntia kovaa maastossa		
Torstai	Koululiikunta / pallopelit / lepo. ➔ Keskiviikon suunnistusharjoituksen analysointi		
Perjantai	Kevyt juoksu 20 min + ➔ vauhtileikkittely poluilla 15x15–30 s /30–45 s palautus Harjoituksen loppuun keskivartalokuntopiiri 20 min ja venyttelyt 10–20 min		
Lauantai	➔ Suunnistuskilpailu 5 km / 40 min. Alku- ja loppuverryttelyt 20+20 min		
Sunnuntai	Pitkä lenkki juosten tai yhdistelmä pyöräily-juoksu, 90 min. ➔ Suunnistuskisan analyysi.		
Yhteensä			
	Juoksu	4.00 h	➔ Teho-osuus 0.25 h
	Suunnistus	1.40 h	➔ Teho-osuus 1.00 h
	Lihaskunto-juoksutekniikka-nopeus	1.20 h	➔ Teho-osuus 0.10 h
	Muu fyysinen harjoittelu	1.00 h	➔ Teho-osuus 0.20 h
Viikko yhteensä		8.00 h (6–7 harjoitusta/kilpailua)	
	Perusliikunta (koulumatkat jne.)	5.00 h	
	➔ Suunnistuksen kuivaharjoittelu	1–1,5 h	

Tavoitteeksi huippusuunnistus (15-19-v.)

Minkä verran haluan panostaa urheiluun? Mikä on minulle tärkeintä?

Tavoitteen asettelu lyhyellä, keskipitkällä ja pitkällä tähtäimellä eri osa-alueille

Kestävyysominaisuuksien harjoittelun on oltava monipuolista

Lihaskunto-, voima-, kehonhallinta- ja liikkuvuusharjoittelu

- Tehokkaat ja monipuoliset kuntopiirit oman kehon painolla
- Voimaharjoittelun aloittaminen ja nostotekniikoiden opettelu
- Juoksutekniikka- ja nopeusharjoitukset (juoksuasento, rentous)
- Liikkuvuusharjoitukset



Suunnistusajattelu, rastinotto ja rastilta lähtö

Kuivaharjoittelu (karttojen & ratojen tutkiminen, omien suoritusten analysointi ja vertaaminen muihin)

Kilpailu ja harjoittelu erilaisissa maastotyypeissä, kilpailuihin valmistautuminen

Korkea vaatimustaso harjoituksissa: keskittyminen, virheettömyyteen pyrkiminen

itsetuntemus ja itsesäätely, valmistautuminen ja suoritusten analysoiminen

Tavoitteeksi huippusuunnistus (15-19-v.)

Tärkeimmät kestävyysharjoitukset

13–15-vuotiaiden kappaleessa mainittujen lisäksi:

Pitkät (60-90min) juoksu- ja suunnistusharjoitukset (1 viikossa)

Vaihtelevat intervalliharjoitukset 80–95 % maksimitehosta erilaisilla alustoilla – myös maastossa! Tehollinen kokonaiskesto 20–30 minuuttia (1 viikossa)

Monipuolisuuden ylläpitäminen harjoittelussa!

Tärkeimmät tukiharjoitukset

Tehokkaat ja monipuoliset kuntopiirit oman kehon painolla

Voimharjoittelun aloittaminen ja nostotekniikoiden opettelu

Juoksutekniikka- ja nopeusharjoitukset (juoksuasento, rentous)

Liikkuvuusharjoitukset

Taitoharjoittelu 15–19-vuotiaana

Ympärivuotinen taitoharjoittelu 1–3 (talvi) / 2–5 kertaa (kesä) viikossa, joista vähintään yksi kilpailuvauhdilla, kilpailunomaisella valmistautumisella

Kilpailu ja harjoittelu erilaisissa maastotyypeissä

Korkea vaatimustaso harjoituksissa: keskittyminen, tavoitteen tiedostaminen, virheettömyyteen pyrkiminen, valmistautuminen ja suoritusten analysoiminen

”Kuivaharjoittelu”: kartta mukana fyysisissä harjoituksissa, karttojen ja ratojen tutkiminen, omien ja muiden suoritusten säännöllinen analysointi

18-vuotiaan suunnistuslukiolaisen helmikuun harjoitusviikko

Maanantai	Huoltava lihaskunto-kehonhallintaharjoitus ja venyttely yhteensä 75 min		
Tiistai	ap: ➔ Vaativa PK-suunnistusharjoitus (käytävä) 30 min, 10+10 min juoksuverryttelyt. ➔ Suoritusanalyysi.		
	ip: ➔ Kova juoksuharjoitus hallissa AnK:lta 3000 m tavoitevauhtiin: 1600 + 2x1000 + 3x600 m. Pitkät alku- ja loppuverryttelyt.		
Keskiviikko	ap: Vesijuoksu ja uinti 60 min. Vesijuoksu sisältää 20x30 s vedot 30 s palautuksella.		
	ip: ➔ Pitkä PK-suunnistusharjoitus 90–100 min. Suoritusanalyysi		
Torstai	ap: Juoksukuntopiiri + juoksutekniikka–nopeusharjoitus 75 min + pitkät verryttelyt ja venyttely.		
	ip: Palauttava hiihtolenkki 75 min.		
Perjantai	ap: ➔ Taidollinen valmistautuminen tulevaan Espanjan leiriin: tavoitteet ja ennakkotyöt.		
	ilta: Kevyt 45 min juoksulenkki ja aukaisuvetoja. Venyttely		
Lauantai	ap: ➔ 5/10 km testijuoksu pitkin alku- ja loppuverryttelyin (yht. 45 min)		
	ip: Palauttava hiihtolenkki 90 min.		
Sunnuntai	Yhteislenkki poluilla 120 min, toisella puoliskolla rentoja kiihdytyksiä 5-10min välein.		
Yhteensä			
	Juoksu	6.15 h	➔ Teho-osuus 1.10 h
	Suunnistus	2.00 h	➔ Teho-osuus 0.10 h
	Hiihto	2.45 h	➔ Teho-osuus 0.00 h
	Lihaskunto-juoksutekniikka-nopeus	2.15 h	➔ Teho-osuus 0.15 h
	Muu fyysinen harjoittelu	1.00 h	➔ Teho-osuus 0.20 h
Viikko yhteensä		14.15 h (11 harjoitusta)	
	Perusliikunta (koulumatkat jne.)	1.00 h	
	➔ Suunnistuksen kuivaharjoittelu	2 h	

Nuori huippusuunnistaja (19-23-v.)

Tärkeimmät kestävyysharjoitukset

Pitkät (80-150min) juoksu- ja suunnistusharjoitukset ja hiihto (useita viikossa)

Vaihtelevat intervalliharjoitukset 85–100 % maksimitehosta erilaisilla alustoilla – myös maastossa! Tehollinen kokonaiskesto 30–40 minuuttia

Kilpailuvauhtiset suunnistus- ja juoksuharjoitukset (30–60 min)

Mäkijuoksuharjoitukset erilaisilla alustoilla

Palauttava harjoittelu: uinti, vesijuoksu, pyöräily, hiihto

Tärkeimmät tukiharjoitukset

Tehokkaat ja monipuoliset kuntopiirit oman kehon painolla

Voimaharjoittelu vapailla painoilla (mikäli tekniikka ja kehonhallinta sen sallivat), laitteilla, kuminauhoja ja muita apuvälineitä hyödyntäen

Juoksutekniikka- ja nopeusharjoitukset (juoksuasento, rentous, askeleen terävyys)

Liikkuvuus- ja kehonhallintaharjoitukset

Taitoharjoittelu 19–23-vuotiaana

Ympärivuotinen taitoharjoittelu 2–3 (talvi) / 3–4 kertaa (kesä) viikossa, joista yksi tai kaksi kilpailuvauhdilla, kilpailunomaisella valmistautumisella

Kilpailu ja harjoittelu erilaisissa maastotyypeissä: runsas leiritys

Korkea vaatimustaso harjoituksissa: keskittyminen, virheettömyyteen pyrkiminen, valmistautuminen ja suoritusten analysoiminen

Paineen alaiset harjoitukset: yhteis- ja takaa-ajolähdöt, mielikuvien hyödyntäminen

”Kuivaharjoittelu”: kartta mukana fyysisissä harjoituksissa, karttojen ja ratojen tutkiminen, omien ja muiden suoritusten säännöllinen analysointi

21-vuotiaan suunnistajan kova toukokuun harjoitusviikko

Maanantai	ap: Matalatehoinen keskivartalo-kehonhallinta-juoksutekniikkaharjoitus 60 min ip: Pitkä juoksulenkki poluilla / maastossa 90 min. → Tiistain s-harjoituksen ennakkotyö.		
Tiistai	ap: → Sprinttisuunnistusharjoitus 3 x 6 min kisavauhdilla. 15+15min verryttely ja ennen suunnistusharjoitusta → 5–8 x 10–20 sekuntia / palautus 20–30 sekuntia kiihdytykset ilta: Kevyt palauttava juoksuharjoitus 45 min ja → aamupäivän suoritusanalyysi		
Keskiviikko	ap: Vesijuoksu/uinti 45 min ilta: Vaativa suunnistusharjoitus 75 min. Alkuverryttely 15 min. → Suoritusanalyysi.		
Torstai	ap: JuoksuKP 45min + → 10 x 50 m nopeusvedot. Alku- ja loppuverryttelyt 10+10 min		
Perjantai	ap: Kevyt juoksu 45 min + → vauhtileikkittely poluilla 15 x 15–20sek / 40–45sek palautus ilta: → Keskiviikon harjoituksen suoritusanalyysi ja viikonlopun kisojen ennakkotyöt.		
Lauantai	→ Suunnistuskilpailu 5 km / 35 min. Alku- ja loppuverryttelyt 20+20 min Iltalenkki 30 min ja venyttelyt, kisa-analyysi ja → sunnuntain kisan ennakkotyö.		
Sunnuntai	→ Suunnistuskilpailu 9 km / 60 min. Alku- ja loppuverryttelyt 20+20min. → Kisa-analyysit.		
Yhteensä			
	Juoksu	6.00 h	→ Teho-osuus 0.25 h
	Suunnistus	3.45 h	→ Teho-osuus 2.30 h
	Lihaskunto-juoksutekniikka-nopeus	2.00 h	→ Teho-osuus 0.30 h
	Muu fyysinen harjoittelu	0.45 h	
Viikko yhteensä		12.30 h (11 harjoitusta/kilpailua)	
	Perusliikunta (koulumatkat jne.)	3.00 h	
	→ Suunnistuksen kuivaharjoittelu	2–3 h	

→ Suunnistus-/taitoharjoittelu

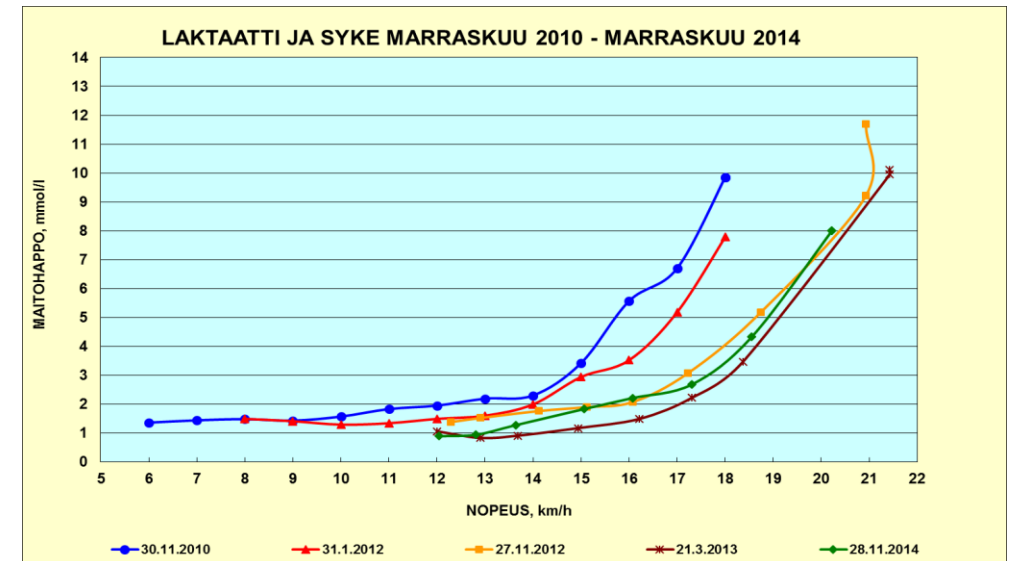
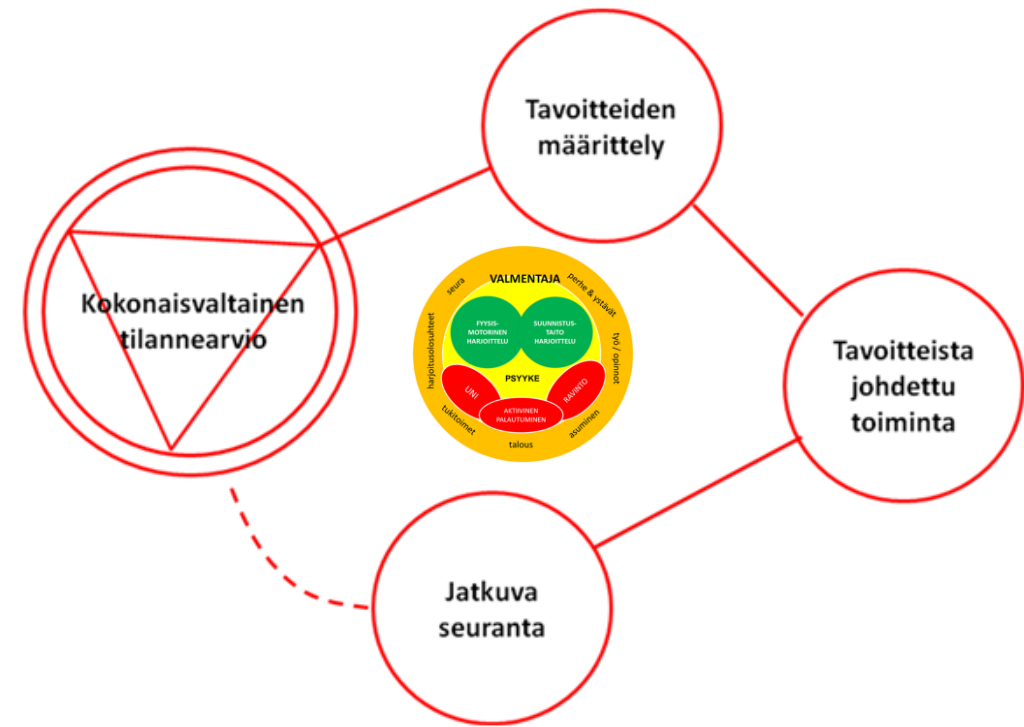
→ Teho-osuus

Kehittymisen seuranta

Tähtäimessä urheilijan kokonaisvaltainen, nousujohteinen valmentautuminen ja kehittyminen.

Tähän ei päästä ilman systemaattista, suunnitelmallista ja kokonaisvaltaista harjoittelun ja kehittymisen seurantaa.

- Harjoituspäiväkirja (eLogger ym.)
- Säännölliset fyysis-motoriset testit ja kontrolliharjoitukset, kuormittumisen vs. palautumisen seuranta
- Suunnistustaidon ja psyyken ominaisuuksien testit ja arviointi
- Terveysteen, ravitsemukseen, uneen ja isossa kuvassa elämän hallintaan liittyvät arvioinnit
- Toimintaympäristön, olosuhteiden ja resurssien kehittymisen arviointi



Esimerkkejä fysiikkatesteistä

Kestävyys- ja nopeustestit eri matkoilla

Maastotesti

Tasotesti

Suora/epäsuora mattotesti

Kontrollitesti: sama matka samalla vauhdilla

Kontrollitesti: sama matka samoilla sykkeillä

Ketteryyssrata

Loikka-/hyppytestit

Eri lihasryhmien voimatestit

Liikkuvuustestit

Suunnistusliiton fyysiset testit

Maastotesti 5 /7,5 /10 km

Ratatesti 3000 / 5000 m

VOL-ratatesti 1500 / 3000 m

Kasva urheilijaksi -ominaisuustestit (www.kasvaurheilijaksi.fi)

”Talentitestit”

200 m

10-loikka

Jalkojen nosto riipunnasta tankoon

Kyykky-jännehyppy 60 s

TAIDON SEURANTA JA ANALYSOINTI

Seurattavia taito-ominaisuuksia

Tehdyt virheet / ajanhukka (rastilta lähtö, rastiväli, rastinotto)

Käytetty matka rastiväleittäin / koko suorituksen aikana (verratuna muihin)

Oman maksimivauhdin ja suunnistusvauhdin ero ("reservialue")

Reitinvalinnat

Hidastukset ja pysähdykset

Keskittymisen katkeamattomuus

Kilpailu/harjoitus	Nimi		Voittaja						
	Aika		Aika						
Pvm		Motivaatio	Valmistautuminen						
Sarja									
Matka		Juoksuvire	Alkuverryttely						
Sijoitus									
Keskisyke		Jaksaminen	Keskittyminen						
max.syke									
SUORITUS RASTIVÄLEITTÄIN									
Voit valita myös vain 3–4 parasta ja 3–4 heikointa rastiväliä									
Rasti	Suunnitelma	Toteutus	Rastinotto	Keskittyminen /"TAHTO"	VIRHE (X)	Ajanhukka	Paras aika	Ero	Kommentit
1									
2									
...									
25									
Keskiarvo/ yhteensä									
TÄRKEIMMÄT HUOMIOT (Johtopäätökset & tavoitteet seuraavaan kisaan/harjoitukseen)									

Esimerkki suunnistussuorituksen analysointilomakkeesta

KILPAILEMINEN ERI VAIHEISSA: sprintit, keskimatka, pitkä, viestit, (erikoispitkä ja yö)



-12

13-15

15-19

19-23

23-

- Kansalliset ja aluekilpailut
- Nuorisoviestit ja aluemestaruuskilpailut
- KLL
- Rastiviikot

- Kilpailemaan opettelu, kiinnittyminen lajiin

- Kansalliset kilpailut ja aluemestaruuskilpailut
- Kultainen kompassi -cup
- Nuorten Jukola
- SM-kilpailut 14-v. ->
- KLL
- Rastiviikot, myös ulkomaiset kilpailut

- Tavoitteellinen kilpaileminen, monipuoliset kilpailut, maastopankin kartuttaminen

- EYOC (nuorten EM-kilpailut)
- JWOC (nuorten MM-kisat)
- JEC (nuorten Eurooppa-cup)
- SM-kilpailut
- INOV-8-liiga (16-20-v.)
- Näyttökilpailut
- Suurviestit

- Nuorten arvokilpailut, kansainvälinen kilpaileminen, maastopankin kartuttaminen

- JWOC (nuorten MM-kisat)
- Euromeeting
- MC-osakilpailut, EM, MM
- Opiskelijoiden MM
- SM-kilpailut -> siirtyminen yleiseen sarjaan
- Näyttökilpailut
- Suurviestit

- Siirtyminen nuorten sarjoista yleiseen sarjaan

- MM-kilpailut
- EM-kilpailut
- MC-osakilpailut
- World Games

Vinkkejä seuravalmennukseen

Suunnitelmallisuus

- Ohjaajien ja valmentajien toiminnan ja tehtävien organisointi ja roolitus
- Harjoituskerran suunnittelemisen: ja niistä tiedottaminen
 - Tehokas ajankäyttö → liikkeen maksimointi harjoituksissa
 - Fyysis-motoristen ominaisuuksien kehittäminen
 - Taitotavoitteet → tiedostaminen, keskittyminen
 - Sosiaaliset tavoitteet

Monipuolisuus

- Kokonaissuorituksen harjoittelua ja osataitojen harjoittelua
- Vauhdikasta ja vaativaa
- Yksilöllisyyden huomioiminen ja yhteisöllistä toimintaa
- omatoiminen lajiharjoittelu ja kokonaisliikunnan määrään kannustaminen

Osaava ja innostava opettaminen

- Opi tuntemaan ohjattavat / valmennettavat
- Oppimisjärjestys tärkeämpää kuin ikävaihe
- Oppimisen itsearviointiin ja itsetuntemukseen opettaminen
- Yhteistyö ja yhteispeli eri tasoilla
- Kokonaisvaltaisuus myös suorituksen analysoinnissa

Muutamia harjoitusvinkkejä

Rasituksen alla suunnistus

- juoksu + suunnistusvedot
- rytmitys radoilla, vauhdikasta ja haastavampaa

Paineensieto ja keskittyminen

- Lähtöajat / kilpailunomaisuus
- Ryhmälähdöt, takaa-ajot
- Karsinta ja finaali
- Muut leikkimieliset kisailut

Vaativan suunnistuksen taidon kehittäminen

- Lyhyet osatehtävät, palaute välissä
- Helpommasta haastavampaan viuhkaan, vaihtelevat rastivälit
- Perässä juoksu, analysointi

Kovaa juoksua lajinomaisesti

- RR, leimausradat, helpot radat
- Toistoradat
- Maastajuoksut, maastajuoksuvedot, intervallit