

Puolustusvoimien suunnistusvalmennuksen vuosikello

Antti Paasikoski



Tekijä(t) Antti Paasikoski	
Suuntautuminen Valmennus	
Opinnäytetyön nimi Puolustusvoimien suunnistusvalmennuksen vuosikello	Sivumäärä + liitesivumäärä 40 + 6
<p>Tämän kehitystyön tavoitteena oli luoda Puolustusvoimien suunnistusvalmennuksen vuosikello, josta yhtenä asiakirjana ilmenee kaikki toimenpiteet mitä Urheilukoulun suunnistuksen lajiryhmän sekä Puolustusvoimien suunnistuksen valmennusryhmän valmentajien tulee toteuttaa kalenterivuoden aikana. Vuosikellolla on tilauksensa, koska niin Urheilukoulun suunnistuksen lajivastaava sekä Puolustusvoimien suunnistuksen valmennusryhmän valmentaja tekevät valmennustyötään oman toimensa ohella.</p> <p>Vuosikellon tarpeellisuus ilmeni kun sain tietooni, että siirryn uuteen tehtävään ja lopetan Urheilukoulun lajivalmennusryhmän valmennuksen. Halusin siis muodostaa seuraavalle lajivastaavalle työkalun, minkä perusteella hän pystyisi ainakin välttämään ne virheet mitä minä tein lajivastaavan tehtäväni ensimmäisen vuoden aikana. Vuosikellon sisältö määrittyi valmennuskaudella 2021 toteutettujen toimenpiteiden perusteella. Vuosikellon valmistuttua sitä kehitettiin siitä saadun palautteen perusteella.</p> <p>Valmennuksen vuosikello on Excel-pohjainen ja se pitää sisällään kolme välilehteä. Ensimmäisellä välilehdellä on ohjeet vuosikellon käytölle, toisella välilehdellä on Urheilukoulun suunnistusvalmennuksen vuosikello ja kolmannella välilehdellä Puolustusvoimien valmennusryhmän suunnistusvalmennuksen vuosikello. Vuosikellon tarkoituksena on kertoa Urheilukoulun suunnistuksen lajivastaavalle sekä Puolustusvoimien valmennusryhmän valmentajalle viikkotasolla ne toimenpiteet mitä heidän tulisi vähintään tehdä.</p> <p>Tulevaisuudessa vuosikelloa voidaan räätälöidysti ottaa käyttöön noin 30 Urheilukoulun valmennusryhmän sekä Puolustusvoimien seitsemän valmennusryhmän toimesta.</p>	
Asiasanat Vuosikello, Valmennus, Suunnistus, Puolustusvoimat, Urheilukoulu	

Sisällys

1 Johdanto.....	1
2 Ominaisuudet ja valmennus huippusuunnistuksessa	3
2.1 Suunnistuksessa vaadittavat ominaisuudet.....	4
2.1.1 Suunnistustaito	5
2.1.2 Fyysis-motoriset ominaisuudet.....	6
2.1.3 Psykkiset ominaisuudet.....	9
2.1.4 Taktiikka suunnistuksessa.....	10
2.2 Suunnistuksen valmennus	11
2.2.1 Suunnistustaidon valmennus	12
2.2.2 Fyysisten ja motoristen ominaisuuksien valmennus	15
2.2.3 Psykkinen valmennus.....	18
2.3 Suunnistajan urheilijan polku.....	20
3 Urheilukoulun suunnistusvalmennus	22
3.1 Puolustusvoimien urheilukoulutoiminta	22
3.2 Valmennus Urheilukoulussa.....	23
4 Puolustusvoimien valmennusryhmän suunnistusvalmennus	26
4.1 Puolustusvoimien valmennusryhmät.....	26
4.2 Suunnistuksen valmennusryhmä	26
5 Projektin rajaus, tausta ja tavoite	27
6 Projektin vaiheet	29
7 Projektin tulokset	33
8 Pohdinta ja johtopäätökset	35
Lähteet.....	37
Liitteet	1
Liite 1. Kosolan voimaharjoitteluohjelma suunnistajille	1
Liite 2. Puolustusvoimien suunnistusvalmennuksen vuosikello.....	4

1 Johdanto

Yleisen asevelvollisuuden myötä varusmiespalveluksen suorittaminen täytyy huomioida valtaosalla suomalaisten mieshuippu-urheilijoiden Urheilijan Polulla. Varusmiespalveluksen suorittaminen ajoittuu yleensä samaan ajankohtaan kuin nuorten sarjoista aikuisten sarjoihin siirtyminen, mikä korostaa varusmiespalvelusvuoden merkitystä yksittäisen urheilijan uran etenemisen kannalta.

Puolustusvoimien suunnistusvalmennus jakautuu Puolustusvoimien Urheilukoulussa toimivaan valmennukseen sekä Puolustusvoimien suunnistuksen valmennusryhmän valmennukseen. Urheilukoulussa varusmiespalveluksensa suorittavat urheilijat ovat lähtökohtaisesti ikäluokkansa parhaimmistoa ja Puolustusvoimien suunnistuksen valmennusryhmän piirissä henkilökuntaan kuuluvia urheilijoita, joihin lukeutuvat Puolustusvoimien palveluksessa olevat liikunta-aliupseerit, joiden lajina suunnistus on. Liikunta-aliupseerin tehtävässä toimiminen on pienen yksilölajin urheilijalle käytännössä yksi niistä harvoista tavoista harjoittaa omaa lajiaan ammattimaisesti.

Aihepiiriin liittyvä aikaisempi Suomessa tehty tutkimus perustuu pääosin Jyväskylän yliopistossa tehtyihin suunnistusta koskeviin tutkimuksiin ja Puolustusvoimissa aihepiiristä tehty tutkimus on oma *Pro Graduni Urheilijan polun koordinointi ja johtaminen puolustusvoimien maastohiihdon ja suunnistuksen valmennustoiminnassa* (2018).

Molempien valmennusryhmien valmentajien valmennustyö on oman toimen ohella tehtävää työtä, heidän päätyönsä on siis muuta kuin valmentamista sekä valmentajien vaihtuvuus on tiuhaa. Valmentajalla ei ole siis ollut minkäänlaista ohjenuoraa sille mitä hänen tulisi missäkin vaiheessa valmennusvuotta tehdä. Tämä haaste korostuu varsinkin silloin kun tehtävässä aloittaa uusi henkilö. Tämän projektin tavoitteena on vastata tähän haasteeseen luomalla Puolustusvoimien suunnistusvalmennuksen vuosikello, josta ilmenee kaikki toimenpiteet mitä Urheilukoulun lajiryhmän sekä Puolustusvoimien valmennusryhmän valmentajien tulee toteuttaa kalenterivuoden aikana. Vuosikellon on tarkoitus sisältää viikon tarkkuudella tehtävät toimenpiteet, toimenpiteen tarkemman kuvauksen ja hyperlinkin toimenpiteen toteuttamisessa vaadittavaan materiaaliin. Projektin tarpeellisuutta tukee Valtioneuvoston puolustusselonteko, minkä mukaan:

Henkilöstön työssä jaksamista ja toimintakykyä tuetaan laadukkaalla työaika- ja työkyky-johtamisella, käyttämällä ja kehittämällä joustavia työntekomenetelmiä ja työaikamuotoja, analysoimalla henkilöstökyselyjen tuloksia sekä reagoimalla esille nouseviin kehittämiskohteisiin (Valtioneuvosto 2021, 51).

Oma näkökulmani Puolustusvoimien suunnistusvalmennukseen on se, että toimin päätyöni ohella Puolustusvoimien suunnistuksen valmennusryhmän valmentajana sekä olen toiminut Urheilukoulun suunnistuksen lajivalmennusryhmän lajivastaavana. Tällä hetkellä päätyöni on yksikön päällikön tehtävä yksikössä, jossa Urheilukoulussa suoritettava varusmiespalvelus suoritetaan. Raportin käsitellessä lajivastaavan ja valmennusryhmän valmentajan yhtäläistä tai koottua toimintaa puhutaan valmentajasta, koska kyseessä on ollut sama henkilö.

2 Ominaisuudet ja valmennus huippusuunnistuksessa

Suunnistus on psyykkisiä ominaisuuksia vaativaa kestävyysurheilua, missä urheilija liikkuu paikasta toiseen karttaa ja kompassia käyttäen. Fyysisesti suunnistusta voidaan verrata estejuoksuun tai maratoniin ja vuosittain lajissa järjestetään maailmanmestaruus- ja maailmancupkilpailut. (Kansainvälinen Suunnistusliitto) Suunnistuksen juuret ulottuvat 1800-luvun lopulle Pohjoismaisiin sotilaisiin. Ensimmäiset kilpailut järjestettiin 1900-luvun alkupuolella ja ensimmäiset Euroopan mestaruuskilpailut näkivät päivänvalon Norjassa vuonna 1962. (Boga 1997, 1-2.)

Suunnistussuorituksessa pyritään saamaan mahdollisimman hyvä (pieni) loppuaika. Loppuaika määrittyy Kuvan 1 mukaisesti, eli kun juostu matka jaetaan vauhdilla. Suunnistuksessa juostuun matkaan vaikuttaa tehdyt reitinvalinnat, mikroreitinvalinnat sekä virheet. Urheilijan etenemisvauhtiin vaikuttaa hänen perusvauhtinsa, kaltevuus, maastopohja, suunnistuksen hidastuvuus ja taloudellisuus. (Salmi 2017,5.)

suunnistustaito: reitinvalinta, mikroreitinvalinnat, virheet

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

kunto-ominaisuudet:
perusvauhti (askelpituus x askeltiheys), kaltevuus ja maastopohja, suunnistuksen hidastuvuus (reserviaika), taloudellisuus (vauhdin ylläpitäminen)

Kuva 1: Suunnistussuorituksen loppuaika (Salmi 2017, 5)

Janne Salmi (2017) kuvaa suunnistajan harjoittelun ja ominaisuuksien tavoitetasoja 12-vuotiaasta 24-vuotiaaseen Taulukossa 1. 12 vuoden aikana urheilijan fyysis-motoristinen harjoittelu pysyy ajallisesti samalla tasolla, mutta harjoituskerrat kaksinkertaistuvat, suunnistusharjoittelun suorituskerrat nelinkertaistuvat ja ajallisesti kuusinkertaistuvat. (Salmi 2017, 13.)

Taulukko 1: Suunnistajan harjoittelu ja ominaisuudet – matkalla kohti huippua (Salmi 2017, 13)

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			
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		

2.1 Suunnistuksessa vaadittavat ominaisuudet

Huippusuunnistuksen lajianalyysin mukaan huippusuunnistuksessa menestymiseen vaaditaan suunnistustaitoon, fysiikkaan, psyykeen ja taktiikkaan liittyviä ominaisuuksia (Suomen Suunnistusliitto 2015, 15).

Kilpailusuorituksessa vaadittavista lajiominaisuuksista merkittävimpiä ovat vauhtikestävyys, suuntautumiskyky, päätöksenteko, havainnointi, ennakointi, ratkaisunteko ja yksilötaktiikka. Vähiten merkittäviä lajiominaisuuksia ovat pelikäsitys, ilmaisutaito ja esittäminen. Kilpailusuorituksessa vaadittavia lajiominaisuuksia voi tarkastella tarkemmin Taulukosta 2. (Suomen Suunnistusliitto 2015, 15.)

Taulukko 2: Suunnistuksen kilpailusuorituksessa vaadittavat lajiominaisuudet (Suomen Suunnistusliitto 2015, 15)

Ominaisuus	Arvo	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Voima	Maksimivoima	2									
	Kestovoima	8									
	Nopeusvoima	6									
Nopeus	Reaktionopeus	1									
	Räjähävä nopeus	1									
	Liikenopeus	5									
Kestävyyys	Peruskestävyyys	9									
	Vauhtikestävyyys	10									
	Maksimikestävyyys	9									
	Nopeuskestävyyys	4									
Taito	Tasapainokyky	8									
	Reaktiokyky	1									
	Rytmikyky	4									
	Suuntautumiskyky	10									
	Erottelukyky	6									
	Yhdistelykyky	8									
	Sopeutumiskyky	8									
	Liikkuvuus	7									
Psykye	Päätöksenteko	10									
	Temperamentti	4									
	Sosiaalisuus	1									
	Suunnitelmällisyys	8									
Kognitiiviset taidot	Havainnointi	10									
	Ennakointi	10									
	Ratkaisuntenko	10									
	Pelikäsitys	0									
Taktiikka	Yksilötaktiikka	10									
	Joukkuetaktiikka	5									
Esittämistäidot	Ilmaisutaito	0									
	Esittäminen	0									
	Luovuus	5									

2.1.1 Suunnistustaito

Suunnistustaito koostuu perustaidoista, toimintaa ohjaavasta suunnistusajattelusta ja suorituksen hallinnasta (Salmi 2017, 5.), kuten jo 90-luvun puolivälissä Nikulainen, Vartiainen, Salmi, Minkkinen, Laaksonen ja Inkeri (1995) totesivat.

Huippusuunnistajalla **perustaidot** ovat systemaattisen ja pitkäjänteisen harjoittelun jälkeen automaattiasolla. Perustaitoja ovat kartan suuntaaminen ja lukeminen, kartan hahmottaminen, karttakuvan muodostaminen ja pelkistäminen, maaston hahmottaminen, maastokuvan muodostaminen, suunnassa kulku ja kompassin käyttö, matkan mittaus ja arviointi, välinetekniikka, rastityöskentely ja kartan informaation pelkistäminen. Huippusuunnistajilla on kyseisissä perustaidoissa eroja varsinkin erilaisissa maastotyypeissä. Perustaitojen hallinta on suunnistuksen edellytys, mutta ne kehittyvät kokemuksen karttuessa. (Suomen Suunnistusliitto 2015, 17; Salmi 2017, 5.)

Toiminnan ohjaukseen tai kognitiivisiin taitoihin luetaan reitinvalinnat, suunnitelma-ennakointi-havainnointi (ennakoiva suunnistus), maasto edellä suunnistaminen (havainnoiva suunnistus), oleellisten kohteiden havainnointi, rastinotto ja hyökkäävä suunnistus. (Suomen Suunnistusliitto 2015, 17-18; Salmi 2017, 5.) Toiminnan ohjaus pitää sisällään kaikki ne kokonaisuudet mitkä sisältyvät rastilta A rastille B siirtymiseen.

Suorituskyvyn ääri rajoilla tapahtuva taitokontrolli, jossa perustaidot ja toiminnan ohjaus sopeutuu uuteen tilanteeseen sisäisistä ja ulkoisista häiriötekijöistä huolimatta, on **suorituksen hallintaa**. Suorituksen hallinnan osa-alueita ovat omien taitojen ja oman ajattelun kontrollointi, tunteiden, stressin ja keskittymisen kontrollointi sekä kilpailutilanteen vaatimukset ja tilanneherkkyys. Virheetön suunnistussuoritus on parhaimmillaan silloin kun urheilija on ns. flow-tilassa, tällöin perustaidot ja toiminnan ohjaus ovat automaattitasolla. (Suomen Suunnistusliitto 2015, 17-19.)

Ruotsin Suunnistusliiton lajiantalyysin mukaan menestyäkseen kansainvälisesti urheilijalla on oltava hyvin kehittynyt suunnistustekniikka, jonka eri osa-alueita hänen on kyettävä käyttämään automaattisesti. Hänellä täytyy olla perustekniikka hyvin hallussa sekä kyky vaihtaa tekniikkaa maaston niin vaatiessa. Urheilijalla täytyy olla korkea motivaatio ja keskittymiskyky harjoitella erityyppisissä maastoissa sekä aikaa analysoida niitä. Hänen täytyy myös pystyä keskittymään olennaiseen suunnistussuorituksensa aikana ja omata eri toimintatapamalleja erilaisiin tilanteisiin. Lajiantalyysin mukaan myös maastotyyppiin erikoistuminen on kilpailumatkaan erikoistumista tärkeämpää. (Nikulainen & Eriksson 2008, 24.) Suunnistustaidon osalta molempien lajiliittojen lajiantalyysit olivat hyvin samankaltaisia, niitä yhdisti taidollisten perusteiden hallinta, automaattinen kyky vaihtaa eri toimintatapoja kesken suorituksen sekä erilaisten maastotyyppien hallinta.

2.1.2 Fyysis-motoriset ominaisuudet

Maailman huipulla huippusuunnistajat tekevät vähän virheitä ja suunnistavat sujuvasti, jolloin fyysis-motorisista ominaisuuksista muodostuu lopputuloksen kannalta ratkaiseva tekijä (Salmi 2017, 6). Fyysis-motoriset ominaisuudet suunnistuksessa voidaan jakaa kestävyyyteen ja suorituskykyyn, voimaan ja hermolihasjärjestelmään, suunnistusjuoksukykyyn (koordinatiiviset tekijät) sekä nopeuteen ja notkeuteen. (Suomen Suunnistusliitto 2015, 21-28.)

Kestävyyttä ja suorituskykyä suunnistuksessa tarkastellaan perus-, vauhti-, maksimi- ja nopeuskestävyyden sekä suorituskyvyn kautta. Kykyä ylläpitää lihastyötä pitkän ajan on peruskestävyttä, mitä suunnistaja harjoittelee juoksemalla kevyesti vaihtelevissa maastoissa ja se on kaiken kestävyysharjoittelun ydin. Nopeuden ylläpitäminen pitkässä kestävyysuorituksessa on vauhtikestävyttä, mikä määrittää suunnistajan etenemisnopeuden kilpailusuorituksen aikana. Anaerobinen kynnysvauhti määrittelee suunnistajan suoritustason. Vauhtikestävyys on pitkän matkan suorituksessa suunnistajan merkittävin fyysinen ominaisuus. Maksimikestävyys on kykyä ylläpitää nopeutta jatkuvasta lihaksiin kertyvästä maitohaposta huolimatta. Suunnistajalla maksimikestävyys merkitys korostuu keskimatkalla ja sprintissä. Vauhti- ja maksimikestävyys harjoittelun avulla lihaskunto ja peruskestävyys jalostetaan vauhdikkaaksi maastossa juoksuksi. Nopeuskestävyttä suunnistaja tarvitsee lähinnä viimeiseltä rastilta maaliin juostaessa. Kyky ylläpitää nopeaa liikettä maitohapon muodostuksesta huolimatta on nopeuskestävyttä. Muut kestävyysosan alueet ovat suunnistajalle nopeuskestävyttä tärkeämpiä. (Suomen Suunnistusliitto 2015, 23; Salmi 2017, 6.)

Huippusuunnistuksen lajianalyysi määrittää seuraavat suorituskyvyn raja-arvot yleisen sarjan maajoukkuesuunnistajille. Naisten maajoukkue: 3000m / 10.27, 5000m / 18.05, 10000m / 37.31 ja puolimaraton / 1.23. Naisten kansainvälinen huippu: 3000m / 9.50, 5000m / 17.03, 10000m / 35.22 ja puolimaraton / 1.18.09. Miesten maajoukkue: 3000m / 9.02, 5000m / 15.42, 10000m / 32.35 ja puolimaraton / 1.11.56. Miesten kansainvälinen huippu: 3000m / 8.28, 5000m / 14.44, 10000m / 30.38 ja puolimaraton / 1.07.31. (Suomen Suunnistusliitto 2015, 25.)

Voiman lajeja ovat nopeusvoima, maksimivoima ja kesto voima (Häkkinen, Mäkelä & Mero 2007, 251). Voimaharjoittelun lähtökohtana pitää olla lajianalyysi (Häkkinen ym. 2007, 253). Huippusuunnistuksen lajianalyysin mukaan voiman osa-alueista kesto voima on tärkein suunnistajalle maaston mäkisyyden ja alustan pehmeiden takia. Suunnistajan tulee harjoitella kesto voimaa lajinomaisesti. Nopeusvoima on vastapaino kesto voimalle, sillä ylläpidetään nopeaa voimantuottoa, jotta kimmoisuus säilyy. Suunnistajan hermo- lihasjärjestelmän kannalta maksimivoima on tärkeää. Suunnistus kuormittaa alaraajojen lihasryhmiä monipuolisemmin kuin maantiellä juokseminen. Askelkontaktin ollessa maastossa hitaampi voimaa tuotetaan enemmän. Kontaktiaikojen lisäksi askeltiheys ja askelpituus vaihtelevat maantiellä juoksua enemmän. (Suomen Suunnistusliitto 2015, 28.)

Suunnistusjuoksu (koordinatiiviset kykytekijät) korostuu vauhdin kasvaessa ja suunnistustehtävien vaikeutuessa. Kykytekijät jaetaan orientoitumis- eli suuntautumiskykyyn, tasapainokykyyn, muuntelu- ja sopeutumiskykyyn, yhdistelykykyyn, erottelukykyyn, rytmikykyyn ja reaktiokykyyn. Suunnistajan pitää siirtyä mahdollisimman nopeasti paikasta toiseen, minkä takia orientoitumiskyky on suunnistajalle erittäin tärkeä. Maastohavainnointi, eteneminen ja orientoituminen kohteesta toiseen ohjaa ajattelua. Tätä ominaisuutta kehittää maastossa juokseminen. Liikkeessä olevalle suunnistajalle tasapainokyky on välttämätön ominaisuus. Taitavalla suunnistajalla tasapainokyky on niin kehittynyt, ettei jokaista askelta tarvitse asetella erikseen mikä antaa suunnistajalle enemmän aikaa suunnistustehtävän ratkaisemiseksi. Kyseistä kykyä voi harjoitella spesifeillä tasapainoharjoitteilla tai lajinomaisesti juoksemalla maastossa. Olosuhteiden, maaston, kartan ja ratojen ollessa jatkuvassa muutoksessa osoittautuu muuntelu- ja sopeutumiskyky suunnistajalle tärkeäksi ominaisuudeksi. Jatkuvien muutosten keskellä suunnistajan pitää pystyä soveltamaan opittuja asioita eri tilanteissa. Eri maastotyypeissä harjoittelu kehittää muuntelu- ja sopeutumiskykyä, jonka merkitys korostuu kansainvälisissä, mutta ei pohjoismaisissa kilpailuissa. Yhdistelykykyä suunnistaja tarvitsee erityisesti kartanluvun, eri lajitaitojen ja suunnistusjuoksun yhdistämiseen. Kilpailuvauhdilla suunnistaminen kehittää yhdistelykykyä. Maastossa juostessa juoksualusta tarjoaa jatkuvasti haasteita, missä suunnistaja tarvitsee erottelukykyä. Erottelukykyä tarvitaan niin maastossa etenemiseen kuin maaston kohtien havainnointiin kartan avulla, vaikka suunnistustaidon näkökulmasta kyvyn vaatimat määritteet eivät täytykään. Kykyä voidaan harjoitella esimerkiksi erilaisilla tempuradoilla. Rytmikyky on suunnistajalle tärkeä, sillä sitä tarvitaan juoksun rytmittämiseen. Kaiken juoksuharjoittelun avulla suunnistajan askelrytmi muokkautuu yksilölliseksi ja taloudelliseksi. Reaktiokyky ei ole suunnistajalle merkityksellinen. Vaikka suunnistaja reagoi nopeisiin muutoksiin, niin reaktiokyvyn määritykset äänen tai ihmisen aiheuttamiin asioihin reagointiin ei täyty. (Suomen Suunnistusliitto 2015, 27.)

Suunnistajan on omattava hyvä liikenopeus (**nopeus**) mikäli hän haluaa menestyä, koska riittävän liikenopeuden merkitys on korostunut kansainvälisissä kilpailuissa. Myös pitkällä aikavälillä ajateltuna tuore kilpailumatka Sprintti on lisännyt nopean ja taloudellisen maantiejuoksun merkitystä suunnistuksessa. Liikkuvuus (**notkeus**) ehkäisee suunnistajaa vammoilta harjoittelussa. (Suomen Suunnistusliitto 2015, 28.)

Ruotsin Suunnistusliiton lajianalyysin mukaan MM-mitalistiksi pääsemiseksi urheilijalla pitää olla pitkän tähtäimen harjoitussuunnitelma fysiikan parantamiseksi. Urheilijan on myös lisättävä harjoittelun kokonaismäärää ja tehokkuutta asteittain omat henkilökohtaiset erikoispiirteensä huomioiden ja hänen on pystyttävä liikkumaan lähellä omaa hapenotollista maksimiaan pitkiä aikoja. Urheilijan on myös kyettävä sietämään maitohappoja, mitä erityisesti korkeuseroja sisältävillä radoilla syntyy. Hänen on myös omattava taloudellinen juoksutekniikka, mitä hänen on kyettävä muuttamaan maaston pinnan mukaan ja voimatasojen on riitettävä tukemaan vartaloa juoksun aikana. Urheilijan on myös harjoiteltava tavoitekilpailuiden tyyppimaastoissa ja mikäli hän panostaa sprinttisuunnistukseen hänen on omattava räjähtävää voimaa. (Nikulainen & Eriksson 2008, 17.) Lajiliittojen lajianalyysit eroavat pääosin sillä, että ruotsalainen lajianalyysi kertoo vaatimukset käytännönläheisemmin kuin sen suomalainen vastine.

2.1.3 Psyykkiset ominaisuudet

Valmennuksessa urheilijan kokonaiselämäntilanteen huomioiminen ja jokaisessa ratkaisussa hänen psyykkisen hyvinvointinsa tukeminen on psyykkistä valmennusta (Liukkonen 2007a, 221). Psyykkisen valmennuksen ohjelmoimiseksi tarvitaan yksityiskohtainen tieto lajin psykologisista vaatimuksista (Liukkonen 2007a, 221). Huippusuunnistuksen lajianalyysin mukaan huippusuunnistuksessa tarvittavia psyykkisiä ominaisuuksia ovat tavoitteellisuus, itseluottamus, keskittymiskyky, stressinsieto ja tunteiden hallinta (Suomen Suunnistusliitto 2015, 30), mitkä ovat hyvin saman tyyppisiä ominaisuuksia kaikissa urheilumuodoissa tärkeiden ominaisuuksien kanssa (Liukkonen 2007c, 235).

Motivaatio harjoitteluun syntyy selkeistä, portaittain etenevistä ja itsetuntoa vahvistavista tavoitteista, tavoitteet syntyvät puolestaan unelmista (Liukkonen 2007a, 216).

Huippusuunnistajalla **tavoitteellisuus** eli motivaatio on sisäsyntyistä. Suunnistaja tarvitsee niin tehtävä- kuin kilpailusuuntautunutta motivaatiota. Tehtäväsuuntainen motivaatio auttaa suunnistajaa kehittämään itseään paremmaksi. Kilpailusuuntautunut motivaatio näkyy pitkän aikavälin tavoitteina. (Suomen Suunnistusliitto 2015, 30-31.)

Hyviin ja hallittuihin kilpailusuorituksiin pystyäkseen suunnistajalla on oltava hyvä **itsetunto ja -luottamus**. Harjoittelu ja kilpaileminen kartoittavat sekä varsinkin onnistuneet suoritukset kehittävät itsetuntoa ja itseluottamusta. Epäonnistuneet suoritukset horjuttavat suunnistajan kyseisiä ominaisuuksia. Kaksijakoinen temperamentti on ihanteellinen suunnistajalle. Hänen pitää pystyä tekemään ratkaisuja rauhallisesti ja samalla hänen on pystyttävä juoksemaan maastossa aggressiivisesti välttämättä pienistä kolhuista. (Suomen Suunnistusliitto 2015, 31.)

Keskittyminen, stressin ja tunteiden hallinta ovat oleellinen osa suunnistajan toiminnan ohjauksessa. Keskittymiskykyä vaaditaan suunnistusharjoituksissa ja kilpailuissa. Suunnistajalla on omia harjoitettuja malleja millä hän selviää eteen tulevista yllättävistä tilanteista ja pystyy sulkemaan pois erilaisia häiriötekijöitä suorituksen aikana. Stressinsieto on tärkeä osa keskittymisen onnistumisessa. Myös kilpailutilanteissa ilmenee erilaisia stressaavia tilanteita mitä suunnistajan pitää kohdata. Erilaiset mielikuvaharjoitukset kehittävät keskittymistä sekä stressin ja tunteiden hallintaa. (Suomen Suunnistusliitto 2015, 31-32.)

Itseluottamus, rentoutumiskyky, positiivinen ajattelu, keskittymiskyky ja sen keskeydyttyä uudelleen keskittyminen, tavoitteiden asettaminen, visualisen kyvyn kanssa työskentely, yllättävien asioiden kohtaamiskyky, jännityksen hallinta ja sisäinen motivaatio ovat Ruotsin Suunnistusliiton lajiansalyysin mukaan tärkeitä psyykkisiä ominaisuuksia urheilijalle (Nikulainen & Eriksson 2008, 30).

2.1.4 Taktiikka suunnistuksessa

Taktiikka on valmentajan ja urheilijan kilpailutapahtumiin liittyvää yhteistoimintaan perustuvaa suunniteltua toimintatapaa, mikä rakentuu urheilijan ja vastustajan suorituskykyyn sekä ulkopuolisiin olosuhteisiin. Taktinen toiminta voidaan jakaa kilpailuihin valmistautumiseen ja itse kilpailuihin. (Mero & Helimäki 2007, 371.)

Huippusuunnistuksen lajiansalyysin mukaan yksilösuorituksessa taktiikka korostuu pitkällä matkalla, missä suunnistaja pyrkii jakamaan voimansa oikein. Suunnistaja ottaa esimerkiksi reitinvalinnoissa huomioon omat fyysiset vahvuudet ja heikkoudet, tämä on myös osa suunnistuksen taktiikkaa. Yhteislähtö- sekä viestikilpailuissa taktiikka korostuu. Suunnistaja joutuu miettimään, miten hän voi hyödyntää kansakilpailijoita ja päättämään missä vaiheessa kilpailua hän aikoo tehdä ratkaisuyrityksensä. (Suomen Suunnistusliitto 2015, 32.)

2.2 Suunnistuksen valmennus

Suunnistuksen valmennuksen tulee olla kokonaisvaltaista, urheilijakeskeistä valmennusta, missä urheilija otetaan huomioon psyykkisenä, sosiaalisena, emotionaalisenä ja fyysisenä persoonana. Valmennuksessa tulee huomioida urheilijan elämänmuutokset ominaisuuksien ja harjoitustaustan lisäksi. (Suomen Suunnistusliitto 2015, 33-34; Salmi 2017, 4.) Urheilijan sitouttamiseksi valmennussuunnitelman toteuttamiseen, suunnitelma on hyvä tehdä yhdessä urheilijan kanssa (Forsman & Lampinen 2008, 421). Huippusuunnistajaksi haluavan on aloitettava suunnitelmallinen harjoittelu noin 15-vuotiaana. Tämän edellytyksenä on se, että valmentaja määrittää urheilijan kanssa kehitystavoitteet, joiden pohjalta harjoittelu suunnitellaan viikoittaisen tai jaksollisen harjoitusohjelman rungolle. (Salmi 2017, 4.)

Suunnistuksen vuosisuunnitelma perustuu usein kahteen kilpailukauteen, joiden ympärille muodostuu varsinainen harjoittelun jaksottelu. Jaksottelusta hyvänä esimerkkinä on Partasen (2012) valmennus- ja testausopin seminaarityössä oleva esimerkkiurheilijan jaksottelu. Suunnistajan vuosisuunnitelma ei siis perustu kalenterivuodelle vaan määritetty suunnitelmassa olevien kilpailuiden mukaisesti.

Partasen valmennus- ja testausopin seminaarityön mukainen harjoittelun jaksottelu:

- Jakso 1 – peruskestävyys + kestovoima (6 vkoa) 10 h/vko
- Jakso 2 – vauhtikestävyys + nopeusvoima (6 vkoa) 11 h/vko
- Jakso 3 – peruskestävyys + lajivoima (6 vkoa) 12 h/vko
- Jakso 4 – vauhtikestävyys + nopeusvoima (6 vkoa) 13 h/vko
- Jakso 5 – lajisuorituksen kehittäminen (10 vkoa) 10 h/vko (kilpailukausi 1)
- Jakso 6 – peruskestävyyssjakso suunnistaen (4 vkoa) 12 h/vko
- Jakso 7 – SM-valmistautumisjakso (5 vkoa) 9 h/vko
- Jakso 8 – SM-kisat (kilpailukausi 2) (6 vkoa) 7 h/vko
- Jakso 9 – ylimenojakso (4 vkoa) 7 h/vko.

(Partanen 2012, 27)

Partasen esittämä harjoittelun jaksottelu on hyvin yhtäläinen yleisesti kestävyysharjoittelun ohjelmoinnissa käytettävän kausien jaottelun kanssa (ks. Nummela, Keskinen & Vuorimaa 2007, 347-348).

Partasen valmennus- ja testausopin seminaarityön esimerkkiurheilijalla kertyy vuodessa 540 harjoitustuntia, josta peruskestävyys harjoittelua on 80%, vauhtikestävyys harjoittelua 15% ja voimaharjoittelua 5%. Suunnistusharjoittelua oli 15% harjoittelun kokonaismäärästä. (Partanen 2012, 28.)

Peruskuntokaudella harjoittelu rytmittellään Suomessa monissa lajeissa siten, että kahden tai kolmen kovan harjoitusviikon jälkeen tulee yksi kevyt viikko. Kilpailuihin valmistavalla kaudella viikkorytmitys laskee kahden suhde yhteen (2:1) tai yhden suhde yhteen (1:1), harjoittelun koventuneen harjoitusintensiteetin takia. (ks. Mero, Nummela, Keskinen & Häkkinen 2007, 431.)

Tässä alaluvussa valmennusta tarkastellaan suunnistustaidon, fyysisten ja motorististen ominaisuuksien valmennuksen sekä psyykkisen valmennuksen kautta. Vaikka aihealueita käsitellään erikseen, suunnistusvalmennus tulisi nähdä kokonaisuutena (Viberg 2019, 17).

2.2.1 Suunnistustaidon valmennus

Suunnistustaidon harjoitteluun pätee samat lainalaisuudet kuin mihin tahansa muuhun harjoitteluun, sen pitää olla laadukasta, systemaattista ja suunnitelmallista. Jokaiselle harjoitukselle pitää olla asetettu tavoite ja teema. Suunnistustaidon harjoittelulle asettaa haasteen se, että sen kehittymistä on hyvin vaikea mitata. Omaa suoritusta voi verrata muiden kilpailijoiden suoritukseen sekä käyttää apuna mm. GPS-laitteita. (Suomen Suunnistusliitto 2015, 20-21; Viberg 2019, 19.)

Vibergin (2019) mukaan suunnistajana kehittyminen edellyttää taidon kehittämistä, suorituksen analysointia ja kokemuksista oppimista. Suunnistustaidon harjoittelu voidaan ohjelmoida fysiikkaharjoittelun tavoin. Suunnittelemalla ja rytmittämällä taitoharjoittelua voidaan sen hyödyt optimoida paremmin. Taitoharjoittelua ei tulisi ajatella erillisenä kokonaisuutena, sitä voidaan toteuttaa osana fysiikkaharjoittelua. Niin taito kuin fyysiset ominaisuudet kehittyvät hyvässä lajiharjoituksessa. (Viberg 2019, 17.)

Suunnistustaitoharjoittelun ohjelmoinnissa taito-ominaisuudet on eriteltävä yksityiskohtaisesti, esimerkiksi rastinottoon ja suunnassa kulkemiseen. Ennen ohjelmoinnin suorittamista suunnistajan ominaisuudet tulee kartoittaa. Ominaisuuksien kartoitus voidaan tehdä esimerkiksi tarkastelemalla edellisen vuoden kilpailusuorituksia. Kilpailuja tarkastellessa urheilija pystyy löytämään syitä, mitkä ovat saattaneet johtaa onnistumisiin tai epäonnistumisiin. Ominaisuuksien kartoittamisen jälkeen asetetaan selkeät tavoitteet

taitoharjoittelulle, päätetään mitä ominaisuuksia halutaan kehittää ja mitä ylläpitää. (Viberg 2019, 19.)

Ahonen (2012) on määritellyt omassa valmennus- ja testausopin seminaarityössään esimerkit viikkokohtaiselle taitoharjoittelulle talven, lajiharjoittelu- ja kilpailukauden harjoituskausille. Harjoitusviikot pitävät sisällään pöydän ääressä, juoksuharjoituksen yhteydessä ja maastovaelluksen yhteydessä toteutettavia taitoharjoituksia sekä itse suunnistusharjoituksia ja kilpailuita. Ahosen määrittämät taitoharjoittelun esimerkiviikot on esitetty Taulukoissa 3-5.

Taulukko 3: Talven taitoharjoittelun esimerkkiviikko (Ahonen 2012, 29)

MA	Karttojen katselua internetissä: muiden suunnistajien suoritusten vertailu omiin suorituksiin menneen kauden kilpailuissa.
TI	Reitinvalintaharjoitus juoksuviikkoa aikana: vedon lopussa luetaan kartalta reitinvalinta ja oleelliset kohteet rastivälille
KE	-
TO	Mielikuvaharjoitus juoksulenkin yhteydessä: menneen kauden tärkeän kilpailusuorituksen läpikäyminen.
PE	-
LA	Korttelisuunnistus: kovavauhtisesti reitinvalintoihin ja ennakoivaan kartanlukuun keskittyen.
SU	Maastovaellus kartan kanssa: viivasuunnistuksena kohteita kaukaa edestä havainnoiden.

Taulukko 4: Lajiharjoittelukauden taitoharjoittelun esimerkkiviikko (Ahonen 2012, 30-31)

MA	Juoksulenkki poluilla kartan kanssa: etukäteen kartalle merkittyjen kohteiden havainnointi maastosta.
TI	Kovavauhtinen sprinttisuunnistusharjoitus: pitkiä välejä ja keskittyminen huolelliseen reitinvalinnan tekemiseen.
KE	Eilisen harjoituksen analysointi: harjoitukseen osallistuneiden suunnistajien reitinvalintojen vertailu GPS:n avulla.
TO	Mielikuvaharjoitus illalla: tulevan kauden pääkilpailun suorituksen läpikäyminen.
PE	-
LA	ap: Rastinottoharjoitus: viuhkasuunnistus intervallityyppisesti, keskittyminen eri rastinottotekniikoiden käyttöön. ip: Aamupäivän suoritusten analysointi tavoitteen suuntaisesti.
SU	Pitkä suunnistusharjoitus kevyesti: vuorovetoja parin kanssa rastiväli kerrallaan.

Taulukko 5: Kilpailukauden taitoharjoittelun esimerkiviikko (Ahonen 2012, 31)

MA	-
TI	Kilpailuun valmistautuminen: vanhojen karttojen avulla maaston haasteiden selvittäminen ja esimerkkiradan läpikäynti mielikuvissa.
KE	Kilpailuun valmistava harjoitus: mahdollisimman hyvin kilpailua vastaava maastotyyppi ja taitohaasteet eilisten johtopäätösten mukaan.
TO	-
PE	Kilpailuun valmistautuminen: Kilpailuinformaation lukeminen ja mielikuvissa tulevan suorituksen läpikäynti.
LA	Suunnistuskilpailu: Ennen suoritusta hyvä keskittyminen ja loppuverryttelyssä suorituksen läpikäyminen lyhyesti.
SU	ap: Karttavaellus: osa rastiväleistä muistisuunnistuksena. ip: Eilisen kilpailusuorituksen analysointi taidon osalta.

2.2.2 Fyysisten ja motoristen ominaisuuksien valmennus

Suunnistajan täytyy kehittää aineenvaihduntaa ja hermolihasjärjestelmää kehittäviä ominaisuuksia kestävyys suorituskykynsä parantamiseksi. Kestävyys harjoittelun lisäksi myös voima- ja nopeusharjoittelu on suunnistajalle tärkeää, jolloin maksimaalisen aerobisen ja anaerobisen energiantuottokyvyn lisäksi lihasjärjestelmän voimantuottokykyä kehitetään. Näiden kokonaisuuksien kehittäminen palvelee suunnistusjuoksun kehitystä. Suunnistusjuoksua voidaan myös kehittää erilaisin juoksutekniikka-, hyppy- ja loikkaharjoituksin, pallopelien, leikkien sekä ketteryys- ja maastoratoja käyttäen. (Suomen Suunnistusliitto 2015, 28.) Dynaamisen ja aktiivisen liikkuvuusharjoittelun on todettu vähentävän eri urheiluvammoja (Suomen Suunnistusliitto 2015, 28-29).

Fyysisen harjoittelun kokonaismääräksi suositellaan noin 700 – 1000 tuntia vuodessa. Liikunnan kokonaismäärän pysyessä suunnistajalla kutakuinkin samana kahdeksanvuotiaasta aikuisikään saakka hänen lajiharjoittelunsa kuusinkertaistuu (Suomen Suunnistusliitto 2015, 29.) Suunnistuksen lajiharjoittelun ja liikunnan kokonaismäärän muutosta 8–23 ikävuoden välillä voi tarkastella Taulukosta 6. Tätä tukee Meron (2007, 245) näkemys siitä, että lajitaitavuuden harjoittelun pitää lisääntyä keskimäärin seitsemänvuotiaasta eteenpäin yleistaitojen ja koordinatiivisten edellytysten kehittämistä unohtamatta.

Taulukko 6: Suunnistajan lajiharjoittelun ja liikunnan kokonaismäärän suositukset (Suomen Suunnistusliitto 2015, 29)

<i>ikä</i>	<i>suunnistuksen lajiharjoittelua *</i>	<i>liikunnan kokonaismäärä **</i>
8–14-v.	0–100 h	700–900 h/vuosi
15-v.	150–(300) h	noin 700 h/vuosi
16-v.	200–(300) h	noin 700 h/vuosi
17-v.	250–(300) h	noin 700 h/vuosi
18-v.	noin 300 h	noin 700 h/vuosi
19-v.	noin 350 h	noin 700 h/vuosi
20-v.	noin 400 h	700–800 h/vuosi
21-v.	noin 450 h	700–800 h/vuosi
22-v.	noin 500 h	noin 700 h/vuosi
23-v.	500–600 h	noin 700 h/vuosi
<i>* suunnistus-, juoksu- ja lajivoimaharjoittelu</i>		<i>** lisänä pallopelit, hiihto, pyöräily, uinti/ vesijuoksu, fyysisesti rasittava työ ja tukiharjoitteet, kuten lihasten lämmittely ja aktivointi, liikkuvuusharjoitteet, nilkkajumppa, keskivartalon syvät lihakset ja dynaaminen venyttely</i>

Suunnistajan ollessa 8-14 -vuotias liikunta luo pohjaa tulevien vuosien lajiharjoittelulle. Harjoittelua kuvaa leikinomaisuus eikä varsinaiselle lajiharjoittelulle ole kiire. Voimaharjoitukset toteutetaan hyppelemällä, kiipeilemällä tai oman kehon painoa hyödyntäen. 15-ikävuoden jälkeen suunnistajan ei tarvitse lisätä harjoittelun määrää, mikäli liikunnan kokonaismäärä on suositeltavalla tasolla. Tässä iässä tärkeintä on löytää jokaiselle yksilölle optimaalinen määrä- ja tehoharjoittelun suhde. Lajiharjoittelun (suunnistus, juoksu, lajivoima) osuuden tulisi kasvaa 50 tuntia vuodessa. (Suomen Suunnistusliitto 2015, 29-30.)

Partasen (2012) valmennus- ja testausopin seminaarityössä esitellyn esimerkkiurheilijansa harjoituskauden ja kilpailukauden harjoitusviikot antavat hyvän kuvan suunnistajan fyysisen harjoittelun viikkokohtaisesta rytmityksestä. Esimerkkiviikot ovat tarkasteltavissa Taulukoissa 7-9.

Taulukko 7: Harjoitusjakson harjoitusviikko (Partanen 2012, 31)

Päivä	Harjoitus
Ma	ap Juoksu 45 min (PK) + keskivartalon kuntopiiri 10 min ip Juoksu 50 min (PK) <i>lumipolkuja</i>
Ti	ap Juoksu 30 min (PK) ip Ratavedot 800+1200+1600+1800+1400+1000/pal 2' + vr, yht. 85 min
Ke	ap Hiihto 130 min (PK) ip Juoksu 30 min (PK)
To	ip Juoksu 60 min (PK)
Pe	ap Juoksu 25 min (PK) + keskivartalon kuntopiiri 20 min ip Mäkijuoksu 15x1'/pal 1' 4ast nousulla + vr, yht. 55 min <i>juoksumatto</i>
La	ap Korttelisuunnistus 45 min (VK) + vr, yht. 65 min ip Juoksu 30 min (PK)
Su	ap Hiihto 240 min (PK)

Taulukko 8: Harjoitusviikko kilpailukaudella (Partanen 2012, 35)

Päivä	Harjoitus
Ma	ip Juoksu 30 min (PK) + keskivartalon kuntopiiri 30 min <i>poluilla</i>
Ti	ap Juoksu 30 min (PK) ip Mäkivedot 10x2'/pal 2' (VK-MK) + vr, yht. 80 min
Ke	ip Suunnistus 40 min (PK) + vr, yht. 60 min <i>käyräkartalla</i>
To	ap Juoksu 30 min (PK) ip Suunnistus 40 min (PK) + vr, yht. 60 min <i>sis. 2x5' reipas</i>
Pe	ip Juoksu 30 min (PK)
La	ap Suunnistuskilpailu (keskimatka) + vr, yht. 75 min
Su	ap Juoksu 120 min (PK) <i>poluilla</i>

Taulukko 9: Harjoitusviikko pitkänmatkan SM-kilpailuviikolla (Partanen 2012, 35)

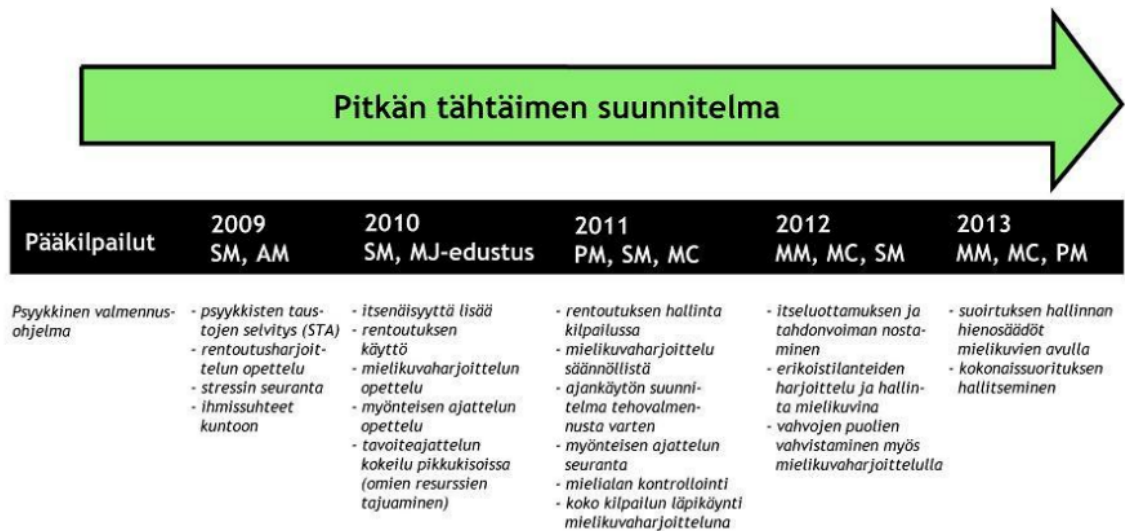
Päivä	Harjoitus
Ma	ip Juoksu 45 min (PK) <i>poluilla</i>
Ti	ip Suunnistusvedot 3x2km (VK) + vr, yht. 80 min <i>tyyppimaasto</i>
Ke	ip Juoksu 60 min (PK)
To	ip Juoksu 30 min (PK) <i>poluilla</i>
Pe	ap <i>matkustus</i>
	ip Mallisuunnistus 20 min (PK) + vr, yht. 40 min
La	ap SM-pitkä (karsinta) + vr, yht. 90 min
Su	ap SM-pitkä (finaali) + vr, yht. 120 min

Kosolan (2019) mukaan 20-100 m sprinttijuoksulla, hyppyillä (kevennyt-, pohje-, pudotus-, saksi- ja aitahyppy yhdellä tai kahdella jalalla), loikilla (vuoroloikka tasamaalla ja ylämäkeen, iso vuorohyppely, kinkat ja tasaloikat), puolikykyillä, jalkaprässillä, polven ojennuksella ja koukistuksilla räjähtävästi 40% maksimipainoista tai hermostollisena maksimivoimaharjoituksena 85-95% maksimista on tutkimusnäyttöä voimaharjoittelun vaikutuksesta juoksusuorituskykyyn. Suorituskyvyn parantamiseksi voimaharjoituksia tulisi tehdä kaksi viikossa, 12 viikon ajan. (Kosola 2019, 30.) Kosolan laatima 12 viikon voimaharjoitteluohjelma suunnistajalle on tarkasteltavissa Liitteessä 1.

2.2.3 Psyykinen valmennus

Liukkosen (2007) mukaan psyykkisten taitojen harjoittelua voidaan sisällyttää jokaiseen urheilijan harjoitustapahtumaan (Liukkonen 2007a, 221). Viberg (2019) on myös samaa mieltä siinä, että psyykinen valmennus tulee toteuttaa yhdessä fysiikka- ja taitoharjoittelun kanssa. Psyykinen valmennus alkaa lähtötason määrittämisellä, omien vahvuuksien ja kehityskohtien määrittämisellä. Tämän perusteella määritellään tavoitteet, käytettävät resurssit ja aika. Psykeen ominaisuuksien kokonaisvaltainen kehittäminen vaatii sen, että urheilijan vuosisuunnitelmaan kirjataan eri jaksoina kehitettävät osa-alueet. (Viberg 2019, 75.) Lajin vaatimien psyykkisten tavoitteiden kehittäminen yksittäisissä harjoitusohjelmissa ja urheilijan elämässä ovat psyykkisen valmennuksen tehtäviä. Psyykinen ja kasvatuksellinen suunnitelma pitää siis sisällyttää kaikkiin harjoitussuunnitelmiin, koska suunnitelma yhtä harjoitusta tai pidempää aikaväliä. (Liukkonen 2007b, 228.)

Wennmannin ja Sorviston (2008) seminaarityössä esitellään yhdet vaihtoehdot pitkän ja lyhyen tähtäimen psyykkisen valmennuksen suunnitelmista (Kuviot 1 ja 2). Pitkän tähtäimen suunnitelma laaditaan viidelle vuodelle, mikä alkaa psyykkisten taustojen selvittämisestä ja päättyy suorituksen hallinnan hienosäätöön ja kokonaissuorituksen hallintaan. Lyhyen tähtäimen suunnitelma laaditaan yhdelle harjoituskaudelle, mikä alkaa psyykkisen tason testauksesta ja päättyy tulosten analysointiin. (Wennmann & Sorvisto 2008, 25-26.)



Kuvio 1: Esimerkki pitkän tähtäimen psyykkisen valmennuksen suunnitelmasta (Wennmann & Sorvisto 2008, 25)

Lyhyen tähtäimen suunnitelma

Peruskunto kausi (20 vko)	Kilpailuun val- mistava kausi (6 vko)	Kilpailukausi ... (7 vko >)	Siirtymäkausi
<ul style="list-style-type: none"> - psyykkisen tason tes- taus: - psyykkisten ominai- suuksien teidostaminen - rentoutusharjoittelun aloittaminen ja mieli- kuvaharjoittelun opettelu 	<ul style="list-style-type: none"> - tekniikan hiominen - taktisen mallit, suun- nistuajattelun jatku- vuus mielikuvaharjoi- telulla. - kilpailuun valmistau- tuminen: heikkouksien tiedostaminen 	<ul style="list-style-type: none"> - keskittymis- ja ren- toutusharjoitukset päivittäisiä ! - mielikuvaharjoittelu: kilpailuun valmistautu- minen ! - vahvojen puolien edelleen vahvistaminen - sopeutumisharjoitukset; paljon uusia muunnoksia ajatusmalleihin 	<ul style="list-style-type: none"> - tulosten analysointi: virheet ja onnistumi- set - PTS:n tarkistaminen/ tarkentaminen !!

Kuvio 2: Esimerkki lyhyen tähtäimen psyykkisen valmennuksen suunnitelmasta (Wennmann & Sorvisto 2008, 26)

2.3 Suunnistajan urheilijan polku

Urheilijan Polku kuvaa sitä reittiä minkä urheilija kulkee päästäkseen omassa lajissaan maailman huipulle (Kihu 2011-2021). Suunnistajan urheilijan polullaan saama valmennus jakautuu alle 15-vuotiaiden lapsuusvaiheeseen, 15-20-vuotiaiden valintavaiheeseen ja yli 20-vuotiaiden huippuvaiheeseen (Kähäri 2012, 1).

Lapsuusvaiheessa suunnistaja kiinnostuu suunnistuksesta muiden lajien ohella, hän liikkuu paljon ja monipuolisesti, osallistuu monipuoliseen harjoitustoimintaan sekä lopulta haluaa kehittyä suunnistuksessa, mikä kannustaa häntä omaehtoiseen harjoitteluun.

Lapsuusvaiheessa hänellä on mahdollisuus osallistua liiton Leimaus-leireihin. (Harju, Kähäri, Kivelä, Kottonen, Lakanen, Lanki, Lilja, Lindeqvist, Miettinen, Ojanaho, Partanen, Pelkonen, Reiman, Salo, Smedslund, Sundberg, Taini, Tervalta, Tihila & Wickholm 2011-2021.)

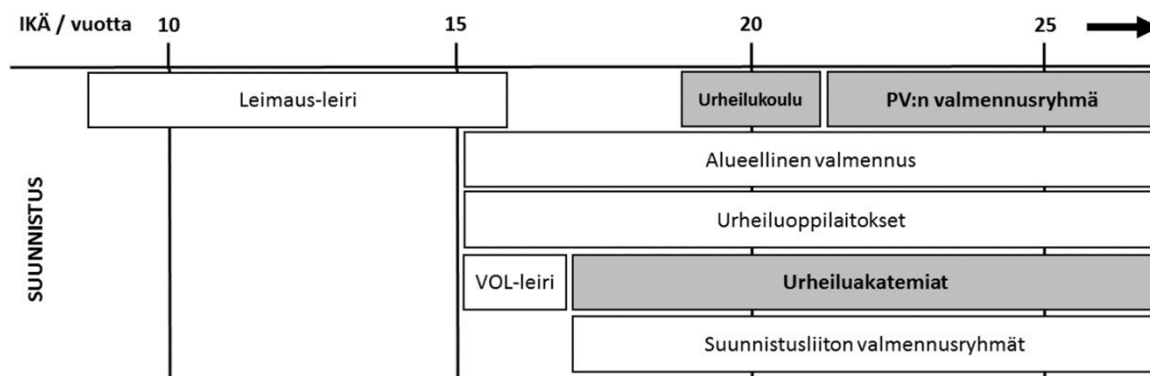
Valintavaiheen suunnistaja valitsee suunnistuksen päälajikseen tai yhdeksi niistä. Muiden lajien harjoittelu ja kilpailu tukevat päälajissa kehittymistä. Urheilijan valmennuskokonaisuus on systemaattista ja hän tavoittelee kansallista menestystä suunnistuksessa.

Valintavaiheessa suunnistaja pystyy hyödyntämään alueellisen valmennuksen, VOL-leirit, Leimaus-leirit, Urheiluakatemiatoiminnan, hän voi hakeutua opiskelemaan valtakunnallisiin urheiluoppilaitoksiin, suorittaa varusmiespalveluksen Puolustusvoimien Urheilukoulussa sekä hänellä on mahdollista päästä mukaan nuorten maajoukkuetoimintaan. (Harju ym. 2011-2021.)

Huippuvaiheen suunnistajan valmennuskokonaisuus on systemaattista ja hän tavoittelee kansallista sekä kansainvälistä menestystä nousujohteisesti. Valintavaiheen suunnistajan valmennus ja leiritysmahdollisuuksista Leimaus-leirit eivät ole enää ajankohtaisia ja nuorten maajoukkuetoiminta on vaihtunut aikuisten maajoukkuetoiminnaksi. (Harju ym. 2011-2021.)

Puolustusvoimissa tai Rajavartiolaitoksessa töissä oleva urheilija pystyy yhdistämään ammattimaisen urheilun ja työelämänsä Puolustusvoimien valmennusryhmän avulla.

Kuvassa 2 esitellään suunnistajan urheilijanpolun seuravalmennuksen ulkopuoliset valmennusryhmä- ja leiritysmahdollisuudet.



Kuva 2: Valmennusryhmät suunnistajan urheilijan polulla (pohjana Harju ym. 2011-2021)

3 Urheilukoulun suunnistusvalmennus

3.1 Puolustusvoimien urheilukoulutoiminta

Puolustusvoimien urheilukoulutoiminnalla tuetaan kansallisen huippu-urheilujärjestelmän päämääriä ja tavoitteita (Pääesikunta 2021, 4). Urheilukoulutoiminta on keskittynyt Kaartin jääkärirykmentissä sijaitsevaan Puolustusvoimien Urheilukouluun ja Kainuun prikaatiin. Kaikkien muiden paitsi lumilajien (pl. alppi- ja freestylehiihto) urheilukoulutoiminta toteutetaan Puolustusvoimien Urheilukoulussa. Lumilajien urheilukoulutoiminta toteutetaan Kainuun prikaatissa niille urheilijoille, jotka Urheilukoulun valintamenettely on valinnut Urheilukoulutoiminnan piiriin. Urheilukoulutoimintaa ovat myös muissa joukko-osastoissa suoritettavat, erillisen päätöksen mukaiset urheilukomennusvuorokaudet.

Urheilukoulutoiminnan alaisilla varusmiehillä valmennuksen osuus palvelusajasta on enimmillään 52,45 prosenttia. Urheilukoulutoimintaa toteutetaan molemmissa joukko-osastoissa yhteistoiminnassa kansallisten lajiliittojen, urheiluakatemioiden ja muiden yhteistyötahojen kanssa. (Pääesikunta 2020, 5.)

Urheilukoulutoiminnan piirissä annettavan valmennuksen tavoitteena on mahdollistaa varusmiesten ja vapaaehtoisessa naisten asepalveluksessa olevien urheilijoiden nousujohteinen urheilu-ura ja kansainväliselle huipulle tähtäävä kokonaisvaltaisen valmentautumisen kasvattaminen ja kehittäminen myös palveluksen aikana. Varusmiespalveluksen aikainen viikkovalmennus toteutetaan palveluspaikassa tai sen läheisyydessä olevissa harjoituspaikoissa. Viikkovalmennuksen lisäksi valmennukseen sisältyy eri valmennuskeskuksissa, urheiluopistoilla ja Puolustusvoimien hallintoyksiköissä toteutettavat valmennusleirit. Leirejä voidaan toteuttaa myös yhteistoiminnassa seurojen tai lajiliittojen kanssa. Ulkomaan leiritys voidaan toteuttaa, mikäli lajin tarvitsemia olosuhteita ei kotimaasta löydy. (Pääesikunta 2020, 6.)

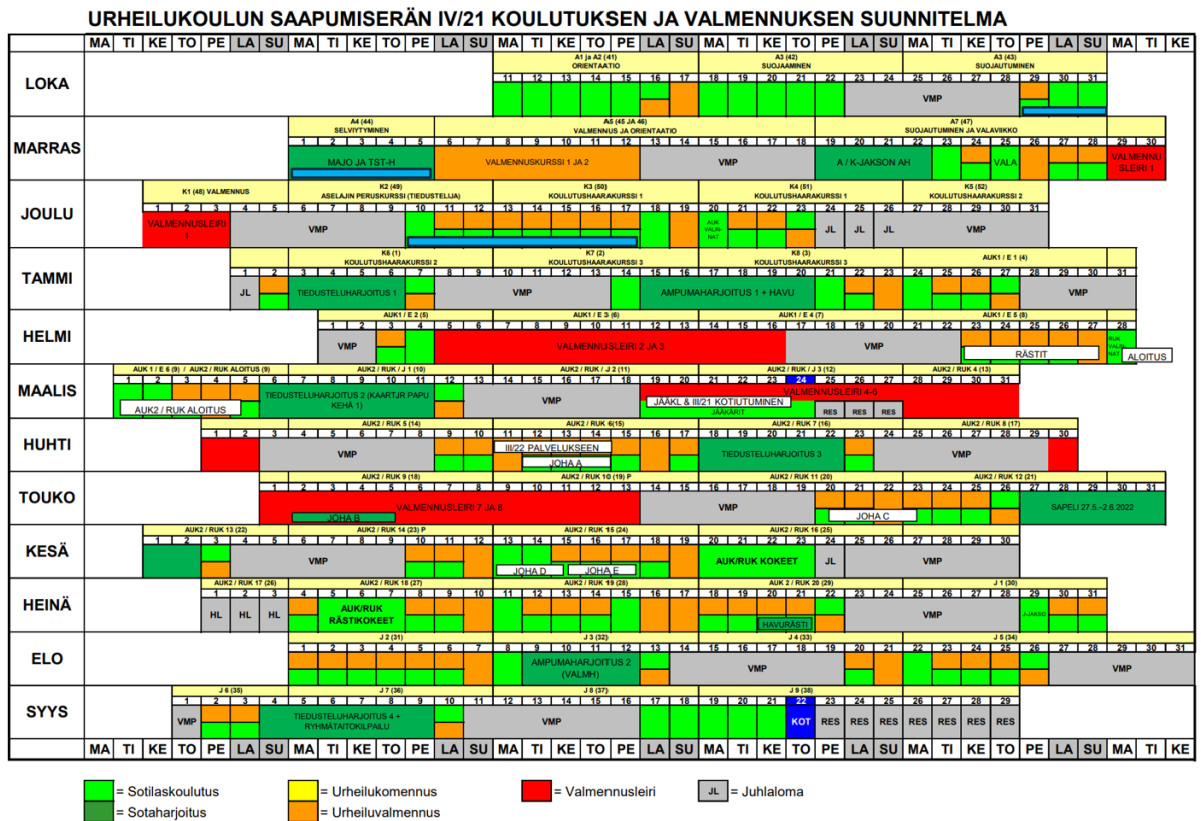
Urheilukoulussa palvelusta suorittavien varusmiesten tai vapaaehtoista palvelusta suorittavien naisten palvelusaika on 165 vuorokautta tai 347 vuorokautta. Vuoden varusmiespalveluksen suorittavat saavat johtajakoulutuksen. Johtajakoulutus toteutetaan Urheilukoulun omalla aliupseeri- ja reserviupseerikurssilla. Palvelevien valmennussuunnitelmiin tulee sisällyttää kahdesta neljään johdettua urheiluharjoitusta viikossa. 347 vuorokautta palveleville voidaan sisällyttää kuudesta kahdeksaan johdettua valmennusleiriä, joista vähintään kolme järjestetään valmennuskeskuksissa. Jokaiselle palvelusta suorittavalle urheilijalle asetetaan lajivastaava. Lajivastaavan tehtävä on auttaa urheilijaa ja hänen henkilökohtaista valmentajaansa valmennuksen ja varusmiespalveluksen yhdistämisessä. (Pääesikunta 2020, 6-7.)

Urheilukoulutoimintaan valittavan urheilijan lajin on oltava olympialaji tai lajilla on oltava MM-kilpailut. Mikäli kyseinen kriteeri ei täyty, lajin lajiliiton on oltava Suomen Olympiakomitean jäsenjärjestö, lajissa on järjestetty virallista kilpailutoimintaa nuorten ja/tai yleisen sarjan tasoilla useita vuosia ja lajiliitolla on maajoukkue-toimintaa sekä lajiliitto sitoutuu osallistumaan ja tukemaan lajin valmennusta varusmiespalveluksen aikana. Valittavan urheilijan on oltava ikäluokkansa kansallisella tai kansainvälisellä huipulla. Hänellä tulee olla hyvät henkiset ja fyysiset ennusteet sekä tulosten ennusteet ja hyvä harjoittelumotivaatio. Mikäli urheilija valitaan johtajakoulutukseen, hänen on täytettävä sotilaskoulutukseen vaadittavat johtajaominaisuudet. Mikäli urheilija on kaksoiskansalainen, hänen on sitouduttava edustamaan Suomea varusmiespalveluksensa aikana. (Pääesikunta 2020, 7-8.)

3.2 Valmennus Urheilukoulussa

Maanantaina 11.10.2021 75 urheilijaa aloitti palveluksensa Kaartin jääkäriyrykmentissä IV/21 saapumiserässä (Kaartin jääkäriyrykmentti 2021, 1). Saapumiserä IV/21 koostui 15 eri lajiryhmästä. Urheilijoilla on palveluksensa aikana käytössä urheilukomennuksia muuhun kuin Urheilukoulun johtamaan valmennukseen. 347 vuorokautta palvelevilla on käytössä 95 vuorokautta ja 165 vuorokautta palvelevilla 45 vuorokautta. (Valmennussuunnitelma IV/21 2021, 2-6.)

Saapumiserän läpivientiä voi tarkemmin tarkastella Kuvassa 3. Läpiviennissä vaaleanvihreä väri kuvaa sotilaskoulutusta, tummanvihreä sotaharjoitusta, oranssi arkivalmennusta ja valmennuskurssia sekä punainen valmennusleirejä. Kyseisen läpiviennin mukaan jokaiselle varusmiespalvelusta suorittavalle urheilijalle laaditaan oma henkilökohtainen vuosisuunnitelmansa, eli esimerkiksi jokainen urheilija ei suorita kaikkia läpiviennin mukaisia sotaharjoituksia.



Kuva 3. Urheilukoulun saapumiserän IV/21 koulutuksen ja valmennuksen suunnitelma (Urheilukoulu 2021)

Saapumiserän IV/21 urheilijoista viisi on suunnistajia. Suunnistuksen lajivastuu on yhdellä kantahenkilökuntaan kuuluvalla henkilöllä. Vuoden 2021 lokakuusta joulukuuhun lajivastuuseen perehtyi uusi työntekijä, joka otti lajivastuun itselleen vuoden 2022 alussa. Suunnistuksen valmennusryhmän päivittäisvalmennus koostuu Pääkaupunkiseudun urheiluakatemia, Urheilukoulun sekä heidän oman suunnitelmansa mukaisista harjoituksista. Pääkaupunkiseudulla asuville urheilijoille mahdollistetaan Pääkaupunkiseudun urheiluakatemia tilojen käyttö heidän vapaa-ajallaan. Valmennusryhmän leiritys toteutetaan yhteistoiminnassa Puolustusvoimien suunnistuksen valmennusryhmän kanssa. Leiritys koostuu yhdeksästä leiristä, joista neljä on Urheilukouluvetoista ja loput urheilukomennuksella toteutettavia. Koronatilanteesta johtuvan ulkomaanleirityskiellon takia Urheilukoulu on mahdollistanut suunnistajien osallistumisen Kalevan Rastin Portugalin ja Espanjan leireille omakustanteisesti. Suunnistajille tarjottava testaustoiminta koostuu mattotesteistä, tasotesteistä, Suunnistusliiton ominaisuustesteistä, Inbody ja lihastasapainokartoituksista, AINONE- ja TE3-testeistä sekä Firstbeat ja laktaattimittareiden käytöstä. (Valmennussuunnitelma IV/21 2021, 32-35.)

Vuosien 2016 ja 2017 Urheilukoulutoimintaa ja Urheilukoulun suunnistuksen lajivalmennusryhmän toimintaa voi tarkastella Paasikosken (2018) Pro Gradu - tutkielmasta (ks. Paasikoski 2018, 13-17).

4 Puolustusvoimien valmennusryhmän suunnistusvalmennus

4.1 Puolustusvoimien valmennusryhmät

Puolustusvoimien valmennusryhmien toiminnan tavoitteena on ensisijaisesti menestyä kansainvälisissä sotilaskilpailuissa. Valmennustoimintaan sekä kilpailuihin voidaan valita Puolustusvoimien ja Rajavartiolaitoksen henkilökuntaa sekä varusmiehiä. Valmennuksen suunnittelulla ja toteutuksella tuetaan maan edustusurheilua, mikä mahdollistuu Olympiakomitean, lajiliittojen ja urheilujärjestöjen kanssa toteutettavan yhteistyön ansiosta. (Pääesikunta 2021, 4-5.) Puolustusvoimien koulutusosasto julkaisee vuosittain valmennussuunnitelman, missä nimetään lajit, valmennusryhmät sekä valmennusryhmille vastuullisiksi henkilöiksi lajijohtajat ja lajivalmentajat. (Pääesikunta 2021, 5-6.)

4.2 Suunnistuksen valmennusryhmä

Vuoden 2022 lajiryhmä koostuu lajijohtajasta, valmentajasta, huoltajasta, kahdesta 100 urheilukomennusvuorokauden urheilijasta, kahdesta 50 urheilukomennusvuorokauden urheilijasta sekä kuudesta leireille mahdollisesti kutsuttavasta urheilijasta. 100 urheilukomennusvuorokauden urheilijat ovat myös liikunta-aliupseereita. (Pääesikunta 2022, Liite 1_Valennussuunnitelmat_V1) Liikunta-aliupseerit ovat määräaikaiseen aliupseerin virkaan nimettyjä huippu-urheilijoita. Heidän työstään kaksikolmasosaa on oman lajinsa harjoittamista. (Liikunta-aliupseerit eli puolustusvoimien määräaikaiset urheilijat) Valmennusryhmän leiritys toteutetaan yhteistoiminnassa Urheilukoulun kanssa. Vuoden 2022 valmennuksen tavoitteena on menestyä syyskuussa Lappeenrannassa järjestettävissä Sotilaiden PM- ja SM-kilpailuihin. Ryhmälle kertyy yhteensä 26 leirivuorokautta viideltä valmennusleiriltä. (Pääesikunta 2022, Liite 1_Valennussuunnitelmat_V1) Vuosien 2016 ja 2017 Puolustusvoimien valmennusryhmä toimintaa sekä suunnistuksen valmennusryhmän toimintaa voi tarkastella Paasikosken (2018) Pro Gradu - tutkielmasta (ks. Paasikoski 2018, 17-18).

5 Projektin rajaus, tausta ja tavoite

Puolustusvoimien Urheilukoulun suunnistuksen valmennusryhmän ja Puolustusvoimien suunnistuksen valmennusryhmän valmennusta on yhdistetty vuodesta 2019 alkaen. Vuoden 2019 heinäkuusta vuoden 2021 joulukuuhun molemmilla valmennusryhmillä oli sama valmentaja. Valmennuksen yhdistämisen tarkoituksena on ollut valmennuksen tehostaminen sekä se, että valmennusleireille saadaan enemmän urheilijoita kilpailemaan ja harjoittelemaan keskenään. Konkreettisenä toimena valmennuksen yhdistämiseksi ovat olleet yhteisen leirityksen järjestäminen sekä yhteisten valmennussuunnitelmien sekä tietopankkien laatiminen.

Puolustusvoimien suunnistusvalmennuksen piirissä toimiville henkilöille on luotu yhteinen tietopankki Google Driveen. Tietopankissa on henkilökohtaiset kansiot jokaiselle urheilijalle, mihin vain hänellä ja valmentajilla on pääsy. Urheilijan kansiossa on muun muassa hänen henkilökohtainen valmennussuunnitelmansa. Tietopankissa on myös harjoituksia sekä materiaalia. Harjoituksen pitävät sisällään tulostettavia suunnistusharjoituksia, suunnistajan voimaharjoittelua ja tukiharjoittelua sekä mielikuvaharjoitteita. Materiaali pitää muun muassa sisällään valmennuskäskyt sekä palaverimateriaalit.

Puolustusvoimien henkilöstö vaihtaa tehtäviään hyvin usein. Varsinkin upseereilla tehtäväkierto on noin kaksi vuotta jokaista tehtävää kohden. Valmennustoiminta Puolustusvoimissa toteutetaan oman toimen ohella, jolloin itse valmentamiselle käytettävä aika on rajallinen. Tämän lisäksi Urheilukouluun valikoituvalla henkilöstöllä ei välttämättä ole ennestään valmennuskokemusta tai koulutusta.

Tämän projektin tavoitteena on muodostaa Puolustusvoimien suunnistusvalmennuksen vuosikello, mistä ilmenee kaikki toimenpiteet mitä Urheilukoulun lajiryhmän sekä Puolustusvoimien valmennusryhmän valmentajien tulee toteuttaa kalenterivuoden aikana. Vuosikello tulee sisältämään viikon tarkkuudella tehtävät toimenpiteet, toimenpiteen tarkemman kuvauksen sekä hyperlinkin toimenpiteen toteuttamisessa vaadittavaan materiaaliin.

Vuosikello tulee perustumaan molempien valmennusryhmien valmennussuunnitelmiin ja toimimaan valmennussuunnitelmien toteutuksen työkaluina. Valmennusryhmien vuosikellot laaditaan valmennussuunnitelmien valmistuttua, kalenterivuoden loppupuolella.

Valmennussuunnitelmat laaditaan yhteistoiminnassa lukuisten toimijoiden kanssa useiden prosessien kautta. Kaikkien toimijoiden mielipiteiden kuulemisella pyritään varmistamaan se, että jokainen urheilija hyötyy valmennusryhmän toiminnasta ja sitoutetaan jokainen toimija valmennusryhmän valmennukseen. Valmennussuunnitelmien laatiminen ei ole ollut osa tätä projektia. Valmennussuunnitelmat toimivat tämän projektin lähteinä (kts.

Valmennussuunnitelma IV/21, 2021; Pääesikunta 2022, Liite 1_Valennussuunnitelmat_V1.)

Tämä projekti käsittelee Puolustusvoimien suunnistusvalmennuksen vuosikelloa, mikä on osa laajempaa suunnistusvalmennuksen kehittämistä. Projektissa ei käsitellä muita suunnistusvalmennuksen kehittämiseen liittyviä asiakokonaisuuksia kuten valmennussuunnitelman laadintaa ja valmennustoiminnan kehittämistä.

Vuosikello on tarkoitus jakaa myös muiden lajiryhmien käyttöön pohjaksi, minkä mukaan muiden lajiryhmien valmentajat voivat laatia oman vuosikellonsa omalle lajilleen.

6 Projektin vaiheet

Projekti on koostunut:

- vuosikellon tarpeellisuuden ilmenemisestä,
- vuosikellon sisällön määrittämisestä ja vuosikellon laatimisesta sekä
- vuosikellon kehittämisestä.

Vuosikellon tarpeellisuus ilmeni vuoden 2021 syys-lokakuussa. Tieto siitä, että siirryn uuteen tehtävään ja lopetan Urheilukoulun suunnistuksen lajivastaavana toimimisen, muodostivat tarpeen vuosikellolle. Halusin jättää seuraavalle lajivastaavalle konkreettisen työkalun, millä hän välttäisi ne samat haasteet mitkä itse kohtasin kyseisessä tehtävässä aloitettuani. Pidin samalla hyvin olennaisena, että samaan vuosikelloon piti lisätä myös Puolustusvoimien valmennusryhmää koskevat tapahtumat.

Vuosikellon sisältö määriteltiin ja vuosikello laadittiin kauden 2021 (syksy 2020 - syksy 2021) valmennussuunnitelmien, saapumiserän läpiviennin, lähettämieni sähköpostien ja kalenterimerkintöjeni avulla. Niiden avulla määritettiin ne toimenpiteet ja ajankohdat, joita olin vuonna 2021 tehnyt molempien valmennusryhmien valmennuksen suunnittelussa ja toteutuksessa. Kyseinen taustatyö tehtiin vuoden 2021 loppuvuoden ja vuoden 2022 alun aikana.

Lähettämieni sähköpostien, saapumiserän läpiviennin, kalenterimerkintöjeni ja valmennussuunnitelman mukaan Urheilukoulun valmennusryhmän toiminta alkoi ennen saapumiserän palvelukseen astumista, lähettämällä tuleville urheilijoille ja heidän valmentajillensa tervetulo viestin sähköpostilla. Samaan aikaan vielä varusmiespalveluksessa olevalta valmennusryhmältä, Puolustusvoimien valmennusryhmän jäseniltä ja muilta yhteistyötahoilta kerättiin palaute. Palautteiden analysoinnin jälkeen käytiin palautekeskustelut. Palaute kerättiin valmennuksen kehittämistä varten laaditulla lomakehaastattelulla, mikä lähetettiin henkilöille sähköpostilla.

Palautteen perusteella kehitettiin aina seuraavan vuoden valmennustoimintaa sekä niiden perusteella käytiin tarpeelliset palautekeskustelut urheilijoiden sekä muiden toimijoiden kanssa. Palaute kerättiin vuosittain Puolustusvoimien liikuntapäälliköltä ja valmennuspäälliköltä, Puolustusvoimien valmennusryhmän lajihohtajalta, hierojalta ja urheilijoilta, Suomen suunnistusliiton päävalmentajalta ja valmennuspäälliköltä, Pääkaupunkiseudun urheiluakatemia valmentajalta ja Urheilukoulun varusmiesurheilijoilta ja heidän valmentajiltaan.

Saatujen palautteiden perusteella muun muassa suunniteltiin suunnistajien voimaharjoitusohjelma sekä tarjottiin mahdollisuus osallistua Pääkaupunkiseudun kestävyysjuoksijoiden yhteisharjoituksiin. Juoksuharjoitukset pidettiin Pirkkolan urheilupuistossa ja niiden aiheena oli vauhtikestävyysharjoittelu. Harjoituksessa oli omat ryhmät 10-14 ja 15-20 vuotiaille sekä aikuisille. Kevään 2021 harjoittelusta voi lukea Suomen Urheiluliiton (2021) artikkelista.

Uuden saapumiserän astuttua lokakuussa varusmiespalvelukseen, urheilijoille pidettiin ensimmäinen lajipalaveri, missä käytiin läpi yleiset pelisäännöt sekä yleisesti tulevan palvelusvuoden ohjelma. Palvelukseen astumisen kanssa samaan aikaan pidettiin palaverit lajiliiton sekä Puolustusvoimien valmennusryhmän lajihohtajan kanssa. Liiton kanssa pidetyssä palaverissa sovittiin Urheilukoulun, lajiliiton ja Pääkaupunkiseudun urheiluakatemia välisistä yhteistöistä seuraavan palvelusvuoden osalta, ja lajihohtajan kanssa pidetyssä palaverissa sovittiin alustava leiritys sekä ryhmään esitettävät urheilijat. Lajihohtajan kanssa pidetyn palaverin jälkeen tehtiin alustava Puolustusvoimien valmennusryhmän suunnitelma ja budjettiesitys seuraavalle vuodelle.

Vuoden 2020 marraskuuhun sijoittuivat Urheilukoulun valmennuskurssi sekä molempien valmennusryhmien ensimmäinen yhteinen valmennusleiri. Molemmat tapahtumat piti valmistella valmennusryhmien osalta, sisältäen harjoitusten suunnittelun ja resurssien varaamisen. Molemmissa tapahtumissa lajiryhmille pidettiin palaverit sekä valmennusleirillä pidettiin urheilijoiden henkilökohtaiset palaverit. Valmennusleirin jälkeen tavoitteena oli, että jokaiselle urheilijalle oli laadittu oma henkilökohtainen vuosisuunnitelma sekä valmennusryhmien valmennussuunnitelmat.

Vuosisuunnitelmien laadintaan vaikuttivat Puolustusvoimien muiden tehtävien toteuttaminen, käytössä olleet resurssit, urheilijoiden henkilökohtaiset suunnitelmat, saatu palaute sekä suunnistusseurojen, -liiton ja muiden yhteistyökumppaneiden tarjoamat mahdollisuudet.

Puolustusvoimien osalta vaikuttavia asioita olivat varusmiessuunnistajien saapumiserän läpivienti, mikä määrittä heidän sotilaskoulutuksensa ja valmennuksen rytmittelyn. Saapumiserän johtaja ja valmennuksen koordinaattori laativat läpiviennin yksikön päällikön ja Urheilukoulun valmennuspäällikön vaatimusten mukaisesti. Puolustusvoimien valmennusryhmäläisten ja valmentajien valmennuksen ulkopuoliset työtehtävät myös vaikuttivat valmennussuunnitelmien laatimiseen.

Resurssit määrittivät Puolustusvoimien valmennusryhmän valmennussuunnitelman määrittämä budjetti sekä Urheilukoulun valmennuksen budjetti. Urheilijoiden henkilökohtaiset suunnitelmat koostuivat jokaisen valmennustoimintaan osallistuneen urheilijan henkilökohtaisista valmennussuunnitelmista.

Suunnistusseurojen, -liiton ja muiden yhteistyökumppaneiden tarjoamat mahdollisuudet muodostuivat seurojen ja maajoukkueen leirityksistä, kilpailukalenterista sekä Pääkaupunkiseudun urheiluakatemia ja muiden toimijoiden tarjoamasta harjoitus- ja leiritystuesta.

Tammikuussa 2021 suoritettiin helmikuulle sijoittuvan valmennusryhmien valmennusleirien suunnittelu ja resurssien varaaminen sekä Puolustusvoimien valmennusryhmään valituilta urheilijoilta kerättiin urheilukomennustenkäyttösuunnitelma. Helmikuussa järjestettiin valmennusryhmien toinen valmennusleiri ja suunniteltiin sekä varattiin resurssit kevään viimeiseen valmennusleiriin, mikä pidettiin maaliskuussa. Kesän aikana järjestettiin yksi perusharjoitteluleiri valmennusryhmille.

Koko vuoden ajan seurattiin molempien valmennusryhmien urheilijoiden harjoittelua sekä kilpailumenestystä, pidettiin heihin yhteyttä sekä järjestettiin varusmiesurheilijoiden varusmiespalvelukseen liittyviä asioita. Syksyllä ennen varusmiesurheilijoiden kotiutumista heiltä ja muilta yhteistyötahoilta kerättiin palaute ja pidettiin palautekeskustelut.

Aikaisempina vuosina kummankaan valmennusryhmän valmentamista ja toiminnan suunnittelua sekä toimeenpanemista varten ei ollut etukäteen määritettyjä aikamääreitä. Vuoden lopulla valmentajalle määriteltiin ajankohdat, milloin seuraavan vuoden valmennussuunnitelmat piti olla laadittuna. Varsinaisen seuraavan valmennusvuoden aikana Urheilukoulun lajivalmennusryhmän leirityksen suunnitteluun liittyviä aikatauluja määritti valmennuksen koordinaattoreiden määrittämät määräajat, minkä perusteella he tekivät kootut valmennusleirien käskyt. Leirien käskyt määrittivät käytössä olevan henkilöstön ja muut resurssit jokaiselle valmennusleirille. Puolustusvoimien valmennusryhmän valmentamisen ja toiminnan suunnittelu sekä toimeenpaneminen oli täysin valmentajan oman aikataulutuksen varassa.

Vuosikellon kehittäminen toteutettiin vuoden 2022 helmikuusta toukokuuhun. Tässä vaiheessa vuosikelloa kehitettiin niin, että yhden yhteisen vuosikellon sijaan päädyttiin valmennusryhmien erillisiin vuosikelloihin. Molempiin kelloihin tehtiin kuitenkin merkinnät niistä toimenpiteistä, mitä ryhmien valmentajien tulisi yhdessä tehdä. Tämä muutos tehtiin sen takia, että valmentajat ovat pääsääntöisesti eri henkilöitä. Lopuksi vuosikellosta pyydettiin palautetta Puolustusvoimien Urheilukoulun valmennuspäälliköltä, valmennuksen koordinaattoreilta ja muutamalta muulta Puolustusvoimien valmennuksen parissa toimivalta henkilöiltä. Heidän antamansa havainnot otettiin huomioon vuosikellon viimeistelyssä. Opinnäytetyöseminaarissa saadun palautteen perusteella vuosikelloa selkeytettiin luomalla hyperlinkit toimenpiteissä vaadittaviin materiaaleihin, aikaisemmin olleiden tiedostopolkujen tilalle. Myös vuosikellon käyttöohjeita selkeytettiin. Kevään aikana raporttia laadittaessa myös varmistettiin Puolustusvoimien Pääesikunnasta, ettei opinnäytetyötä varten tarvitse hakea tutkimuslupaa (sähköpostikeskustelu asiasta on tutkijan hallussa).

7 Projektin tulokset

Projektin tuloksena syntyi Puolustusvoimien suunnistusvalmennuksen vuosikello (Liite 2). Vuosikello on Excel-pohjainen ja se pitää sisällään kolme välilehteä. Ensimmäisellä välilehdellä on ohjeet vuosikellon käytölle, toisella välilehdellä on Urheilukoulun suunnistusvalmennuksen vuosikello ja kolmannella välilehdellä Puolustusvoimien valmennusryhmän suunnistusvalmennuksen vuosikello. Vuosikellon tarkoituksena on kertoa Urheilukoulun suunnistuksen lajivastaavalle sekä Puolustusvoimien valmennusryhmän valmentajalle viikkotasolla ne toimenpiteet mitä hänen tulisi vähintään tehdä.

Vuosikellon käyttö on lajivastaavan ja valmentajan vastuulla. Perehdytys vuosikellon käyttöön toteutetaan uudelle lajivastaavalle tai valmentajalle tehtävävaihdon yhteydessä, osana laajempaa valmennustoimintaan liittyvää perehdytystä. Vuosikello laaditaan aina kalenterivuoden lopussa heti kyseisen valmennusryhmän valmennussuunnitelman valmistuttua. Vuosikelloa päivitetään aina kun valmennussuunnitelmaan tulee jokin muutos, esim. valmennusleirin ajankohta siirtyy. Vuosikelloa säilytetään Puolustusvoimien suunnistusvalmennuksen Google Drivessa. Tällöin Puolustusvoimien suunnistusvalmennusryhmän valmentajalla ei tarvitse olla pääsyä Urheilukoulun projektilevylle.

Vuosikellon osa-alueet ovat esitetty numeroitain Kuvassa 4. Osa-alueet ovat:

1. Otsikko
2. Käsiteltävä vuosi
3. Vuosikellon muokkauspäivämäärä ja muokkaaja, tämä muutetaan aina kun välilehden taulukkoon on tehty merkintöjä
4. Kuukaudet
5. Viikon numerot
6. Tapahtumat, mitkä vaativat lajivastaavalta / ryhmän valmentajalta toimenpiteitä
7. Vuosikelloa koskeva organisaatio
8. Vaadittavat toimenpiteet / huomioon otavat asiat
9. Materiaali, hyperlinkki mistä lajivastaava / ryhmän valmentaja löytää tarvittavan materiaalin. URHK lajivastaavalla pitää olla pääsy URHK Projektilevylle ja Pvyhmän valmentajalla Pvyhmän Google Driveen
10. Tehty, tähän sarakkeeseen merkitään "X" kun tarvittavat toimenpiteet ovat suoritettu
11. Huomiot.

	A	B	C	D	E	F	G	H
1	Puolustusvoimien suunnistusvalmennuksen vuosikello - Urheilukoulu 1.							
2	2. 2022							
3	Muokattu: 16.5.2022 / Antti Paasikoski 3.							
4								
5								
6	4.	5.	6.	7.		9.		
7	Kuukausi	Viikko	Tapahtuma	Urheilukoulu Toimenpide / huomio		Materiaali	Tehty	Huom.
8		1	3viikkoset					10.11.
9	Tammikuu	3	1. Havukoe, 2. Suunnittele VL 2-3 Pajulahden leiri	1. Tarkista kokeen suorittaneet, 2. Valmistele Pajulahden leiri yt. Pöryhjän kanssa: ohjelman suunnittelu, majoituksen varmistus, harjoitusten tilaaminen, autojen varaaminen jne.		IV21 Valmennusleirit	Puitesopimukset	
10		4	3viikkoset					
11		5						
12	Helmi- kuu	6	1. VL, Ma-Pe Pajulahti, 2. Tee Vierumäen leirin alustava varaus	1. Yhteistyössä Pöryhjän kanssa (ruokakorvausten täyttämisen, hankintojen loppuhinnan varmistaminen, leirikertomuksen tekeminen), 2. Alustavan varauksen tekeminen yt. Pöryhjän kanssa		IV21 Valmennusleirit		
13		7	1. VL 2-3, UK perusteinen, 2. 3viikkoset					
14		8						

Kuva 4: Vuosikellon osa-alueet

Tyypillisiä vuosikellossa olevia tapahtumia ovat:

- Varusmiesurheilijoiden urheilukomennusten ja lomien käsittelyminen
- Valmennusleirien suunnittelu ja varausten sekä hankintojen tekeminen
- Tapahtumien tulosten tarkastaminen, mistä varusmies voi saada kuntoisuuslomia
- Palautteen kerääminen
- Palaverien sopiminen ja pitäminen
- Varusmiehille vaadittujen suoritusten tekemisen tarkastaminen
- Uusille varusmiehille ja heidän valmentajilleen tervehdysviestin lähettäminen
- Seuraavan vuoden valmennussuunnitelman laatiminen
- Puolustusvoimien valmennussuunnitelman jakaminen urheilijoille
- Seuraavan vuoden budjettien suunnittelu ja Puolustusvoimien valmennukseen liittyvien lausuntojen antaminen.

8 Pohdinta ja johtopäätökset

Puolustusvoimien suunnistusvalmennuksen vuosikellolla on tilauksensa, koska niin Urheilukoulun suunnistuksen lajivastaava kuin Puolustusvoimien suunnistuksen valmennusryhmän valmentaja tekevät valmennustyötään oman toimensa ohella. Varsinaisen päätyön ohella tehtävää valmennustyötä tukee ja helpottaa se, että on olemassa vuosikello mikä kertoo heille millä viikolla mitäkin valmennukseen liittyvää toimenpidettä heidän tulisi tehdä.

Puolustusvoimissa valmentajan päätyö ajaa usein valmennustehtävien edelle. Tämän takia varsinkin valmennukselliset suunnittelutehtävät suoritettiin viimeisenä mahdollisena ajankohtana. Valmennuksellisten töiden epäsäännöllisyys aiheutti myös sen, ettei valmentajalla ollut aina selkeää käsitystä siitä, mitä missäkin vaiheessa vuotta tulisi tehdä, minkä takia monet toimenpiteet toteutettiin vasta kun niistä muistutettiin.

Yleinen kestävyysharjoittelun jaksottelu on nähtävissä vuosikellon tapahtumien rytmityksessä. Yksinkertaistettuna peruskuntokaudet pitivät sisällään valmennusleirien suunnittelun ja toteutuksen. Kilpailuihin valmistava kausi ja kilpailukausi sisälsivät urheilijoiden kilpailumenestyksen seuraamista ja heitä tukevia toimenpiteitä sekä välipalautteen tai varsinaisen palautteen keräämisen. Tästä poikkeuksena syksyn kilpailukausi, milloin suunniteltiin ja valmisteltiin seuraavan vuoden valmennusta. (ks. Nummela ym. 2007, 347-348).

Vuosikelloa pystytään hyödyntämään myös muiden lajien valmennuksen vuosikellojen pohjana. Yksi vaihtoehto olisi laatia Urheilukoululle ja Puolustusvoimien valmennukselle geneeriset vuosikellot tai jokaiselle lajille omansa.

Vuosikellon käyttämisessä työllistävä asia on sen jatkuva päivittämisen tarve. Silloin kun jokin valmennukseen liittyvä ajankohta tai asia muuttuu, on sitä koskevat asiat muutettava myös vuosikellossa. Kyseisiä asioita voivat olla muun muassa tapahtumien ajankohdat sekä uusien valmennuksessa vaadittavien toimenpiteiden syntyminen tai niiden päivittyminen.

Koko valmennusta ajatellen tulisi muodostaa selkeä tallennusjärjestelmä, mihin kaikki Puolustusvoimien suunnistusvalmennusta koskevat asiat tallennetaan, Google Driven lisäksi kyseinen järjestely tulisi tehdä Puolustusvoimien projektilevyille.

Vuosikellosta olisi tullut laadukkaampi, mikäli projektin aihe olisi varmistunut aikaisemmin. Tällöin vuosikellon käyttö oltaisiin voitu koe ponnistaa vuoden 2021 aikana, josta saadut havainnot olisi otettu huomioon varsinaisessa lopputuotteessa.

Puolustusvoimien suunnistusvalmennuksen ollessa osa Puolustusvoimien kansainvälistä valmennustoimintaa, Puolustusvoimien Urheilukoulun toimintaa sekä suomalaista huippusuunnistuskenttää raportissa käytetyiksi päälähteiksi muodostuivat Puolustusvoimien valmennusta käsittelevät asiakirjat sekä Suomen Suunnistusliiton huippusuunnistuksen lajianalyysi. Puolustusvoimien valmennusta käsittelevät asiakirjat valikoituivat päälähteiksi, koska ne määrittävät Urheilukoulutoimintaa, Puolustusvoimien valmennusryhmätoimintaa ja kyseisen saapumiserän koulutusta koskevat asiat. Huippusuunnistuksen lajianalyysi määräytyi päälähteeksi, koska se määrittää suomalaisen huippusuunnistusvalmennuksen perusteet. Kansainvälisistä lajianalyyseistä vertailua toteutettiin Ruotsin Suunnistusliiton lajianalyysin kanssa. Raportin päälähteiden käyttö on ollut siis hyvin rajattua, aiheeseen olisi voinut saada laajempaa näkemystä vertaamalla varsinkin huippusuunnistuksen lajianalyysiä useampiin kansainvälisiin lajianalyysiin. Pohjoismaisista juuristaan huolimatta viime vuosien kansainvälinen menestyminen on jakautunut tasaisemmin pohjoismaiden sekä Keski-Euroopan välille, mikä puoltaa useampien lajianalyysien tarkastelua. Tämän lisäksi raporttia tehdessä oli havaittavissa se, että Suunnistusliiton huippusuunnistuksen lajianalyysi kaipaisi päivitystä. Myös muiden lähteiden laajempi käyttö sekä kansainvälisten alkuperäislähteiden käyttö olisivat tehneet raportista kattavamman.

Puolustusvoimien suunnistusvalmennuksen vuosikello on tarpeellinen työkalu Urheilukoulun suunnistuksen lajiryhmän lajivastaavalle ja Puolustusvoimien suunnistuksen valmennusryhmän valmentajalle. Vuosikellon avulla valmentajat voivat rytmittää työskentelyään paremmin, mikä auttaa heitä nykyisessä varsin kiireisessä työarjessaan.

Lähteet

- Ahonen, J. 2012. Suunnistuksen taidollinen lajianalyysi ja taitoharjoittelun ohjelmointi. Valmennus- ja testausopin seminaarityö. Jyväskylän yliopisto. Luettavissa: https://www.suunnistusliitto.fi/system/wp-content/uploads/2015/06/2012-Suunnistuksen-taidollinen-lajianalyysi-ja-taitoharjoittelun-ohjelmointi_Ahonen-Jere.pdf. Luettu: 09.04.2022.
- Boga, S. 1997. Orienteering – The Sport of Navigating with Map & Compass. Mechanicsburg: Stackpole Books. Luettavissa: https://books.google.fi/books?hl=fi&lr=&id=8uvNBcGj9SgC&oi=fnd&pg=PA1&dq=orienteering+skills+and+techniques&ots=FFr_NqM3Uw&sig=MxPdbvezOJ0cBIKxxINgRI-QKSE&redir_esc=y#v=onepage&q=orienteering%20skills%20and%20techniques&f=false. Luettu: 04.05.2022.
- Forsman, H. & Lampinen, K. 2008. Laatu käytännön valmennukseen – Oleellisen oivaltaminen tärkeää. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Harju, A., Kähäri, P., Kivelä, R., Kottonen, H., Lakanen, J., Lanki, J., Lilja, K., Lindeqvist, M., Miettinen, A., Ojanaho, M., Partanen, P., Pelkonen, S., Reiman, A., Salo, H., Smedslund, T., Sundberg, V., Taini, J., Tervala, M., Tihila, E. & Wickholm, R. 2011 – 2021. Suunnistuksen Urheilijan Polku. Luettavissa: https://kihuenergia.kihu.fi/urapolku/julkinen_index.php%3Fpage=taulukko&laji=102.html. Luettu: 09.04.2022.
- Häkkinen, K., Mäkelä, J., Mero, A. 2007. Voima. Teoksessa Mero, A., Nummela, A., Keskinen, K. L. ja Häkkinen, K. (toim.) Urheiluvalmennus. Kuormitusfysiologiset, ravintofysiologiset, biomekaaniset ja valmennusopilliset perusteet. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy, 251-282.
- Kaartin jääkärirykmentti. 2021. URHEILUKOULUN SAAPUMISERÄN IV/21 TOIMEENPANO. MR18247. Helsinki.
- Kansainvälinen Suunnistusliitto. Luettavissa: <https://orienteering.sport/orienteering/> Luettu: 04.05.2022.
- Kihu. 2011-2021. Urheilijan Polku. Luettavissa: <https://kihuenergia.kihu.fi/urapolku/>. Luettu: 05.05.2022.

Kosola, V. 2019. Suunnistuksen biomekaaninen lajianalyysi ja voimaharjoittelun ohjelmointi. Valmennus- ja testausopin lajianalyysi eri urheilulajeissa ja valmennuksen ohjelmointi. Jyväskylän yliopisto. Luettavissa:

<https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/65036/URN%3aNBN%3afi%3ajyu-201907113619.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. Luettu: 09.04.2022.

Kähäri, P. 2012. Suunnistusliiton Urheilijan Polun johdanto. Luettavissa:

https://www.suunnistusliitto.fi/system/wp-content/uploads/2016/01/2012_02_Suunnistaja3_UrheilijanPolkuJohdanto_KahariPetteri.pdf. Luettu: 09.04.2022.

Liikunta-aliupseerit eli puolustusvoimien määräaikaiset urheilijat. Luettavissa:

<https://puolustusvoimat.fi/web/sotilasliikunta/huippu-urheilu-maaraaikaiset-liikunta-aliupseerit>. Luettu: 04.05.2022

Liukkonen, J. 2007a. Psykkiset tekijät urheilussa. Teoksessa Mero, A., Nummela, A., Keskinen, K. L. ja Häkkinen, K. (toim.) Urheiluvalmennus. Kuormitusfysiologiset, ravintofysiologiset, biomekaaniset ja valmennusopilliset perusteet. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy, 215-219.

Liukkonen, J. 2007b. Psykkisten ominaisuuksien kehittyminen harjoittelussa ja kilpailussa. Teoksessa Mero, A., Nummela, A., Keskinen, K. L. ja Häkkinen, K. (toim.) Urheiluvalmennus. Kuormitusfysiologiset, ravintofysiologiset, biomekaaniset ja valmennusopilliset perusteet. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy, 223-234.

Liukkonen, J. 2007c. Urheilijan psykkisten ominaisuuksien analysointi. Teoksessa Mero, A., Nummela, A., Keskinen, K. L. ja Häkkinen, K. (toim.) Urheiluvalmennus. Kuormitusfysiologiset, ravintofysiologiset, biomekaaniset ja valmennusopilliset perusteet. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy, 235-239.

Mero, A. 2007. Taito ja tekniikka. Teoksessa Mero, A., Nummela, A., Keskinen, K. L. ja Häkkinen, K. (toim.) Urheiluvalmennus. Kuormitusfysiologiset, ravintofysiologiset, biomekaaniset ja valmennusopilliset perusteet. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy, 241-250.

Mero, A. & Helimäki, E. 2007. Taktiikka. Teoksessa Mero, A., Nummela, A., Keskinen, K. L. & Häkkinen, K. (toim.) Urheiluvalmennus. Kuormitusfysiologiset, ravintofysiologiset, biomekaaniset ja valmennusopilliset perusteet. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy, 371-376.

Mero, A., Nummela, A., Keskinen, K. L. & Häkkinen, K. 2007. Valmentaminen käytännössä. Teoksessa Mero, A., Nummela, A., Keskinen, K. L. & Häkkinen, K. (toim.) Urheiluvalmennus. Kuormitusfysiologiset, ravintofysiologiset, biomekaaniset ja valmennusopilliset perusteet. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy, 410-438.

Nikulainen, P. & Eriksson, S. 2008. Elitplanen. Luettavissa: <https://www.svenskorientering.se/globalassets/svenska-orienteringsforbundet/ledare/idrottslyftet/elitplanen-webb-mindre-5.pdf>. Luettu: 02.05.2022

Nikulainen, P., Vartiainen, B., Salmi, J., Minkkinen, J. Laaksonen, P. & Inkeri, J. 1995. Suunnistustaito. Lievestuore. ER-Paino. Luettavissa: <https://ocad.suunnistus.info/staito/img/esittely.pdf>. Luettu: 02.05.2022.

Nummela, A. Keskinen, K. L. & Vuorimaa, T. 2007. Kestävyys. Teoksessa Mero, A., Nummela, A., Keskinen, K. L. & Häkkinen, K. (toim.) Urheiluvalmennus. Kuormitusfysiologiset, ravintofysiologiset, biomekaaniset ja valmennusopilliset perusteet. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy, 333-363.

Paasikoski, A. 2018. Urheilijan polun koordinointi ja johtaminen Puolustusvoimien maastohiihdon ja suunnistuksen valmennustoiminnassa. Pro Gradu-tutkielma. Maanpuolustuskorkeakoulu.

Partanen, J. 2012. Suunnistuksen pitkän matkan lajianalyysi ja valmennuksen ohjelmointi. Valmennus- ja testausopin seminaarityö. Jyväskylän yliopisto. Luettavissa: <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/38585/VTE.A008%20Partanen%20Juho%20Final.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. Luettu: 10.04.2022.

Pääesikunta. 2020. URHEILUKOULUTOIMINTA. HQ508. Helsinki.

Pääesikunta. 2021. URHEILUVALMENNUS- JA KILPAILUTOIMINTA. HR1147. Helsinki.

Pääesikunta. 2022. PUOLUSTUSVOIMIEN KANSAINVÄLINEN URHEILUVALMENNUS 2022, Liite 1_Valennussuunnitelmat_V1. AR22826. Helsinki.

Salmi, J. 2017. Vauhtia! Taitoa! Kanttia! – Suunnistajan polku nuoruudesta huipputasolle. 1. painos. Grano Oy. Luettavissa: <https://julkaisut.sslmedia.info/vkt/VauhtiaTaitoaKanttia.pdf>. Luettu: 09.04.2022.

Suomen Suunnistusliitto. Huippusuunnistuksen kehitysryhmä. 2015. Huippusuunnistuksen lajiansalyysi. Luettavissa: <https://www.suunnistusliitto.fi/system/wp-content/uploads/2014/08/Huippusuunnistuksen-lajiansalyysi.pdf>. Luettu: 05.04.2022.

Suomen Urheiluliitto. (8.1.2021). Pääkaupunkiseudun kestävyysjuoksijoiden yhteistreenit jatkuvat Pirkkolassa. <https://www.yleisurheilu.fi/uutinen/paakaupunkiseudun-kestavyysjuoksijoiden-yhteistreenit-jatkuvat-pirkkolassa/>. Luettu: 2.5.2022.

Urheilukoulu. 2021. Urheilukoulun saapumiserän IV/21 koulutuksen ja valmennuksen suunnitelma. Helsinki. Lähde löytyy tekijän hallusta.

Valmennussuunnitelma IV/21. 2021. Helsinki. Lähde löytyy tekijän hallusta.

Valtioneuvosto. 2021. Valtioneuvoston puolustuselonteko. Helsinki: PunaMusta Oy.

Viberg, T. 2019. Suunnistuksen taidollinen ja psyykinen lajiansalyysi. Valmennus- ja testausopin lajiansalyysit eri urheilulajeissa ja valmennuksen ohjelmointi. Jyväskylän Yliopisto. Luettavissa: <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/65042/URN%3aNBN%3afi%3ajyu-201907113625.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. Luettu: 09.04.2022.

Wennmann, H. & Sorvisto, J. 2008. Suunnistuksen psyykinen lajiansalyysi. Valmennus- ja testausopin seminaarityö. Jyväskylän yliopisto. Luettavissa: https://www.suunnistusliitto.fi/system/wp-content/uploads/2015/06/2009-Suunnistuksen-psyykinen-lajiansalyysi_Wennman-Heini-Sorvisto-Juha.pdf. Luettu: 10.04.2022.

Liitteet

Liite 1. Kosolan voimaharjoitteluohjelma suunnistajille

Viikot 1-2: Totuttelu

Tee harjoitukset 1-2 ensimmäisellä harjoitusviikolla ja harjoitukset 3-4 toisella.

Voimaharjoitus 1 radalla

Liike	Toistot	Kuorma	Palautus	Ohjeet
1 Aitahyppy tasajalkaa	4x5		1min	
2 Vuoroloikat	4x10		1min	
3 Isot vuorohyppy	4x10		1min	
4 Spurtit	5x100m		2min	Kovaa, mutta rennosti
5 Askelkyykyt	2x12		1min	
6 reiden loitonnuksen kylkiasennossa	3x15		1min	Molemmat puolet. Myös vastuskuminauha
7 Vatsarutistus suoraan ja kiertäen	3x20		1min	

Voimaharjoitus 2 kuntosalilla

Liike	Toistot	Kuorma	Palautus	Ohjeet
1 Saksihyppy	2x20		2min	
2 Pohjehyppy	2x10		2min	
3 Kyykkyhyppy	2x10		2min	
4 Jalan koukistus laitteessa	3x10		2min	
5 Pohjeprässi	3x10	tanko tai käsipainot	2min	kahdella jalalla
6 jalkaprässi	3x8	pitää tuntua	2min	
7 Sivutaivutus penkillä tai käsipainoilla	3x15	tuntemuksen mukaan	1min	

Voimaharjoitus 3 radalla

Liike	Toistot	Kuorma	Palautus	Ohjeet
1 Aitahyppy	4x5		1min	
2 Yhden jalan hyppy	2x10		1min	2x10 molemmilla jaloilla
3 Spurtit	5x50m		2min	Kovaa, mutta rennosti
4 Tasaloikat	4x5		1min	
5 Borsov -loikat	2x10		1min	
6 reiden loitonnuksen kylkiasennossa	3x15		1 min	Molemmat puolet. Myös vastuskuminauha
7 Vatsarutistus suoraan ja kiertäen	3x20		1 min	

Voimaharjoitus 4 kuntosalilla

Liike	Toistot	Kuorma	Palautus	Ohjeet
1 Saksihyppy	2x20		2min	
2 Pohjehyppy	4x10		2min	
3 Pudotushyppy	2x10		2min	pudotus matalalta esim. 20cm
4 Takakyykky räjähtävästi	3x6	pelkkä tanko	2min	polvikulma ala-asennossa 90°
5 jalkaprässi	3x6	lähes maksimi	2min	
6 Jalan ojennus laitteessa	3x6	lähes maksimi	2min	
7 Sivutaivutus penkillä tai käsipainoilla	3x15	tuntemuksen mukaan	1min	

(Kosola 2019, 36)

Viikot 3-7: Maksimivoiman kehittäminen ja loikkiin totuttautuminen

Tee harjoitukset 5-6 viikoilla 3, 5 ja 7. Harjoitukset 7-8 viikoilla 4 ja 6.

Voimaharjoitus 5 kuntosalilla

Liike	Toistot	Kuorma	Palautus	Ohjeet
1 Saksihyppy	4x10		2min	
2 Pohjehyppy	4x10		2min	
3 Kyykkyhyppy kädet lantiolla	6x5		2min	
4 Takakyykky räjähtävästi	3x6	alle 40%/max	2min	Polvikulma ala-asennossa 90°
5 Pohjeprässi	3x10	pitää tuntua	2min	Kahdella jalalla
6 Jalkaprässi	3x6	lähes maksimi	2min	
7 Reiden loitonnuksen kylkiasennossa	3x15		1 min	Molemmat puolet. Myös vastuskuminauha

Voimaharjoitus 6 kuntosalilla

Liike	Toistot	Kuorma	Palautus	Ohjeet
1 Boksihyppy	4x10		2min	
2 Pudotushyppy	2x10		2min	Pudotusta voi korottaa vähitellen
3 Jalan koukistus laitteessa	3x10	pitää tuntua	2min	
4 Pohjeprässi	3x10	pitää tuntua	2min	Kahdella jalalla
5 Jalkaprässi	3x6	lähes maksimi	2min	
6 Jalan ojennus laitteessa	3x6	lähes maksimi	2min	
7 Selän ojennus laitteessa	3x15	tuntemuksen mukaan	1min	

Voimaharjoitus 7 Radalla

Liike	Toistot	Kuorma	Palautus	Ohjeet
1 Aitahyppy	4x5		1min	
2 Yhden jalan hyppy	3x10		1min	Molemmilla jaloilla 3x10
3 Spurtit	7x50m		2min	Kovaa, mutta rennosti
4 Vuoroloikat	4x10		1min	
5 Borsov -loikat	3x10		1min	
6 Reiden loitonnuksen kylkiasennossa	3x15		1 min	Molemmat puolet. Myös vastuskuminauha
7 Vatsarutistus suoraan ja kiertäen	3x20		1 min	

Voimaharjoitus 8 kuntosalilla

Liike	Toistot	Kuorma	Palautus	Ohjeet
1 Pohjehyppy	5x10		2min	
2 Pudotushyppy	3x10		2min	
3 Kyykkyhyppy kädet lantiolla	4x5		2min	
4 Takakyykky räjähtävästi	3x6	alle 40%/max	2min	Polvikulma ala-asennossa 90°
5 Jalkaprässi räjähtävästi	3x6	alle 40%/max	2min	
6 Jalan ojennus laitteessa	3x6	lähes maksimi	2min	
7 Sivutaivutus penkillä tai käsipainoilla	3x15	tuntemuksen mukaan	1min	

(Kosola 2019, 37)

Viikot 8-12: Loikat pääosassa, lisäksi maksimivoimaa

Tee harjoitukset 9 ja 10 viikoilla 9 ja 11. Harjoitukset 11-12 viikoilla 8, 10 ja 12.

Voimaharjoitus 9 radalla

Liike	Toistot	Kuorma	Palautus	Ohjeet
1 Aitahyppy tasajalkaa	4x5		1min	
2 Isot vuorohyppy	3x10		1min	
3 Vuoroloikat	5x10		1min	
4 Spurtit	5x50m		2min	Kovaa, mutta rennosti
5 Borsov loikat	2x10		1min	
6 Reiden loitonnuksen kylkiasennossa	3x15		1min	Molemmat puolet. Myös vastuskuminauha
7 Kylkilankku	2x45s		1min	Molemmat puolet 2x45s

Voimaharjoitus 10 kuntosalilla

Liike	Toistot	Kuorma	Palautus	Ohjeet
1 Pudotushyppy	3x10		2min	
2 Kyykkyhyppy kädet lantiolla	6x5		2min	
3 Takakyökky räjähtävästi	3x6	alle 40%/max	2min	Polvikulma ala-asennossa 90°
4 Jalkaprässi räjähtävästi	3x6	alle 40%/max	2min	Alusta saa irrota jaloista
5 Jalan koukistus laitteessa	3x10	pitää tuntua	2min	
6 Jalan ojennus laitteessa	3x6	lähes maksimi	2min	
7 Selän ojennus laitteessa	3x15	tuntemuksen mukaan	1min	

Voimaharjoitus 11 radalla

Liike	Toistot	Kuorma	Palautus	Ohjeet
1 Aitahyppy tasajalkaa	6x5		1min	
2 Kinkkaloikat	4x10		1min	
3 Vuoroloikat	5x10		1min	
4 Spurtit	5x50m		2min	Kovaa, mutta rennosti
5 Borsov -loikat	2x10		1min	
6 Kylkilankku	3x45s		1 min	Molemmat puolet
7 Lankku	3x1min		1 min	

Voimaharjoitus 12 radalla

Liike	Toistot	Kuorma	Palautus	Ohjeet
1 Isot vuorohyppy	3x10		1min	
2 Aitahyppy tasajalkaa	6x5		1min	
3 Kinkkaloikat	4x10		1min	
4 Vuoroloikat	5x10		1min	
5 Spurtit	10x20m		1min	Kovaa!
6 Reiden loitonnuksen kylkiasennossa	3x20		1min	
7 Vatsarutistus suoraan ja kiertäen	3x20		1min	

(Kosola 2019, 38)

Liite 2. Puolustusvoimien suunnistusvalmennuksen vuosikello

Ohjeet Puolustusvoimien suunnistusvalmennuksen vuosikellon käyttöön

Vuosikello koostuu kolmesta eri välilehdestä, ohjeista, Urheilukoulun valmennuksesta sekä Puolustusvoimien valmennusryhmän valmennuksesta. Ohjeet URHK PVRYHMÄ

Kun tarkastelet vuosikelloja, aseta taulukon suurennokseksi 80%. Tällöin yhtä viikkoa koskevat asiat näkyvät näytölläsi.

80%

Vuosikellon käyttö:

- Perehdytys: Vuosikellon käytön perehdytys uudelle lajivastaavalle tai valmentajalle toteutetaan tehtävänvaihdon yhteydessä, osana laajempaa valmennustoimintaan liittyvää perehdytystä.
 Laadinta: Vuosikello laaditaan kalenterivuoden lopussa heti kyseisen valmennusryhmän valmennussuunnitelman valmistuttua.
 Päivitys: Vuosikelloa päivitetään aina kun valmennussuunnitelmaan tulee jokin muutos, esim. valmennusleirin ajankohta siirtyy.
 Säilytys: Vuosikelloa säilytetään Puolustusvoimien suunnistusvalmennuksen Google Drivessa. Tällöin valmentajalla ei tarvitse olla käyttöoikeutta Urheilukoulun projektilevylle.

Vuosikellon osa-alueet:

- Rivillä 1: Otsikko
- Rivillä 2: Käsiteltävä vuosi
- Rivillä 3: Vuosikellon muokkauspäivämäärä ja muokkaaja, tämä muutetaan aina kun välilehden taulukkoon on tehty merkintöjä
- Sarake A: Kuukaudet
- Sarake B: Viikon numerot
- Sarake C: Tapahtumat, mitkä vaativat lajivastaavalla / ryhmän valmentajalta toimenpiteitä
- Solu D5: Vuosikelloa koskeva organisaatio
- Sarake D: Vaadittavat toimenpiteet / huomioitavat asiat
- Sarake E ja F: Materiaali, hyperlinkki mistä lajivastaava / ryhmän valmentaja löytää tarvittavan materiaalin. URHK lajivastaavalla pitää olla pääsy URHK Projektilevylle ja Pvyhmän valmentajalla Pvyhmän Google Driveen
- Sarake G: Tehty, tähän sarakkeeseen merkitään "X" kun tarvittavat toimenpiteet ovat suoritettu
- Sarake H: Huomiot

	A	B	C	D	E	F	G	H
1	Puolustusvoimien suunnistusvalmennuksen vuosikello - Urheilukoulu 1.							
2	2022 2.							
3	Muokattu: 16.5.2022 / Antti Paasikoski 3.							
4								
5				Urheilukoulu 7.				
6			Tapahtuma 6.	Toimenpide / huomio 8.		Materiaali 9.		Tehty 10.11.
7	4.	5.						
8			1. Joulukosket					
9	Tammikuu	3.	1. Havuikon, 2. Suunnittele VL 2-3 Pajulahden leiri	1. Tarkista kokoon suorittaneet, 2. Valmistele Pajulahden leiri yt. Pvyhmän kanssa: ohjelman suunnittelu, majoituksen varmistus, harjoitusten tilaaminen, autojen varaaminen jne.		D21 Valmennusleirit	Puheensidonnaiset	
10			4. Joulukosket					
11			5.					
12			6.					
13	Helmi	1.	VL, Ma-Pe Pajulahti, 2. Tee Vierumäen leirin ohjelmaa varten	1. Yhteistyössä Pvyhmän kanssa (ruokakorvauksien täyttämisen, hankintojen loppuhuiman varmistaminen, leirikortin tekeminen), 2. Alustavaan varauksen tekemiseen yt. Pvyhmän kanssa		D21 Valmennusleirit		
14			7.					
15			8.					

Puolustusvoimien suunnistusvalmennuksen vuosikello - Urheilukoulu
2022
Muokattu: 16.5.2022 / Antti Paasikoski

Kuukausi	Viikko	Urheilukoulu			Huom.
		Tapahtuma	Toimenpide / huomio	Materiaali	
Tammikuu	1	3viikkoset			
	2				
	3	1. Havukoe, 2. Suunnittele VL 2-3 Pajulahden leiri	1. Tarkista kokeen suorittaneet, 2. Valmistele Pajulahden leiri yt. Poryhmän kanssa: ohjelman suunnitteleminen, majoituksen varmistus, harjoitusten tilaaminen, autojen varaaminen jne.	IV21 Valmennusleirit	Puitesopimukset
	4	3viikkoset			
Helmikuu	5				
	6	1. VL, Ma-Pe Pajulahti, 2. Tee Vierumäen leirin alustava varaus	1. Yhteistyössä Poryhmän kanssa (ruokakorvauslistan täyttäminen, hankintojen loppuhinnan varmistaminen, leirikertomuksen tekeminen), 2. Alustavan varauksen tekeminen yt. Poryhmän kanssa	IV21 Valmennusleirit	
	7	1. VL 2-3, UK perusteinen, 2. 3viikkoset			
	8				
Maaliskuu	9	Suunnittele VL 4-6 Vierumäen leiri	Valmistele Vierumäen leiri yt. Poryhmän kanssa: ohjelman suunnitteleminen, majoituksen varmistus, harjoitusten tilaaminen, autojen varaaminen	IV21 Valmennusleirit	Puitesopimukset
	10	3viikkoset			
	11				
	12	1. VL 4-6, UK perusteinen, 2. Sovi liiton kanssa palaveri viikolle 18.			
Huhtikuu	13	1. VL 4-6, Ma-Pe Vierumäki, 2. 3viikkoset	1. Yhteistyössä Poryhmän kanssa (ruokakorvauslistan täyttäminen, hankintojen loppuhinnan varmistaminen, leirikertomuksen tekeminen)	IV21 Valmennusleirit	
	14	Välipalautteen kerääminen	Kerää välipalautteet spostilla urheilijoilta, valmentajilta, URHEA:ta, SSL:itä	Palautelomakkeet	
	15				
	16	3viikkoset			
Toukokuu	17				
	18	1. VL 7-8, UK perusteinen, 2. Käy liiton kanssa läpi miten palvelusvuosi on onnistunut ennen kisakauden avaamista, mitä toiveita liitolla on kisakauden suhteen ja mistä lähtökohdista varusmiehet lähtevät kisakautteen	2. Käy liiton kanssa läpi miten palvelusvuosi on onnistunut ennen kisakauden avaamista, mitä toiveita liitolla on kisakauden suhteen ja mistä lähtökohdista varusmiehet lähtevät kisakautteen		
	19	1. VL 7-8, UK perusteinen, 2. 3viikkoset, 3. SM-sprintti	3. Merkki ja KL esitykset	Merkki ja KL esitykset	
	20				
Kesäkuu	21				
	22	3viikkoset			
	23				
	24	Tee Saariselän leirin alustava varaus	Alustavan varauksen tekeminen yt. Poryhmän kanssa		
Heinäkuu	25	1. AUK/RUK Kokeet, 2. 3viikkoset	1. Tarkista kokeiden suorittaneet		
	26	Nuorten EM-kilpailut	Merkki ja KL esitykset	Merkki ja KL esitykset	
	27	1. AUK/RUK rästkokeet, 2. Suunnittele VL Saariselän leiri	1. Tarkista, että kaikki ovat saaneet kokeet tehtyä, 2. Valmistele Saariselän leiri yt. Poryhmän kanssa: ohjelman suunnitteleminen, majoituksen varmistus, harjoitusten tilaaminen, autojen varaaminen		
	28	1. 3viikkoset, 2. Nuorten MM kilpailut	Merkki ja KL esitykset	Merkki ja KL esitykset	
Elokuu	29	Havurästi	Tarkista, että kaikki ovat saaneet kokeen tehtyä		
	30	VL, Pe-Su Saariselkä	Yhteistyössä Poryhmän kanssa		
	31	1. VL, Ma-Pe Saariselkä, 2. 3viikkoset	1. Yhteistyössä Poryhmän kanssa (ruokakorvauslistan täyttäminen, hankintojen loppuhinnan varmistaminen, leirikertomuksen tekeminen, suunnittele urheilijoiden kanssa kotiutusurustusten suoritusajat)	IV21 Valmennusleirit	
	32				
Syyskuu	33	IV22-saapumiserän suunnittelutalaisuus			
	34	3viikkoset			
	35	1. SM-pitkä, 2. Lähetä uusille varusmiehille ja heidän valmentajilleen tervetulo- ja lähtöviesti	1. Merkki ja KL esitykset, 2. Lähetä spostissa uusille varusmiehille ja heidän valmentajilleen läpiviesti, esimerkki UK suunnitelmasta sekä käy läpi asioita mitä heitä odottaa.	Merkki ja KL esitykset	
	36	1. Pyydä palautetta kuluneesta palvelusvuodesta, 2. SM-keski ja viesti	1. Kerää spostilla palautteet urheilijoilta, valmentajilta, URHEA:ta ja SSL:itä. 2. Merkki ja KL esitykset	Palautelomakkeet	Merkki ja KL esitykset
Lokakuu	37	1. SOT PM leiri, pe-su Lappeenranta, 2. 3viikkoset	1. PM-kilpailuihin valitut, Poryhmän johtoinen. Tarkista, että kotiutusurustukset on hoidettu ennen PM-kilpailuita		
	38	1. SOT PM, Lappeenranta, 2. Kotiutus	1. PM-kilpailuihin valitut, Poryhmän johtoinen, Merkki ja KL esitykset menestyksen mukaan 2. Kotiutuspalaverit Urheilijoiden kanssa, käy annettu palautte heidän kanssa läpi	Merkki ja KL esitykset	
	39				
	40	3viikkoset			
Marraskuu	41	1. Palvelukseen astuminen, 2. Ensimmäisen lajipalaverin pitäminen 3. Vuoden 2023 palaverin pitäminen Poryhmän valmentajan kanssa	2. Yhteisten pelisääntöjen sopiminen, lajikaiteen valitseminen, läpiviennin läpikäynti jne.		
	42	1. Liiton kanssa palaveri, 2. Valmennuskurssin lajiosiodien suunnittelu ja valmistelu	1. Sovi liiton ja URHEA:n kanssa yhteistoiminta, käy läpi edellinen sekä tuleva vuosi, kerro tiedossa olevat urheilijoiden haasteet jne. 2. Varaa tilat, harjoitukset, autot jne. Selvitä Tommy Ekblomin juoksuharjoitusten ohjelma.		
	43	3viikkoset			
	44	Pida Hallarannan ja Tikkasen kanssa palaveri	Sovi mitä suunnistajille teetetään valmennuskurssilla ja ensimmäisellä valmennusleirillä, pida Poryhmän valmentaja tietoisena.		
Joulukuu	45	1. Valmennuskurssi, Pajulahti, 2. Valmistele VL Pajulahden yt. Poryhmän kanssa	1. Tarkista, että kaikki ovat saaneet kokeet tehtyä, 2. Valmistele Pajulahden leiri yt. Poryhmän kanssa: ohjelman suunnitteleminen, majoituksen varmistus, harjoitusten tilaaminen, autojen varaaminen jne.		
	46	3viikkoset			
	47				
	48	VL 1, Ma-Pe, Pajulahti	Yhteistyössä Poryhmän kanssa (ruokakorvauslistan täyttäminen, hankintojen loppuhinnan varmistaminen, tee leirikertomus, pida henkilökohtaiset palaverit missä työhään valmennus/UK suunnitelma lukkoon, pida lajiryhmän oma palaveri missä käydään ensi vuosi läpi)	IV21 Valmennusleirit	
Joulukuu	49	1. 3viikkoset, 2. URHK Valmennussunnitelman täyttäminen, 3. Vuoden 2023 lukkoon lyöminen Poryhmän kanssa	2. Täytä valmennussunnitelmaan leirillä lukkoonlyödyt sekä Poryhmän kanssa sovitut asiat vuodelle 2023. 3. Yhteinen leiritys	PV Suunnistuksen drive	Valmennussuunnitelmat
	50				
	51				
	52	3viikkoset			

Puolustusvoimien suunnistusvalmennuksen vuosikello - Puolustusvoimien valmennusryhmä
2022
Muokattu: 16.5.2022 / Antti Paasikoski

Kuu	Viikko	Pörymä			Huom.
		Tapahtuma	Toimenpide / huomio	Materiaali	
Tammikuu	1				
	2	Vuoden 2022 valmennuskäskyn jakaminen ja UK suunnitelmien laadittaminen	Kun Puolustusvoimien valmennuskäsky julkaistaan jaa käsky urheilijoille sekä teetätä heillä vuoden 2023 UK suunnitelma. Ilmoita URHK mikäli jokin leiri/vast muuttunut suunnitelmassa.	PV Suunnistuksen drive	
	3	Suunnittele Pajulahden leiri	Valmistele Pajulahden leiri yt. URHK kanssa: varmista osallistujat, kutsu/käsky, ohjelman suunnitteleminen, majoituksen varmistus, harjoitusten tilaaminen, autojen varaaminen jne.		
	4				
	5				
Helmikuu	6	1. Vt, Ma-Pe Pajulahti, 2. Tee Vierumäen leirin alustava varaus	1. Yhteistyössä URHK kanssa (ruokakorvauslistan täyttämisen, hankintojen loppuhinnan varmistaminen), 2. Alustava varaaminen yt. URHK kanssa.		
	7				
	8				
Maaliskuu	9	Suunnittele Vierumäen leiri	Valmistele Vierumäen leiri yt. URHK kanssa: kutsu/käsky, ohjelman suunnitteleminen, majoituksen varmistus, harjoitusten tilaaminen, autojen varaaminen		
	10				
	11				
	12				
	13	1. Vt, Ma-Pe Vierumäki, 2. Ilmoita SOT PM kilpailuiden valintaperusteet	1. Yhteistyössä URHK kanssa (ruokakorvauslistan täyttämisen, hankintojen loppuhinnan varmistaminen) 2. Pidä palaveri missä ilmoitat valintaperusteet		
Huhtikuu	14	Kerää välipalautte	Kerää spostiila palautte urheilijoilta, valmentajilta, valmennusryhmän tukihenkilöiltä, PE:itä ja URHK lajivastaavalta	Palautelomakkeet	
	15				
	16				
	17				
	18				
Toukokuu	19				
	20				
	21				
	22				
	23				
Kesäkuu	24	Tee Saariselän leirin alustava varaus	Alustavan varauksen tekeminen yt. URHK kanssa		
	25				
	26				
Heinäkuu	27	Suunnittele Saariselän leiri	Valmistele Saariselän leiri yt. URHK kanssa: kutsu/käsky, ohjelman suunnitteleminen, majoituksen varmistus, harjoitusten tilaaminen, autojen varaaminen		
	28				
	29				
	30	VL, Pe-Su Saariselkä	Yhteistyössä URHK kanssa		
Elokuu	31	1. Vt, Ma-Pe Saariselkä, 2. Tee majoitusvaraus SOT PM leirille	1. Yhteistyössä URHK kanssa (ruokakorvauslistan täyttämisen, hankintojen loppuhinnan varmistaminen), 2. Varaa majoitus MAASK:ita		
	32				
	33	Suunnittele SOT PM leiri	Valmistele SOT PM leiri: kutsu/käsky, ohjelman suunnittelu, majoituksen varmistus, harjoitusten tilaaminen, autojen varaaminen		
	34				
	35				
Syyskuu	36				
	37	SOT PM leiri, pe-su Lappeenranta	PM-kilpailuihin valitut, Pörymän johtoinen		
	38	SOT PM ja SM, Lappeenranta	PM-kilpailuihin valitut, Pörymän johtoinen, Merkki esitykset PE:hen menestyksen mukaan		
	39	Pyöydä palautte kuluneesta vuodesta	Pyöydä palautte urheilijoilta, valmentajilta, valmennusryhmän tukihenkilöiltä, PE:itä ja URHK lajivastaavalta	Palautelomakkeet	
	40				
Lokakuu	41	Vuoden 2023 suunnittelut yt. Lajijohtajan ja URHK kanssa (1. palaveri)	Alustavat leirien ajankohdat, ryhmään valittavat urheilijat jne.		
	42	Pörymän vuoden 2023 suunnitelman sekä budjettiarvion lähetyt Pääesikuntaan			
	43				
	44				
Marraskuu	45	Valmistele VL1 Pajulahteen yt. URHK kanssa	Valmistele Pajulahden leiri yt. URHK kanssa: kutsu / käsky, ohjelman suunnitteleminen, majoituksen varmistus, harjoitusten tilaaminen, autojen varaaminen jne.		
	46				
	47				
Joulukuu	48	VL 1, Ma-Pe, Pajulahti	Yhteistyössä URHK kanssa (ruokakorvauslistan täyttämisen, hankintojen loppuhinnan varmistaminen, pidä henkilökohtaiset palaverit urheilijoiden kanssa, pidä lajiryhmän oma palaveri URHK:n kanssa missä käydään ensi vuosi läpi)		
	49	Vuoden 2023 loppuun lyöminen URHK:n kanssa	Leiritys	PV Suunnistuksen drive	
	50				
	51				
	52				