



*Suomen Suunnistusliitto*



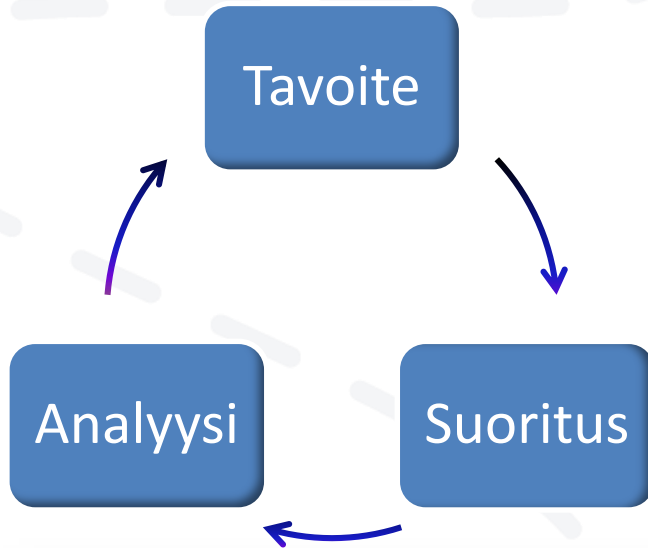
HUIPPUSUUNNISTUS  
*Suomen Suunnistusliitto*

# Laatuharjoituksen suunnittelu ja toteuttaminen

SUUNNITTELU  
TOTEUTUS  
ANALYSOINTI  
LAATUSTANDARDIT



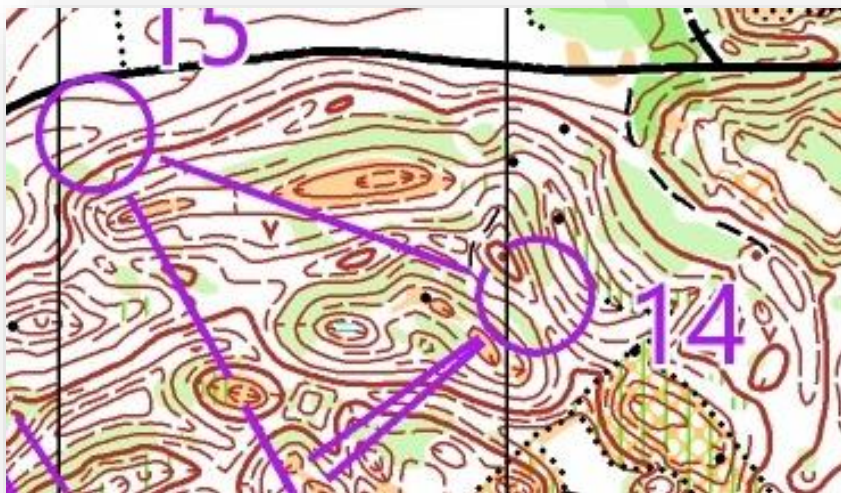
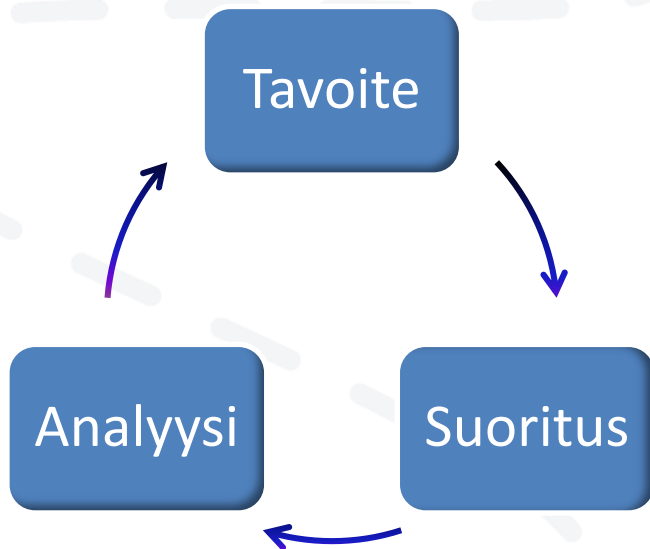
# Tavoitteen asettaminen harjoitukseen



- Taitoharjoituksen tavoite on taitoon /suunnistustekniikkaan / hallintaan liittyvä
- Tavoite ohjaa keskittymään kehittymisen kannalta olennaisiin asioihin
- Tavoite voi olla yksittäisten osatekijöiden hiominen tai kokonaissuorituksen kehittäminen (kilpailusuoritus)



## Harjoituksen suunnittelusta



- Olennaista on että harjoitus taitoharjoitus täyttää sille asetetut laatutavoitteet
- Tekniikkaharjoitus sisältää tavoiteltuja elementtejä
  - Esim. rastinotto, suunta, käyrä, viestinomainen jne.
- Kilpailunomaiset harjoitukset mallintavat kilpailuja
  - Kisaratojen tyylin jäljittely
  - Kisanomaiset järjestelyt
- Analyysin mahdollisuuden järjestäminen
  - Palaute
  - GPS
  - Karttakuva



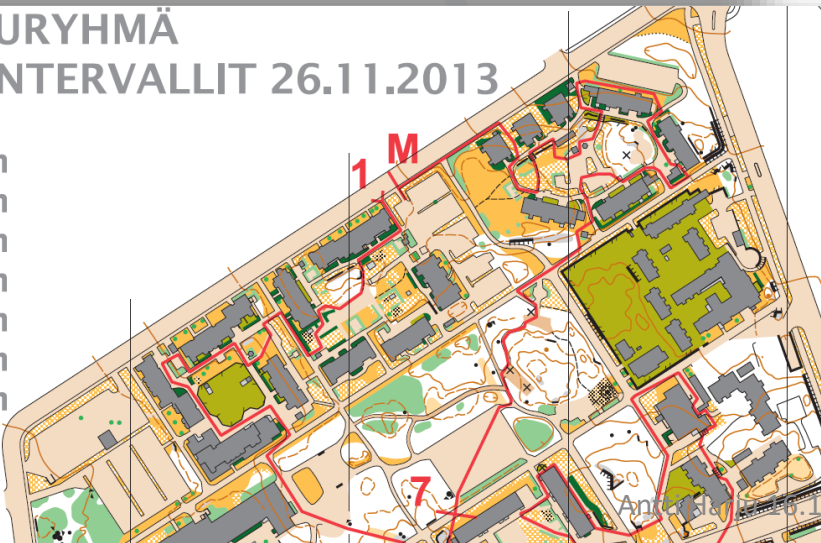


HUIPPUSUUNNISTUS  
Suomen Suunnistusliitto



HUIPPURYHMÄ  
VIIVAINTERVALLIT 26.11.2013

1. 795m
2. 795m
3. 810m
4. 800m
5. 800m
6. 820m
7. 810m



*Hatanpää F*

1:4000 / 2m

Finaali	1,1 km	
50 m → Δ		
1	59	⊗
2	60	×
3	53	↗
4	54	■
5	55	↓
6	61	↖
7	56	↑
8	57	⊗
9	58	↘

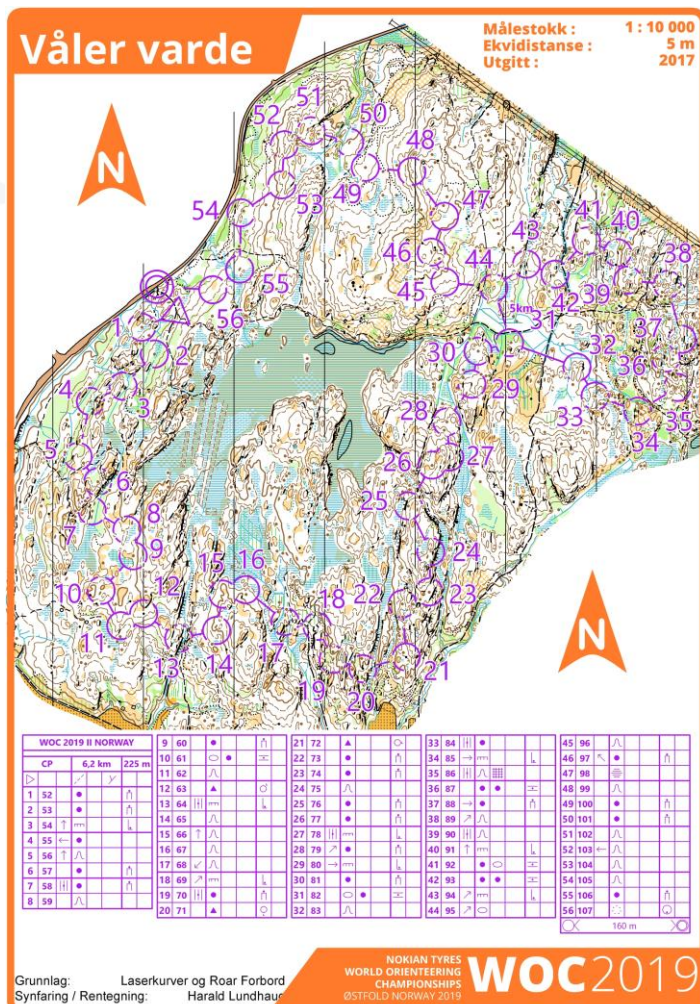






HUIPPUSUUNNISTUS  
Suomen Suunnistusliitto

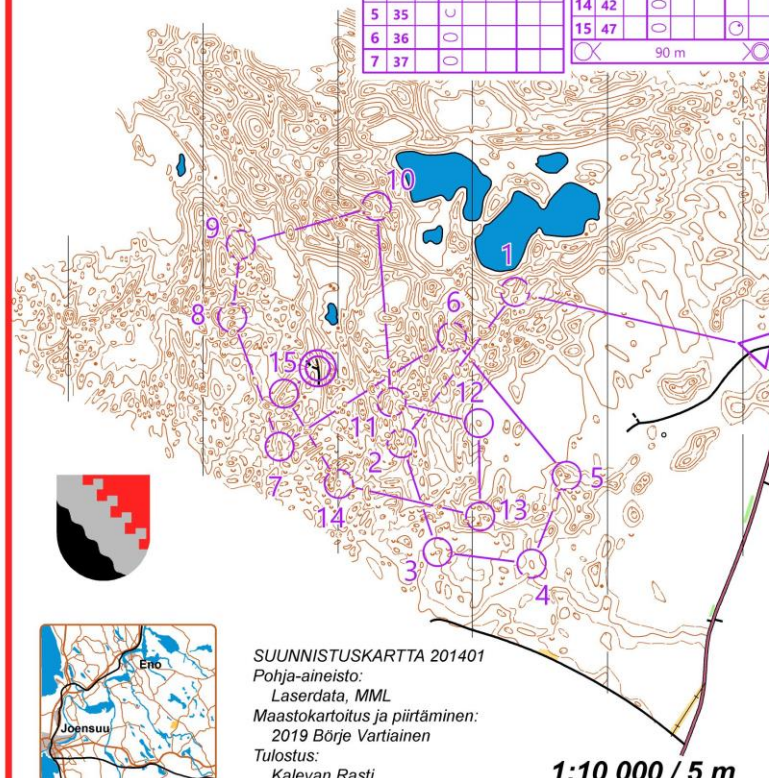
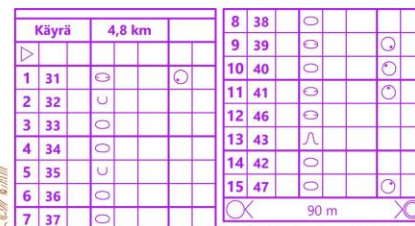
# Tehokkuutta osa-alueiden harjoitteluun



Venakonnotko micro 1:4000 / 5m



**SUUNNISTUSKARTTA**  
**VENAKONNOTKO**  
**JOENSUU**



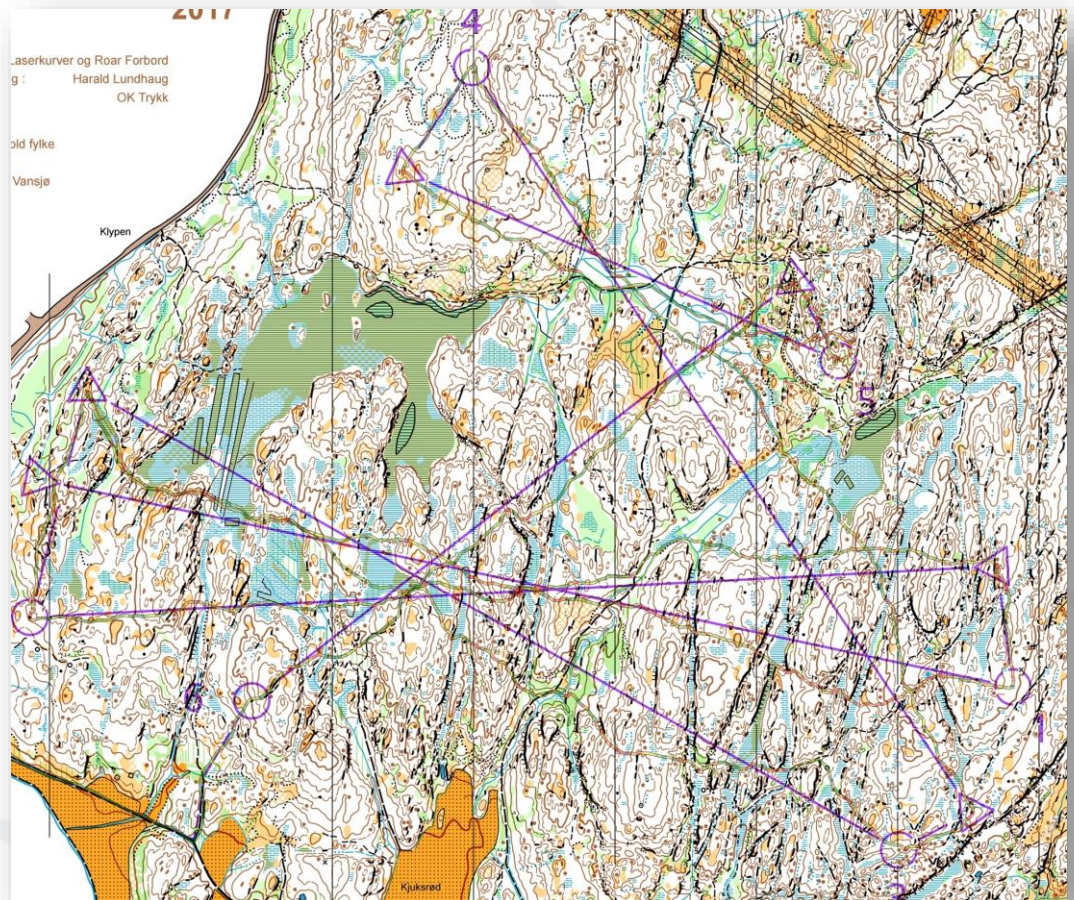
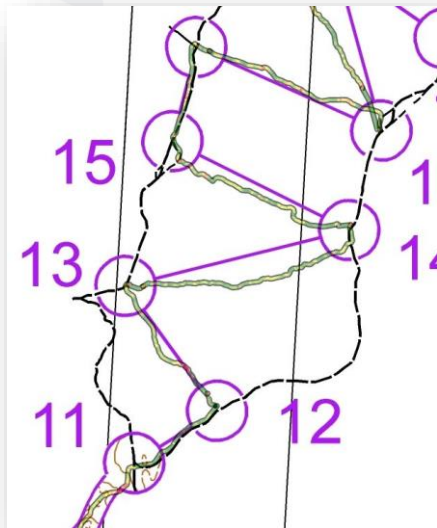
Antti Harju 16.11.2019





## Tehokkuutta osa-alueiden harjoitteluun

- Kompassi
- Pitkät välit



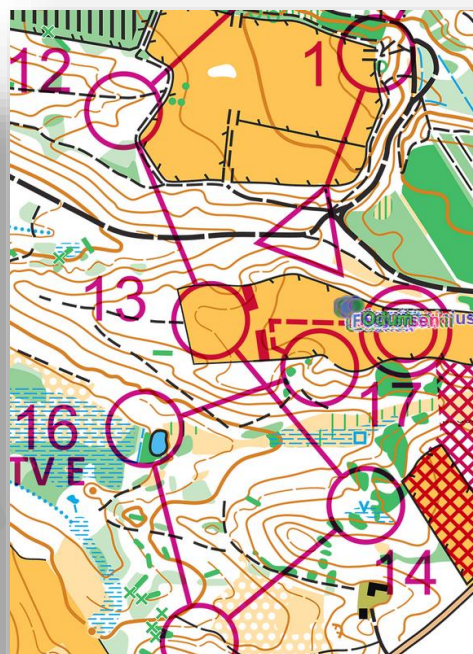
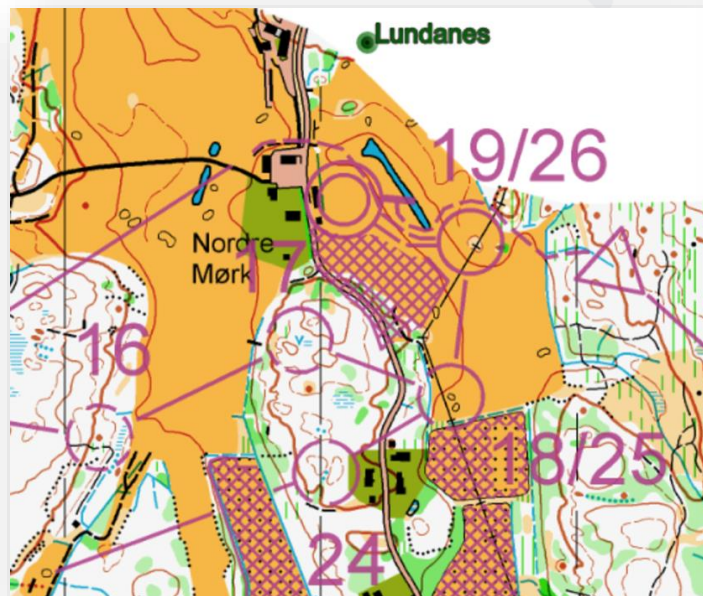
Antti Harju 16.11.2019



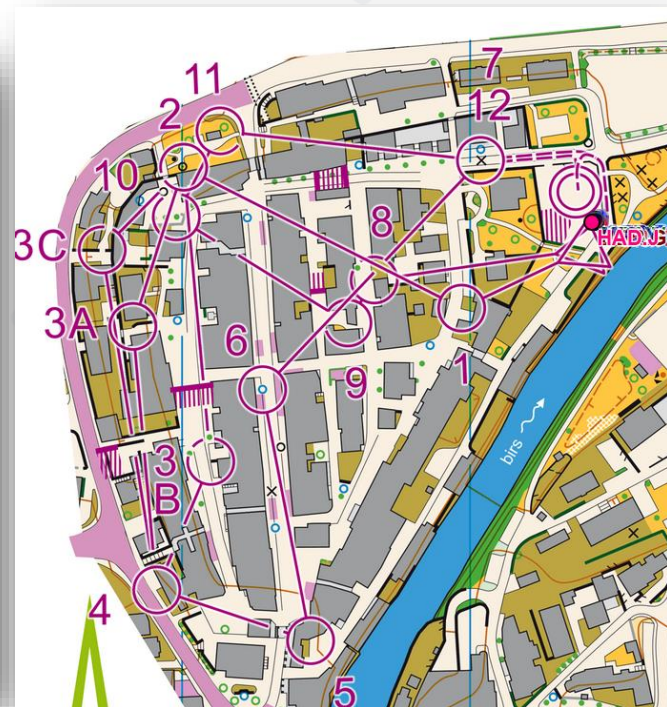


## Laatua ratasuunnitteluun

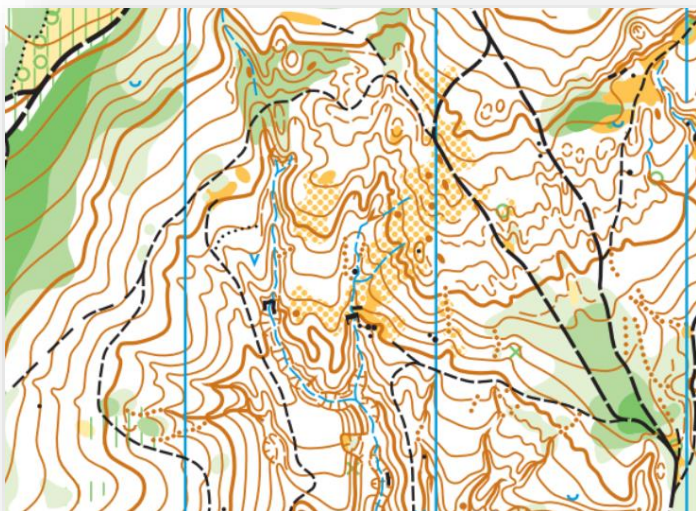
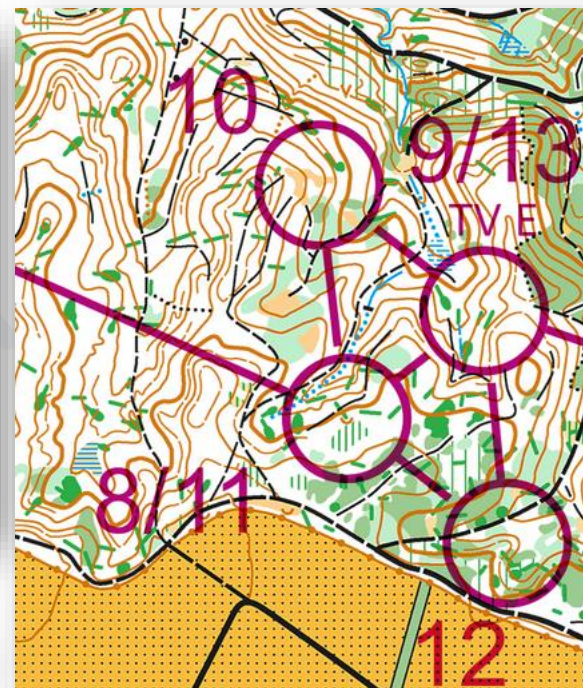
- Kilpailunomaisten harjoitusten on hyvä olla sellaisia että niissä harjoitellaan elementtejä joita tulee vastaan kilpailuissakin.
- Ratamestarille voi olla haaste poiketa omista mieltymyksistään, koska arvokilpailuradat eivät aina ole niitä kaikkein hienoimpia ratoja.



Antti Harju 16.11.2019





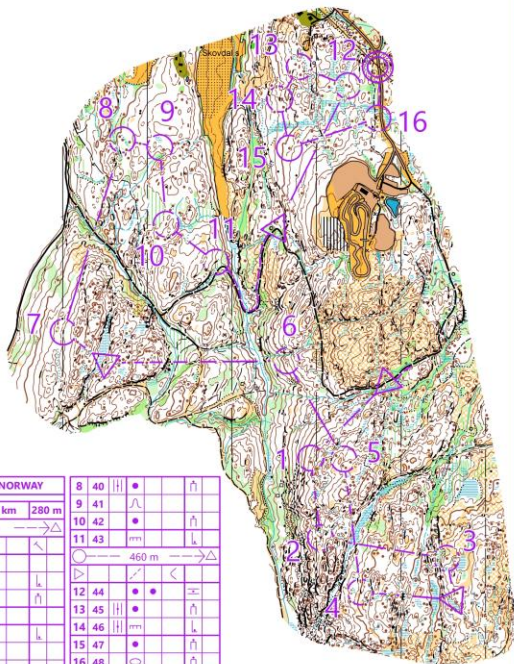






## Torebråte

Målestokk: 1:10 000  
Ekvidistanse: 5 m  
Utgitt: 2017



WOC 2019 II NORWAY			
INTERVALS	5,7 km	280 m	
1	31	mm	mm
2	32	mm	mm
3	33	mm	mm
4	35	mm	mm
5	36	mm	mm
6	37	mm	mm
7	39	mm	mm

Grunnlag: Laserkurver og Roar Forbord  
Synfaring / rentegning: Harald Lundhaug  
Trykk: LUCHS Kart & Trykk

NORWAY 2019  
WORLD ORIENTEERING  
CHAMPIONSHIPS  
OSTFOLD NORWAY 2019

WOC 2019

## PIETTASENKATU

1:4000 / 2m



## BULLETIN KNOCKOUT QUAL

12.11.2019

HARJOITUKSEN TEEMA:

KNOCKOUT KARSINTA

KARTTA:

PIETTASENKATU I 2016-2019 (Aleksi Niemi)

MITTAKAAVA I KÄYRÄVÄLI: 1/4.000° I 2m

HARJOITUSPAIKKA(Parkki, AutoCenter Areena):

61.496063, 23.891913

<https://goo.gl/maps/jizx6Q18Qwpm7G8b8>

HARJOITUSINFO:

Matkat: Miehet 2,85km / 15 rastia  
Naiset 2,4km / 13 rastia

Rasteilla: Rastipukki, EMIT ja pieni rastilippu

Lähtöön: 230m, lämmittelykartan saa parkkipaikalta.

OMA KARTTAMUOVII! Rastimääritteet lähtöpaikalla.

HARJOITUSOHJEET:



Knockout-päivän ensimmäinen osa eli karsinta juustaan Linnainmaan-Leinolan alueella. Lähtötapa on väliaikalähtö 1 minuutin välein. Maasto on pääosin epäsäännöllisiä kerrostalokortteleita parilla puistoalueella höystettynä. Oheiset mallipalat kuvaavat kartoitustyyliä ja maastoa varsin hyvin. Muista kunnioittaa kiellettyjä alueita (tonttinvhrea, kielletty tummanvihreä).

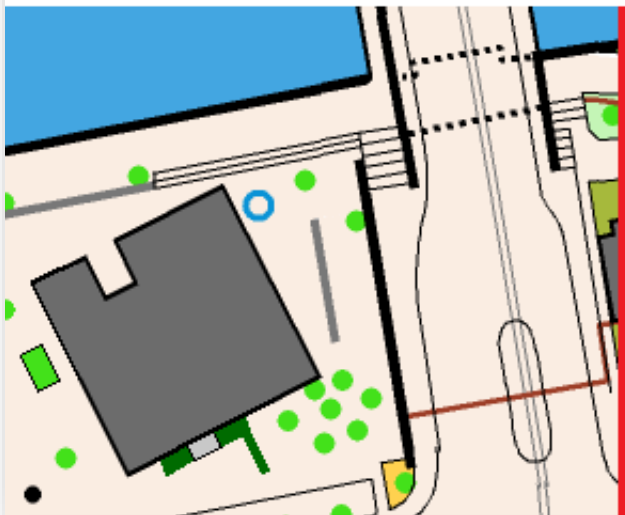


	Joo	Ei
Irralliset rastimääritteet	X	
Lämmittelykartta	X	
GPSseuranta	X	
Emit/SI	X	
Lähtölista	X	

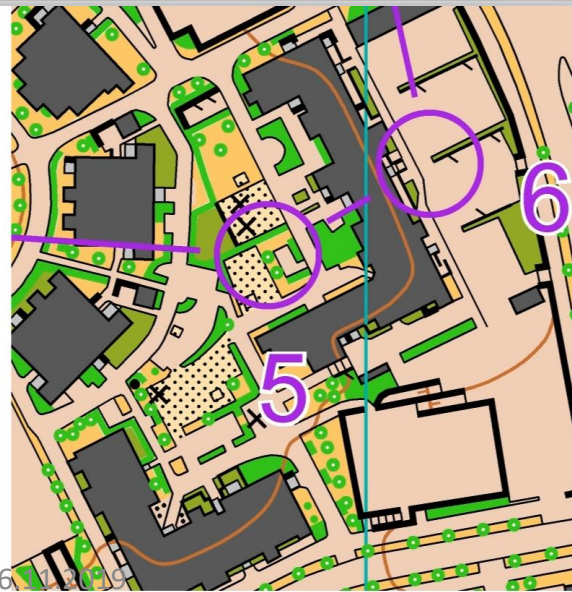
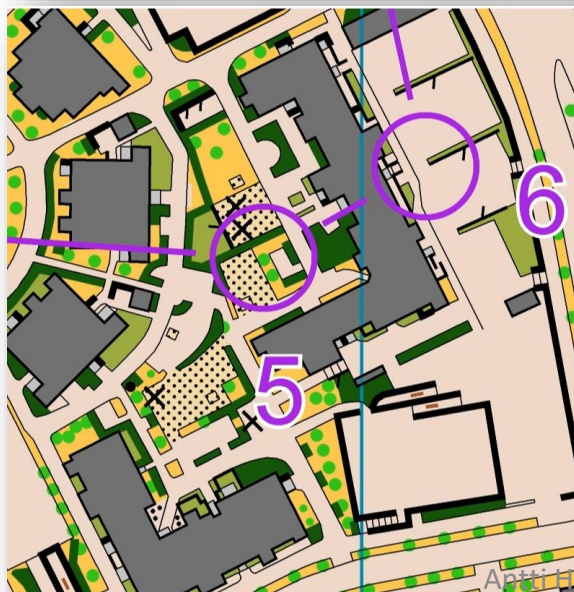
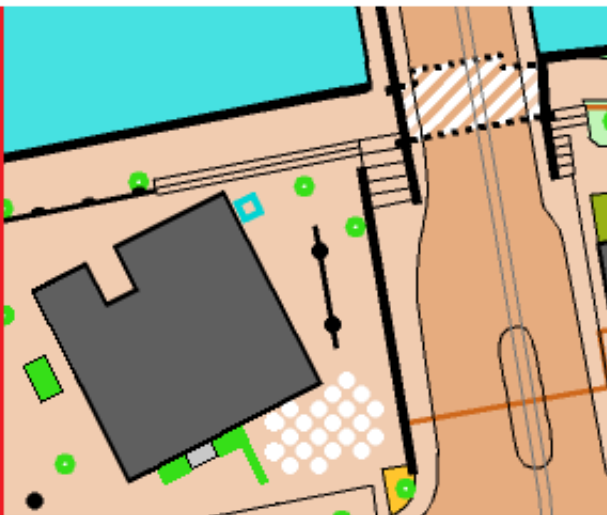




## ISSOM 2007



## ISSprOM 2019





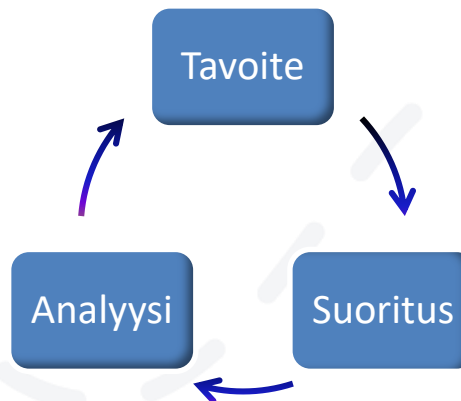






# Laatua analysointiin

- Yhtä olennainen osa taidon kehittämistä kuin itse suoritus
- Analysointiin on tarjolla runsaasti erilaisia keinoja:
  - GPS, 2DRerun, Quickroute
  - Kirjalliset suoritusanalyysit
  - Mobiilisovellukset
  - Videointi
- Onnistuitko harjoituksen tavoitteessa / mikä toimii, mikä ei / missä parannettavaa
- Johtopäätökset seuraavaa harjoitusta varten -> Taidon kehittäminen on jatkuva prosessi





# Taitoharjoittelun laatustandardit

- Yleiset linjaukset
  - Esim. käytetään vain laadukkaita ja ajantasaisia karttoja, kilpailunomaisten elementtien maksimointi (myös kevyissä harjoituksissa esim. mikrosprint), GPS-seuranta, harjoitusten karttakuvien jakaminen omiin analyysihin
- Ennen treeniä
  - Esim. bulletinit, lähtölistat (myös kevyissä harjoituksissa), irralliset rastimääritteet, valmiiksi pussitetut kartat, lähtörakenteet, harjoituksen alkupuhuttelu jne.
- Treenin aikana
  - Esim. Nauhat/pikkuliput/isot liput, viitoitukset, leimaustapa, maalirakenteet, katkotut rastiväliiviivat ja -ympyrät, kartassa kartan nimi, mittakaava, käyräväli ja pohjoisviivat jne.
- Treenin jälkeen (analysointi)
  - Esim. urheilijakohtainen valmentajan palaute (GPS-seurannan perusteella) aina heti treenin jälkeen, seurantalinkki jakoon, tulokset ja väliajat jakoon, henk koht videoanalyysit jne.
- Harjoitusten laatukategorisointi, A / B / C ?? Erilaiset kriteerit näissä.
- Olennaista on että urheilija tietää ennen harjoitusta sen elementit riittävän hyvin