



Suomen Suunnistusliitto

Salla Koskela

- 26 vuotta
- Metsätieteiden kandidaatti (Itä-Suomen Yliopisto)
- Reservin kersantti
- Ylioppilas (Sotkamon urheilulukio)

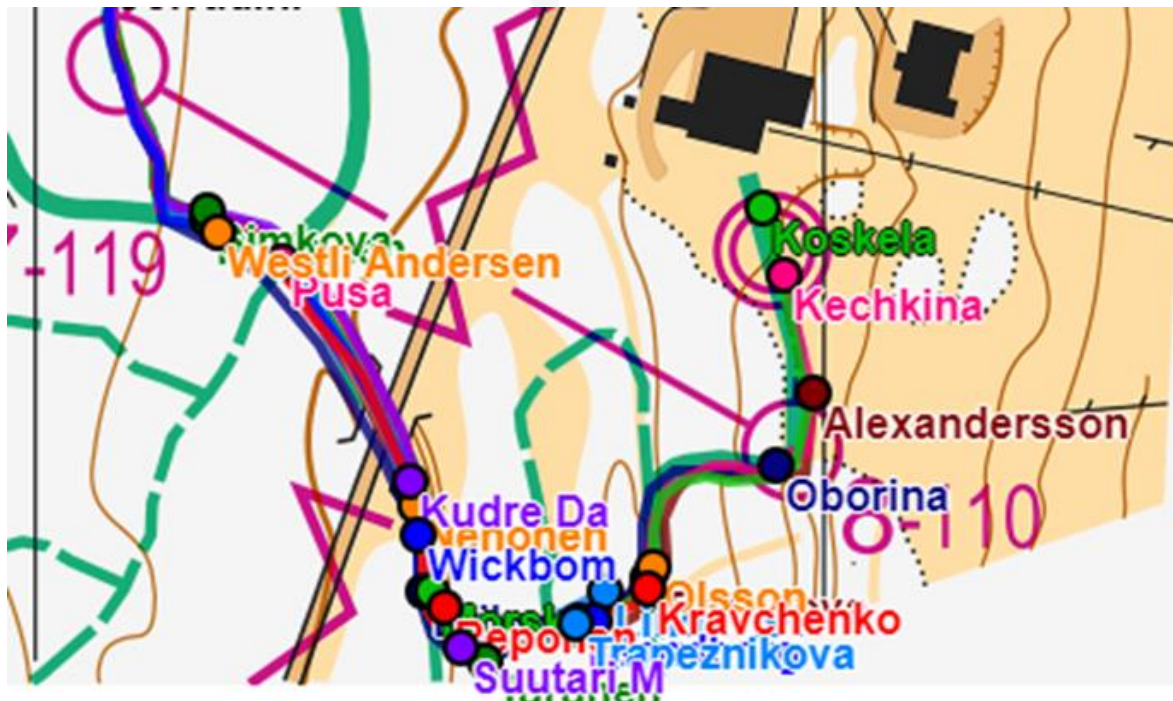
- Viestin maailmanmestari
- 3 henkilökohtaista arvokisamitalia
- 2 maailmancupin osakilpailuvoittoa
- World ranking 3.





Taustaa

- Valmentaja Arto Lilja
- Kesäsuunnistuksen ja maastohiihdon kautta hiihtosuunnistajaksi (lajivalinta 18-vuotiaana)
- Vaikeuksien kautta voittoon
 - 8 sydänoperaatiota juniori-ikäisenä





- Toimiva harjoituskonsepti, ei suuria muutoksia → joka vuosi on tullut kehitystä: kokonaisuus, hiihtovauhti, suunnistuksen sujuvuus, virheiden vähentyminen → itseluottamus

Huomioita:

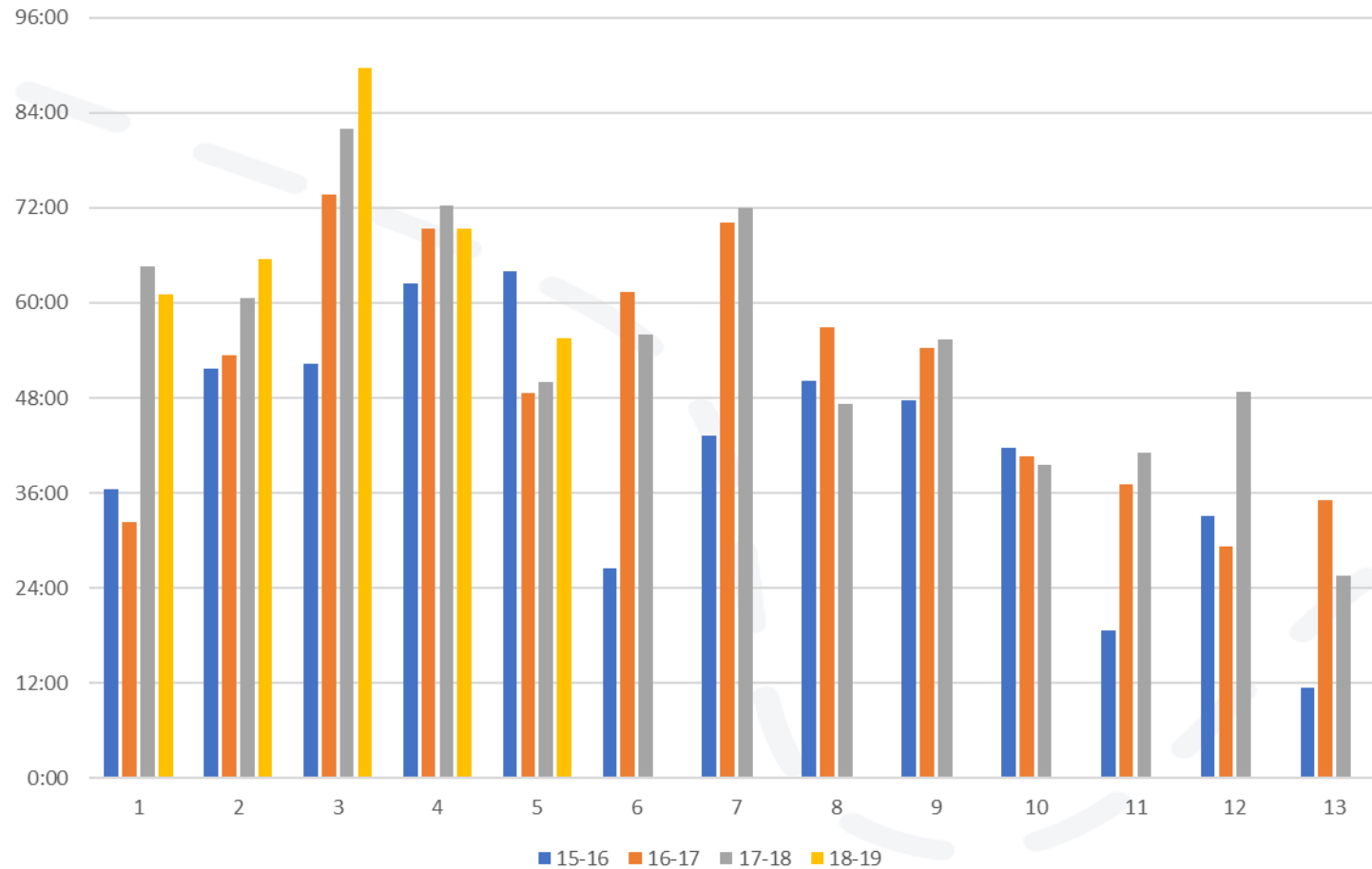
- Vähemmän opiskelua → määrän lisäys
- Kokonaisrasituksen huomiointi → terveenä pysyminen
- Henkinen hyvinvointi → nopea reagointi väsymykseen/ongelmiin





Harjoituskauden toteutuma jaksoittain

Harjoitusmäärät 2015-2018



Kausi 2017-2018 → 720 tuntia

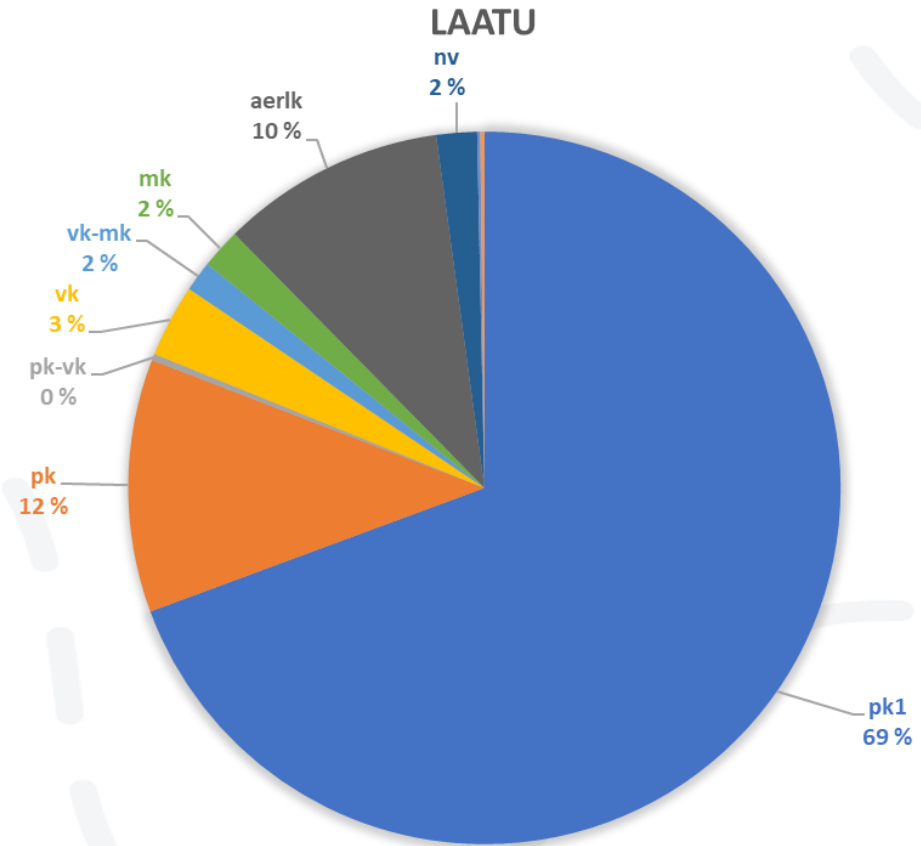
Kausi 2016-2017 → 665 tuntia

Kausi 2015-2016 → 540 tuntia

Kausi 2011-2012 → 640 tuntia

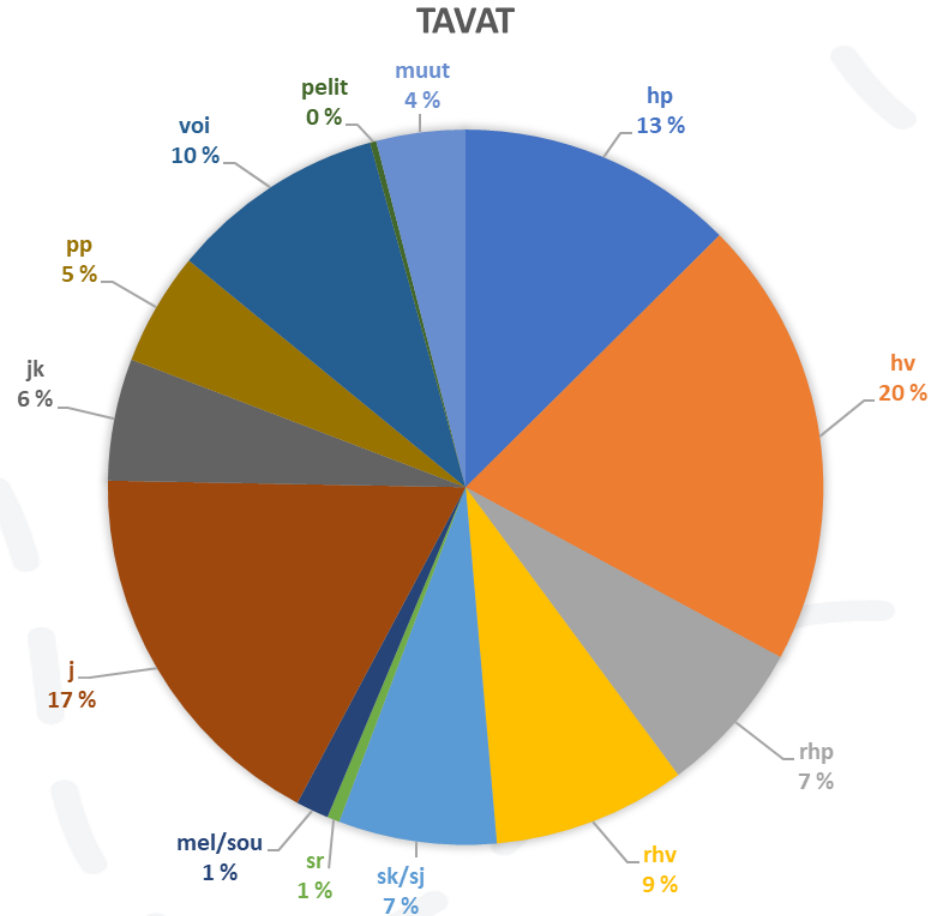


Harjoituskauden toteutuma tehoalueittain





Harjoituskauden toteutuma lajeittain





Harjoitusviikkoesimerkit

Vko 27, kesäharjoitusviikko ~21h

ma ap J+voima (mv) yläv 1.30
ip Maastopyöräily kevyt 2h

ti ap Rhp, tt 2.05
ip Iltarastit VK 5km, verr

ke ap Maastopyöräily + sk 3.45
ip

to ap Legstrong 1.15
ip Lepo, tosi väsynyt

pe ap Melonta 2h
ip J+core 1.15

la ap Japanilaiset intervallit 30' (+j 10') 1.45
ip Rhp 2.30

su ap Polkujuoksu 5,3km (330 nousumetriä)

Kommentit:

rauta oli kevyttä!
kulkupäivä, tosi helppoa

ihan jees, erityishuomio vatsalihasten käytössä
ei mitään vauhdin hurmaa, mutta jaksavaa

yllättävän hyvin jakso
illalla alkoi jaloissa painamaan

aika voimattomat jalat, yhden loikkasarjan jätin tekemättä (huonot
yöunet)

ei vielääkään kunnon unia, joten tein päivän kevyenä

noniin, elävien kirjoihin päästy! Perustekemistä
jalat edelleen flegut, mutta jaksoi painaa

yllättävän hyvä juoksukisaksi, voitin miehet! Jossain kohtaa tuntui,
että olisi kovempaakin voinut mennä, tosi kovat maksimisykkeet silti



Vko 43, maajoukkueleiri Vuokatti ~21h

ma ap Hp 2h

ip Vaaran testijuoksu MK

ti ap Hv, tekniikkaa 1.55+j 5'

ip J 30'+kp 45' (kartta)+verr 10'

ke ap Pitkä hp+j 3h

ip Sk 1h+keppijumppa

to ap Vk hv 10'+5' anak+3x1'kovaa+5x10''

ip kevyt j 40'+jumppa/liikkuvuus 30'

pe ap Hp 1.35

ip j kevyt 40'

la ap SC-sprintti

su ap Kevyt sk 2.30

Kommentit:

ok

tasaista menoa, lopussa kangistui, vaikka ei älyttömän paha tunne

ok

ei paha, liikkeet ei liian rankkoja

olisi tehnyt mieli jatkaakin! lak 1.3

väsy alkoi vähän painaa, reenin jaksoi kuitenkin

vaihteleviin maastonkohtiin, verkka vaikee, vedot ok, sykkeet korkeat

ok

aika laiska olo

ok

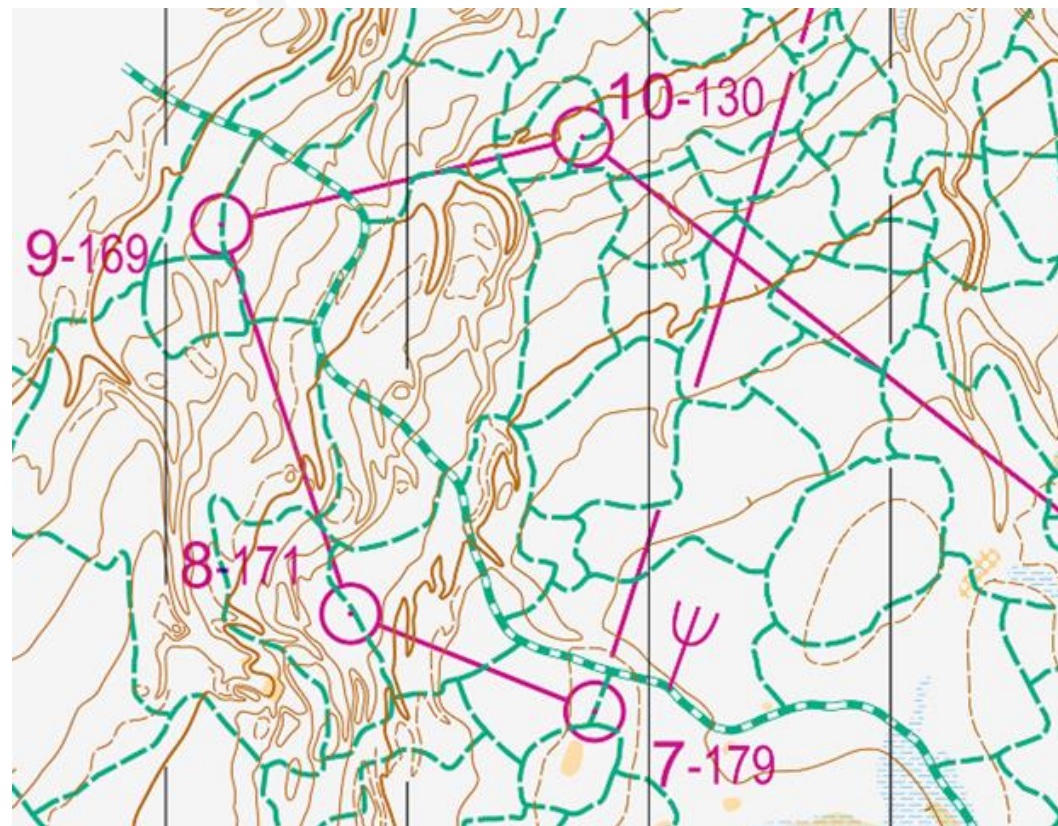
4 starttia oli enemmän kuin ajattelin! Yllättävän hyvin irtosi, hyvä fiilis, 5.sija

väsänyt



Harjoittelun erityispiirteet

- Harjoittelu tapahtuu pääasiassa yksin
- Leirit ja ski-o weekendit maajoukkueen kanssa
- Olosuhteet Joensuussa hyvät hiihtoon ja suunnistukseen → etäisyydet pitkiä
- Suksiketteryys, tasatyöntö
- Suunnistusharjoittelu
 - Iltarastit, kesäsuunnistus
 - Pyöräsuunnistus, rullahiihtosuunnistus, sauvajuoksusuunnistus
 - Mentaaliharjoittelu



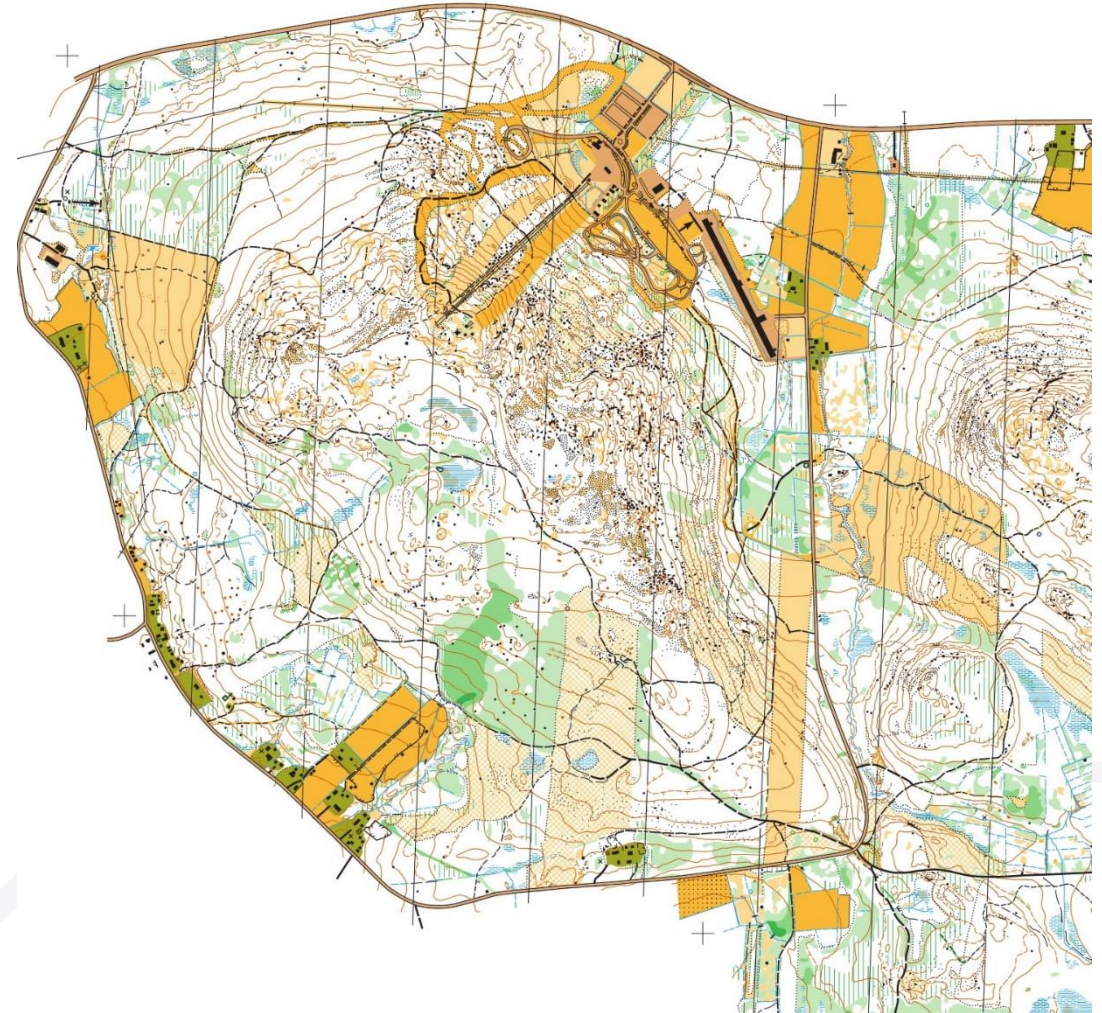


Kilpailukauteen valmistautuminen

- Kilpailusuunnitelman teko
- Enemmän lumella hiihtoa, olosuhteiden hakemista (karttatreenit urilla + kisat), maastohihtokilpailut

Pääkilpailut

- Valmistavalla leirillä treeniä enemmän liian vähän kuin liian paljon (kisaviikot tosi kovia, 5 kilpailua - 6 päivään)
- EM-kilpailut välitavoite MM-kisoihin (tulevana talvena olosuhteet erilaiset)
- MM-kilpailut myöhään
- Itseluottamuksen kautta onnistumisia pääkilpailuissa
- Keskittyminen eri tasolla + jännitys





HUIPPUSUUNNISTUS

Suomen Suunnistusliitto

Vko 5, EM-valmistautuminen 2000m korkeudessa ~13h

Pe Matkustus, jaloittelu

La ap Kevyt hv 1.30

ip Jk 20'+kp 20'+jumpsailua

Su ap Määräintervalli vk 5'+kiihtyviä 3x5x30''

ip

ma ap Kevyt hp 1h

ip Kävely+jumppa

ti ap Kevyt hv, suksien testausta 1.20

ip Jk 20'+kp 20'

ke ap Bulgarian mestis, sprinttiviesti (~VK)

ip Jk 30'

to ap Kevyt hp 2h

ip

pe ap Mallisuunnistus 1h, nv, testaus

ip J 30' vaihteleva vauhti

la ap ESOC sprintti

ip J 20'

Kommentit:

yllättävän hyvä ja sykkeet matalat
ok

hyvä, mutta alaselässä tuntuu kipua (pystyy liikkumaan, mutta tuntuu)
Fysioterapeutti+jumpsailua

ok, selässä tuntuu
selkää jumpattu ja hoidettu! Pieni nuhan poikanen.....

ei kunnan tautia, mutta ei ihan 100% terve
selkä parempaan päin

edelleen sama olo, kaikki mahdolliset vitamiinit vedetty naamaan.
Oiot ja jäiset urat haasteellisia

ok, taudinpoikanen talttumassa

ei ollut hirveesti intoa, huono keli
selkä/"tauti" tuntuu, mutta ei haittaa

hiihto tuntui heikolta/vaikealta, ei vienyt eteenpäin. Ei vissiin pahemmin virheitä.
PRONSSI



Seuranta ja johtopäätökset

- Kehittymisen seuranta tapahtuu ympäri vuoden kilpailujen ja tuntemuksien mukaan
- Testejä suhteellisen vähän (voimatestejä, mattotesti hiihtäen/tasatyöntäen uutena)

Lihaskuntotesti		21.5.2018		22.8.2018	
Penkki	50% BW	35		43	122,86 %
10 – loikka		22,8		24	105,26 %

- Kuormituksen seuranta (**oma tuntemus**, ortostaattinen syke, hrv)
- Terveys (verikokeet, lihashuolto)



HUIPPUSUUNNISTUS
Suomen Suunnistusliitto

KIITOS!

