

Suunnistusliitto ja urheiluakatemiatoiminta



***”Mitä hyvää voi syntyä
lajiliiton, seurojen ja
urheiluakatemian
yhteistyöstä?”***



Janne Salmi, päävalmentaja/SSL
Valtakunnalliset Urheiluakatemiamessut 17.11.2008

Näin oli ennen...



MAAJOUKKUE

- Aikuiset (12-15 urh): 4-5 leiriviikkoa
- Nuoret (10-12 urh): 2-3 leiriviikkoa

Aluevalmennus (17-20 -vuotiaat)

- 3 aluetta, joilla yhteensä 50-60 urheilijaa
- oto-pohjainen aluevalmentaja
- 1-2 leiriviikkoa

Seurat

- 10-15 huippuseuraa + lukuisat "pikkuseurat"
- Talkoopohjainen valmennustyö
- Urheilijoiden suuret tasoerot + laaja ikähaarukka
- Usein vain 1-3 valmentajaa / 30 urheilijaa

Vähäinen leiritys

Ei päivittäisvalmennusta huipulle pyrkiville

Epäammattimaisuus

Kohtaako huippujuniori huippuvalmentajan?

Ongelma

SSL:n visio 2006-



MAAJOUKKUE

- Aikuiset (20+ urh): 6-7 leiriviikkoa
- Nuoret (15+ urh): 2-3 leiriviikkoa

Ammattimaisuus

Parhaille urheilijoille parasta valmennusta

ALUEVALMENNUS (17-30 -vuotia)

- 5-6 avainaluetta (Tre, Tku, Hki, Jkl, Joensuu, Satak)
- tavoitteena päätoimiset valmentajat v. 2012 mennessä
 - perustuu pääosin Urheiluakatemiatoimintaan
- 3-5 viikoittaista yhteisharjoitusta alueen parhaille urheilijoille
 - henkilökohtainen valmennus ja ohjaus

Päivittäisyys

Seurat

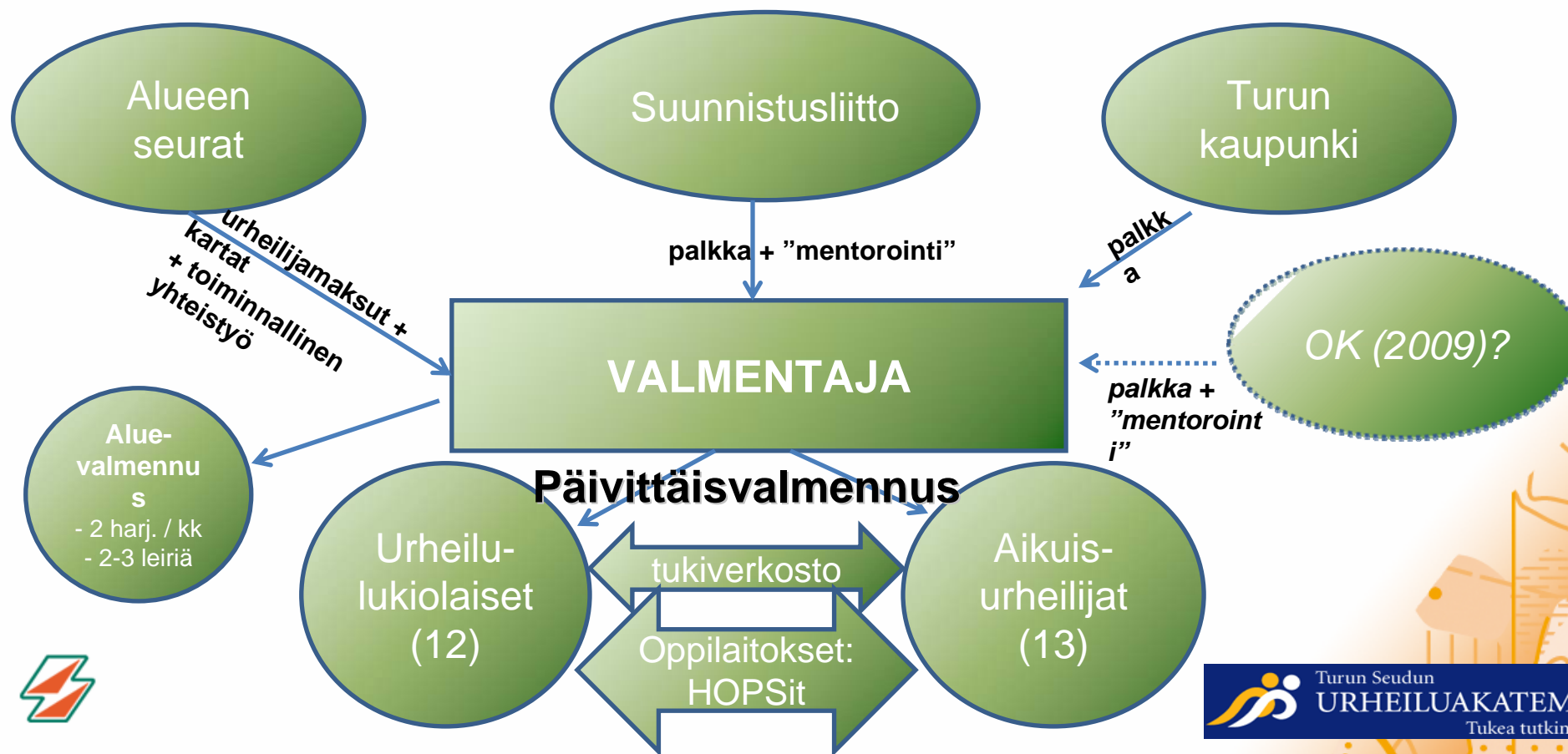
- Nuorten valmennus (10-16v) / ...
- Yhteistyö aluevalmennuksen kanssa



"Mitä hyvää..."



TOIMINTAMALLI: Turku, syksy 2008



"Mitä hyvää..."



Valmentajan työaika lisääntyy...

→2004: 6,6h/vko

- Turun kaupunki 100%

2005-2006: 10h/vko

- Turun Kaupunki 66%, aikuisurheilijat (seurat) 27%, SSL 17%

2007: 12h/vko

- Turun Kaupunki 55%, aikuisurheilijat (seurat) 30%, SSL 15%

2008: 16h/vko

- Turun Kaupunki 40%, aikuisurheilijat (seurat) 30%, SSL 30%

2009: 37,5h/vko?:

- Turun Kaupunki 15%, aikuisurheilijat (seurat) 15%, SSL 35%, OK 35% (?)



”Mitä hyvää...”



Menestyneen aikuisurheilijan kommentteja:

Ongelmat omassa harjoittelussani ennen Urheiluakatemiaa

- Arkipäivinä harjoittelua 1krt/pv illalla. Satunnaisesti myös lyhyitä aamulenkkejä.
- Leirit olivat usein liian kuormittavia verrattuna kotiharjoitteluun.
- Vähäinen taitoharjoittelu
- Huono suorituksenhallinta kilpailutilanteessa, ailahtelevat suoritukset
- Ei valmentajaa

Mitä koen TSUA:ssa tärkeänä?

- 2 harjoitusta / päivä säännöllisesti
- Hyvä aamuharjoitus virkeänä (...?), joka usein päivän pääharjoitus, illalla itsekseen palauttavaa aerobista
- Harjoitusten rytmitys jaksoissa
- Valmentajan säännöllinen läsnäolo harjoituksissa
- Lajinomaiset harjoitukset
- Kovaa juoksua ja tasotestejä radalla, purulla ja maastossa kovassa seurassa
- Omien vahvuuksien ja heikkouksien tunnistaminen
- Vapaa Kupittaaan Urheiluhallin käyttö (urheiluhalli + hyvä punttisali) ja Impivaaran uimahalliin ilmaiseksi
- Yksilöllisyys: aina ei ole pakko tehdä kehittäväää treeniä tai täysillä



”Mitä hyvää...”



YHTEENVETO

- **Mahdollisuus Suunnistusvalmentajan ammattiin**
(ensimmäistä kertaa Suomen suunnistuksen historiassa)
- **Parhaille urheilijoille parasta valmennusta – monipuolisesti:**
 - houkutteleva harjoitteluympäristö
 - laadukkaat taitoharjoitukset
 - ohjattu ja valvottu lihaskunto- ja juoksutekniikkaharjoittelu
 - henkilökohtainen ohjaus
- **Alueen parhaat maastot kaikkien käytettävissä**
- **Yhteisharjoittelu ja yhteiset ”taitopalaverit”**
- **Tukiverkosto:** urheilulääkäri, testaus, fysioterapia, hieronta, tukipohjalliset, ...

JA...



Lumipalloeefkti: ”jos tuolla tehdään noin, miksei meilläkin?”

Tampere – Turku – Joensuu – Jyväskylä – Helsinki - Rovaniemi...