



Suomen Suunnistusliitto



TEAM FINLAND
Ski Orienteering

- [WSOC Lillehammer 1996](#)
- [WSOC Krasnojarsk 2017](#)



TEAM FINLAND
Ski Orienteering

VOITTAVA HIIHTOSUUNNISTAJA

- KESTÄVÄ
- VAHVA
- USKALLUS HIIHTÄÄ
KOVAA
- LUOTTO OMAAN
TAITOON
- TAISTELIJA!!





Vaatimukset

- Vapaan hiihto leveillä urilla
- Paljon kapeita uria → tasatyöntöä
- Pitkät ja hivuttavat / lyhyet ja jyrkät tasatyöntönousut
- Risteykset/käännökset → kiihdytyksiä lähes nolasta kisavauhtiin n. 10-15 sekunnin välein

Ominaisuudet

- Fyysisesti lähellä maastohiihtoa, kansainvälisen tason vo₂max vaatimus n. 75 ml/kg/min.
- Ylävartalon voimaominaisuuksien kasvava merkitys
- Anaerobinen puskurikapasiteetti



Taidolliset ominaisuudet

- Hallittava kaikki vapaanhihdon tekniikat
- Monipuolinen tasatyöntötekniikka
- Suksitaituruutta
 - yllätyksellisiä tilanteita
- Tavoitteena virheetön, sujuva ja vauhdikas suunnistussuoritus
 - kartanlukuun pysähtyminen = virhe
- [SKI-O WEEKEND](#)

Psyykkiset ominaisuudet

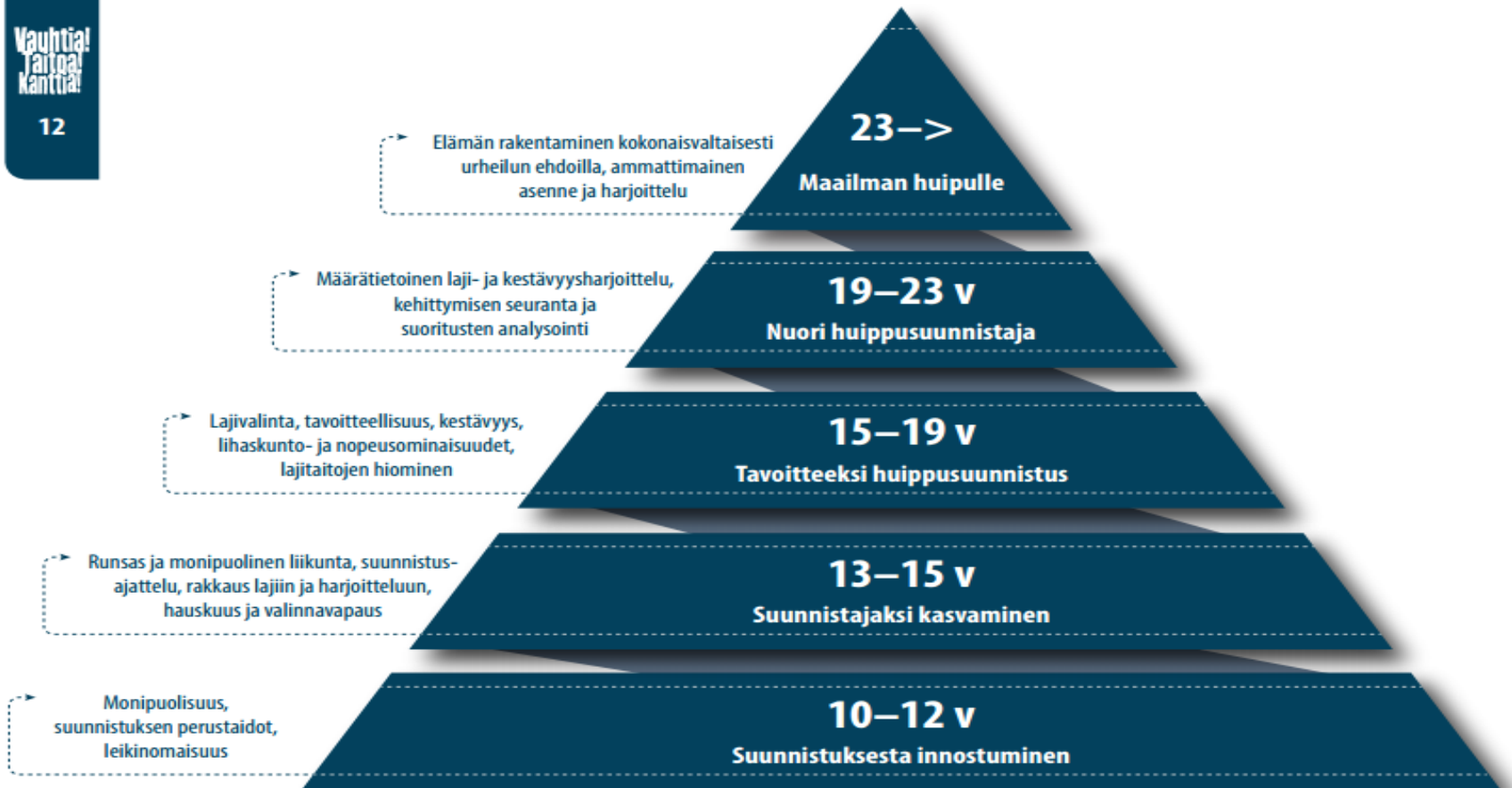
- Korostuu päätöksenteon nopeus
- Itsetuntemus
 - persoonallisuus
 - reagointi
- Taistelua!
 - kilpailuja ratkaistaan yhä useammin mies miestä vastaan



Harjoittelumäärän ja sen sisällön painotusten muutos lapsuusvaiheesta huippuvaiheeseen.

Vauhtia!
Taitoa!
Kanttia!

12



Tärkeimmät teemat

Ikäryhmät

Suomi

- Paljon pk1 harjoittelua -tehoja 8-12%
- Taitoharjoituksia ja kilpailuja suhteellisen vähän

Kilpailevat maat

- Ruotsi; vauhdikkaampaa pk-harjoittelua
- Venäjä; enemmän anak-harjoittelua
- Norja; lähellä Suomen mallia
- Venäjä; varsinkin talvella enemmän

Total training 2016* (until March 23rd)





Viikko 30, Salla Koskela

- MA AP: VOIMA + VERRYTTELYT JUOSTEN 90', (ylävartalo)
IP: RULLAHIIHTO V, PK, 90'
- TI AP: -
IP: **ILTARASTIT, VK (40'), YHT. 80'**
- KE AP: RULLAHIIHTO P, 120', SIS NOPEUSVETOJA
IP: JUOKSU + CORE, 90'
- TO AP: RULLAHIIHTO V, PK, 120'
IP: VOIMA + VERRYTTELYT JUOSTEN 90', (JALAT)
- PE AP: PYÖRÄILY, 210', PK, (KARTTA)
IP:-
- LA AP: **SUOLLA SAUVAJUOKSUNA, 6 * 6', VK-ANAK, YHT. 120'**
IP: RH P, PK/HUOLTAVA, 90'
- SU AP: MELONTA, 180'
IP: -
- YHTEENSÄ N. 21H



TEAM FINLAND

Ski Orienteering

Viikko 33, maajoukkue leiri Otepää, Tero Linnainmaa

MA AP: RULLAHIHTO V, 115', PK1 + PK2 (KARTTA 20min PK2)

IP: JUOKSU, 105', PK1, (PORRASTREENI)

TI AP: RULLAHIHTO V + TT (50/50), 30KM, NOUSEVALLA TEHOLLA VK-MK

IP: SAUVAKÄVELY 95', PK1/HUOLTAVA

KE AP: JUOKSU 180', PK1, NOUSUMETREJÄ

IP: RULLAHIHTO P, 60', PK1 + KUNTOPIIRI 40' (KARTTA)

TO AP: YHDISTELMÄHARJOITUS 120', (RH V, 3,33km, VK1 + 7,5km VK2 +
SPRINTTISUUNNISTUS, MK 15')

IP: RULLAHIHTO P 125', PK1/PK2

PE AP: RULLAHIHTO V 100' (YLÄMÄKEEN TT 4 * 7 * 30sek)

IP: MATKUSTUS LEIRILTÄ

LA AP: -

IP: PYÖRÄILY 190', PK1

SU AP: JUOKSU 170' PK1 (LOPPUUN PK2 10')

YHTEENSÄ N. 26H

Kilpailuun valmistava, viikko 50, Tero Linnainmaa

MA AP: -
IP: HIIHTO V, 110', (suksitestiä sekä TT pätkiä, loppuun 6x10sek)

TI AP: JU 30', PK1
IP: **KILPAILU P 8KM, (TT VAPAAN VÄLINEET)**

KE AP: -
IP: HIIHTO P + JUOKSU VERRYTTELY, 130', PK1

TO AP: JUOKSU + KUNTOPIIRI, 80', (KESKIVARTALO 20')
IP: -

PE **AP: HIIHTO V, 90', VK1 2 * 3' + NOPEUSVETOJA**
ILTA: JUOKSU 20'

LA AP: JUOKSU 20'
IP: KILPAILU V 10km, (27' + VERRYTTELYT

SU AP: HIIHTO P 180' + JUOKSU 15', PK1
IP: -

YHTEENSÄ N. 14H

Arvokisoja edeltävä viikko, EM-Imatra 2017, Tero Linnainmaa

MA LEPO, ILLALLA HIERONTA

TI AP: HIIHTO V 90', PK1 (RUSKOJA)

IP: JUOKSU 20'+ "CROSSTRAINING" 80', (JUOKSUTEKNIikka, CORE, REAKTIOT, LOIKAT)

KE AP: JUOKSU 55', PK1

IP: -

TO AP:-

IP: HIIHTO P 150', PK1/HUOLTAVA

PE AP: HIIHTO VAPAA, 85', VK1/VK2 5 * 4' + ANAK 1 * 3'

IP: -

LA AP: HIIHTO P 70' + JUOKSU 15', PK1

IP: -

SU AP: MATKUSTUS KILPAILUPAIKALLE

ILTA: JUOKSU 25'

YHTEENSÄ N. 10H



Huippuhihtosuunnistajan kokonaisvaltaisen kehittymisen seurantalomake

Suunnistustaito/yleinen vs pääkilpailut:

Kehityskohteet ja tilannearvio:

Toimenpiteet:

Psykye/suorituksen hallinta:

Kehityskohteet ja tilannearvio:

Toimenpiteet:

Itseluottamus:

Kehityskohteet ja tilannearvio:

Toimenpiteet:

Kehon huolto/palautumisen tehostaminen:

Kehityskohteet ja tilannearvio:

Toimenpiteet:

Ravinto:

Kehityskohteet ja tilannearvio:

Toimenpiteet:

Ajankäyttö huippu-urheilua tukien:

Kehityskohteet ja tilannearvio:

Toimenpiteet:

Taloustilanne:

Kehityskohteet ja tilannearvio:

Toimenpiteet:

Harjoitusolosuhteet:

Kehityskohteet ja tilannearvio:

Toimenpiteet:

Kehittymisen seuranta:

Vakioidut testit ja niiden tulokset:

Omat haasteet:

Kehityskohteet ja tilannearvio:

Toimenpiteet:

Omat haasteet:

Kehityskohteet ja tilannearvio:

Toimenpiteet:

Omat haasteet:

Kehityskohteet ja tilannearvio:

Toimenpiteet:

Fysiikka ja hiihtotekniikka:

Kehityskohteet ja tilannearvio:

Toimenpiteet:



TEAM FINLAND
Ski Orienteering

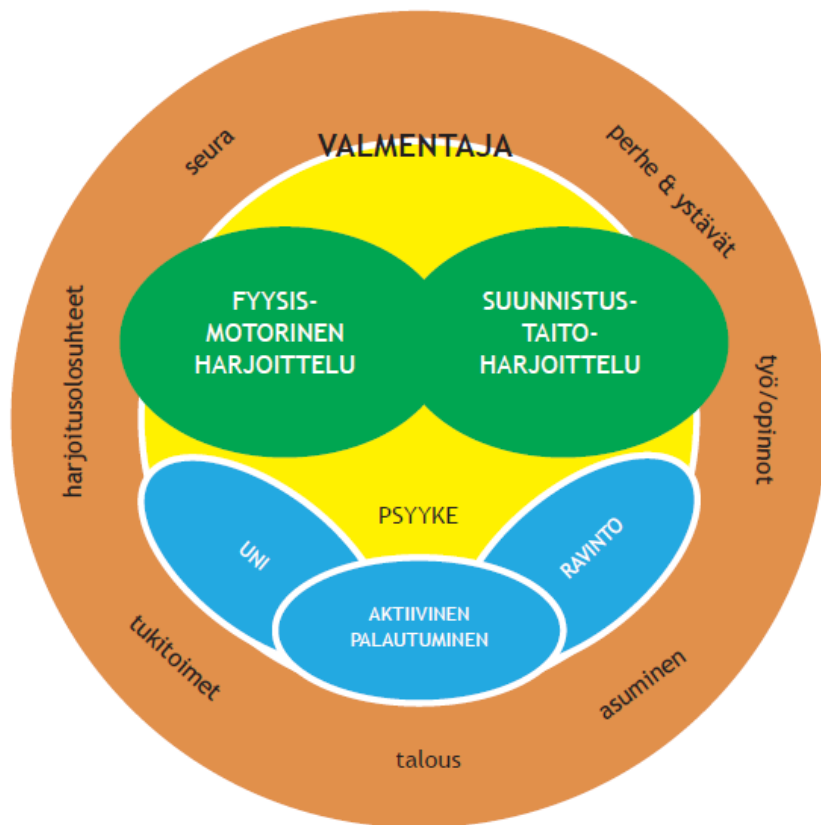
Kenttätetit, aloitettu syksy 2016

- Ratatesti rullahiihtäen, tasatyöntöä
 - 1.) 20m, 10m kiihdytyksellä valokennoihin
 - 2.) Pitkätesti, 3min kuorma, palautus 1min
 - naiset 10.8, 12.6, 14.4, 16.2, 17.3,... km/h
 - miehet 12.6, 14.4, 16.2, 18, 19.8,... km/h
- Voimatestit
 - tavoitteena 30 toistoa
 - 1.) Penkki, maksimi + toistot 60%
 - 2.) Jalkakyykky, maksimi + toistot 60%
 - 3.) Leuanveto, myötäote, suorituskontrolli!
 - 4.) Vatsa, vatsalauta 30% kulma, jalat kiinnitettynä, lisäpaino
- Vuokatin vaaran testijuoksu, 5km



TEAM FINLAND
Ski Orienteering

Huippuhihtosuunnistajan optimaalinen valmentautumisympäristö



Harjoitusolosuhteilla ja -ryhmällä, osaavalla päivittäisvalmennuksella ja tukipalveluiden saatavuudella on merkittävä rooli urheilijan arjessa.



Terveyden lisääminen

- Päivittäin tuttuihin mutta tärkeisiin yksityiskohtiin panostaminen -rakennetaan kokonaisuutta
- Yhteisleiritys, aikuiset ja juniorimaajoukkue -toimintamallien oppiminen
- Yhteishenki ja yhdessä tekeminen -vastoinkäymisten kohtaaminen
- Terveyden seuranta tapahtuu urheilijan sekä maajoukkueen lääkärin, akatemialääkärin tai omalääkärin yhteistyönä.
- Maajoukkue toiminnassa on lääkäri ja fysioterapeutti mukana osalla leireistä ja kaikissa arvokilpailuissa.



TEAM FINLAND
Ski Orienteering

Suunnistajan polku valmennus- ja kilpailujärjestelmässä



5-12V.

13-15V.

15-19V.

19-23V.

23V.-

Suunnistuksesta innostuminen

- Leimausleiri (RR, TR, Taso 1)
- Seuratoimintaan mukaan

Suunnistajaksi kasvaminen

Yläkouluohjelma
Nuorten Jukola
Hisun aloitus seurassa
Suunnistusripari

Tavoitteeksi huippusuunnistus

- Urheilulukio
- SM, nuorten EM
- Hisu VOL

Nuori huippusuunnistaja

Urheiluakatemia,
PV Urheilukoulu
Talenttiryhmä/
Maajoukkue
SM, nuorten MM

Maailman huipulle

- Urheiluakatemia
- Maajoukkue
- EM, MM, MC,

Vauhtia!
Taitoa!
Kanttia!

Seurakilpailut, aluekilpailut ja kansalliset kilpailut

Seuran
suunnistuskoulu ja
harjoitustoiminta

Seuran harjoitus- ja valmennustoiminta

Suunnistuksen menestys luodaan suunnistusseuroissa.





TEAM FINLAND

Ski Orienteering

Videoita:

- https://www.youtube.com/watch?v=Lg9zSo_yluc (Ruotsin nuorten maajoukkue, Ulrik Nordbergin voltti)
- <https://www.youtube.com/watch?v=S1SggdsbHlk> (IOF presents Ski-Orienteering)
- https://www.youtube.com/watch?v=6A_LEBYqm8w (suunnistussuoritus gps + kypäräkamera, Hans Joergen Kvåle)
- <https://www.youtube.com/watch?v=ZbkLycfeehw> (pyllähtelyä ja rämpimistä vuonna 1996)
- <https://www.youtube.com/watch?v=evsKMidYlvw> (Stanimir Belomachev - voittajan maaliintulo WSOC2017)
- <https://www.youtube.com/watch?v=odDlSkXfG-0> (Maajoukkueen kesäharjoittelua Hyvinkäällä)



TEAM FINLAND
Ski Orienteering

KIITOS !!

Jarkko Urpalainen
Tapani Partanen
Mika Tervala
Katri Lindeqvist