



Tampereen Pyrintö

Johtava yleisseura vuodesta 1896

Punajunnut
Kausi 2020-2021
#munseura

www.tampereenpyrinto.fi

VTK:

Vauhtia

Taitoa

Kanttia

-ajattelu leivottuna
vuosiohjelmiaan

OOHH:

Opetus/Opettelu/Harjoittelu/Hallinta

=>

Henk.koht.kisoissa ja viesteissä opit
käytäntöön

=>

Näkyä myös tuloksissa :)

Punajunnut Tavoitteet 2021

**1 Ryhmä/3 alaryhmää –
ryhmäytys & ryhmähenki**

- 14-15 v.
- 16-17 v.
- 18-20(21) v. YoungGuns

**Monipuolisen ohjelman
jalkautus:**

Organisaatio, harjoitukset,
testit, leirit, leiripäivät, kisat ja
kisamatkat.

Tuki/asiantuntija-avut

Punajunnut Vastuuhenkilöt Kausi 2020-2021

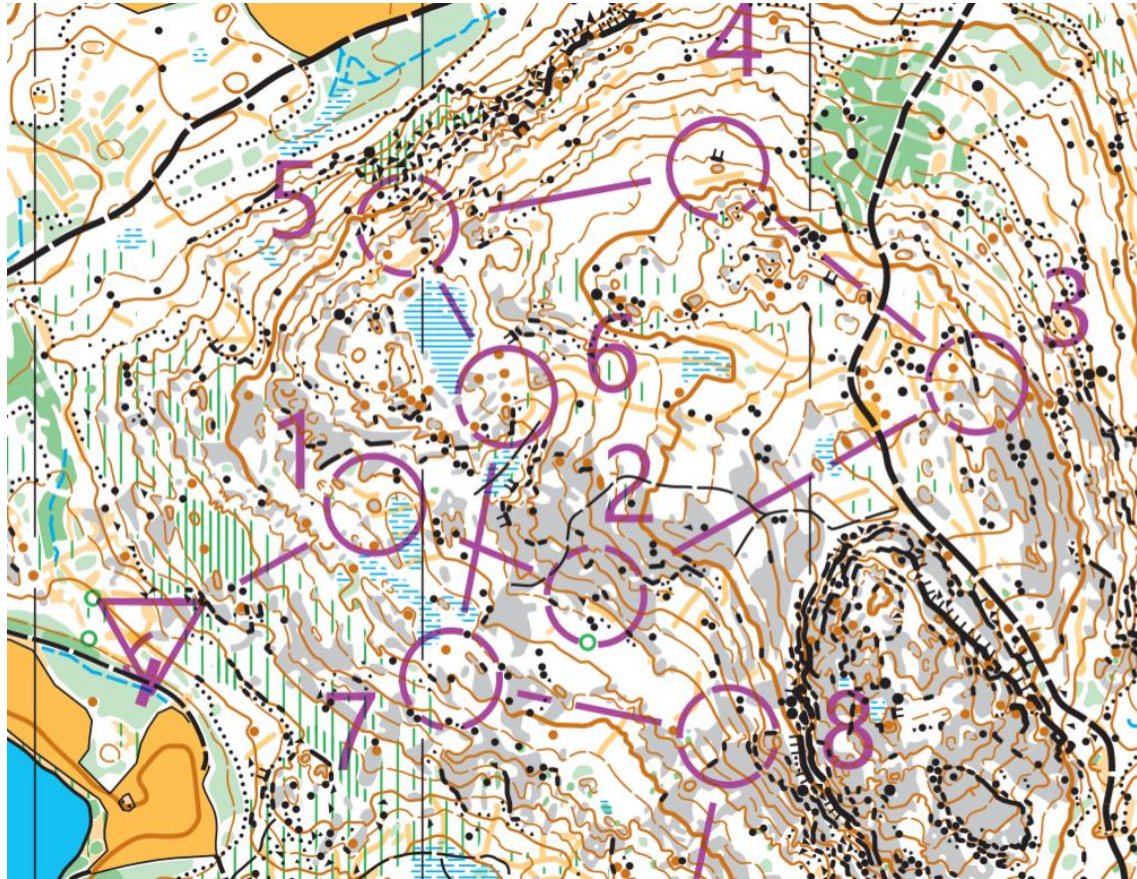
- Joukkueenjohtaja + tiedottaja: Maaret Kastelli
- Päävalmentaja: Aleksi Niemi
- Vastuuvälmentaja: Mikko Eskola
- Valmentajat: Petri Kuusinen, Heikki Tukiainen, Katri Niittymäki, Jutta Jussila, Timo Gröhn
- Rahastonhoitaja: Tuija Schmidt
- Viestivalintaryhmä: Petri Kuusinen, Markus Ritala, Minna Konttila, ja viestivalintavalvoja Riikka Eerola
- Kisamajoitusvaraukset: Tero Viljanen, Minna Konttila
- ASK-rehtori: Maija Yli-Hietanen => jako kahdelle henkilölle xxx + yyy
- Luottamushenkilö: Katri Lilja
- Nettisivuylläpitäjä: ??? + Heikki Tukiainen
- Tilastointi (saavutukset, testit) ja kyselyt: Teija Liponkoski, Heikki Tukiainen
- Kapteenit: valitaan aloitusleirillä

Punajunnut / alaryhmät

- Yksi Punajunnut-ryhmä, mutta osittain jako alaryhmiin, jotta voidaan kohdistaa oikeaa tietoa/oppia/harjoitusta eri ikäryhmille = 'pitää huolta'.
- **H/D14-15:** Lammikko, Jussi Lampinen, Markus Ritala, Riitta Lillqvist
 - Tavoite: tutustuminen&porukkaanveto, taidon ja fysiikka'teorian' opetus ja harjoittelu => urheilielämän opettelu arjessa ja kisoissa
- **H/D16-17:** Timo Gröhn, Mervi Gröhn, Sampo Laine, Tommi Koskinen, Hanna Leinamo
 - Tavoite: urheilielämän opettelu arjessa ja kisoissa => oman tasoiset tulokset myös painekisoissa
- **H/D18-20: YoungGuns:** Katri Niittymäki, Petri Kuusinen, Heikki Tukiainen
 - Verkostoneuvottelut/kartoituskeskustelut, 1*/kk oma specialharjoitus
- Vanhenevat s. 2000 – kartoitus/tiedotus: Katri N.

Vauhtia, Taitoa, Kanttia!

SM-kisat \Leftrightarrow opetus, harjoittelu, käyttö \Leftrightarrow suorituksen hallinta!



Punajunnut: oma toiminta

- **Mitä Punajunnuissa nuorelta odotetaan suunnistusasioissa?**

- Osallistuu omalla tasollaan ja oman tahtonsa mukaan siihen toimintaan ja niihin kisoihin, joihin haluaa osallistua. Kaikki ovat samanarvoisia ja yhtä tervetulleita, riippumatta osallistumisen tai sitoutumisen määrästä.
- Oravista siirtyvä oppii pohtimaan (analysoimaan) ja suunnittelemaan omaa harjoitteluaan. Esim. Miksi teen mitäkin ja miten se vaikuttaa suunnistukseeni? Millaiset tavoitteet minulla on tälle kaudelle? Onko harjoitusten ja reissujen määrä oikea?
- Kasvaa suunnistajan polulla myös suunnistuksen ulkopuolisissa asioissa, esim. terveydestä huolehtiminen, riittävä uni, järkevä ruokailu, koulun ja urheilun yhdistäminen.

- **Mitä Punajunnuissa nuorelta odotetaan käytännön asioissa?**

- Seuraa itse kalenteria ja keskustelupalstaa sekä wa-ryhmää, jotta tietää mitä harjoituksia, kisoja ja leirejä on tulossa, ja saa niihin liittyvää oleellista tietoa
- Ilmoittautuu (ilmoittautumisen vaativiin) harjoituksiin, leireille ja kisoihin – ajoissa!
- Täyttää ilmoittautumislomakkeen (ja maksaa ryhmämaksun tammikuussa 2021).

Punajunnut: oma toiminta

Vähitellen vastuuta itselle!

- Oravista Punajunnuihin siirtyvä tarvitsee monissa asioissa sparrausta ja tukea myös kotoa; on hyvä keskustella kotona yhdessä seuraavan viikon ohjelmasta, sekä mihin harjoituksiin, reissuihin ja kisoihin mennään, ja milloin niihin on ilmoittauduttava ja missä ilmoittautuminen tehdään.
- Orava-aikoina monesti vanhempi on huolehtinut näistä asioista – Punajunnuissa tavoite on, että pikku hiljaa nuori itse pohtii mihin ja miksi haluaa osallistua ja on itse aktiivinen ja aloitteellinen oman suunnistajan polkunsä tekemisessä.
- Vanhemmat PuJut: aktiivisuus, oma-aloitteisuus, urheilullisuus näkyy...
- Ole aktiivinen!
- Ilmoittaudu – ajoissa!
- Kysy!

Punajunnu-nuorten vanhemmat

- Rooli: nuoren tukeminen harrastuksessa
- Kaikki, jotka ovat kiinnostuneet valmennuksesta/ohjaamisesta/apukäsinä olemisesta, ovat tervetulleita mukaan auttamaan
- Talkootyötä löytyy kaikille kiinnostuneille esim. leireille ruokahuoltoon, kuljetuksiin yms.
- Aikuisten suunnistuskoulu ASK: jokaiselle perheelle tulee 5 krt / ohjaus keväisin: punajunnu + huoltaja => todella tärkeä PuJujen tulonlähde!

Punajunnu-nuorten vanhemmat

- Rooli: nuoren tukeminen harrastuksessa
- Kaikki, jotka ovat kiinnostuneet valmennuksesta/ohjaamisesta, ovat tervetulleita mukaan
- Talkootyötä löytyy kaikille kiinnostuneille esim. leireille ruokahuoltoon, kuljetuksiin yms.
- Aikuisten suunnistuskoulu ASK: jokaiselle perheelle tulee 5 krt / ohjaus keväisin: punajunnu + huoltaja => todella tärkeä PuJujen tulonlähde!

Mitä maksaa ja mitä sillä saa?

Ryhmämaksuun (v 2020: 170 e) sisältyvät seuraavien vuoden 2020 henkilökohtaisten suunnistuskilpailujen osanottomaksut

- Alueottelu (14-vuotiaat), Am-pitkä, Oravatonni, 5 henkilökohtaista SM-kilpailua (suunnistus tai hisu)

Ryhmämaksuun sisältyvät seuraavien viestikilpailujen osanottomaksut

- 10-mila, Jukola, HOV, Ungi, Am-viesti, NuJu, SM-viestit, Turun nuorisoviesti, 25-manna, mikäli Nuorten ryhmäläinen juoksee 1-joukkueessa, Viestiliigan osakilpailut edustuksen kanssa
- Kilpailuihin tehtävistä matkoista ja kilpailumatkojen majoituksista peritään kilpailijoilta erikseen määritellyt omavastuuosuudet.

Leirit

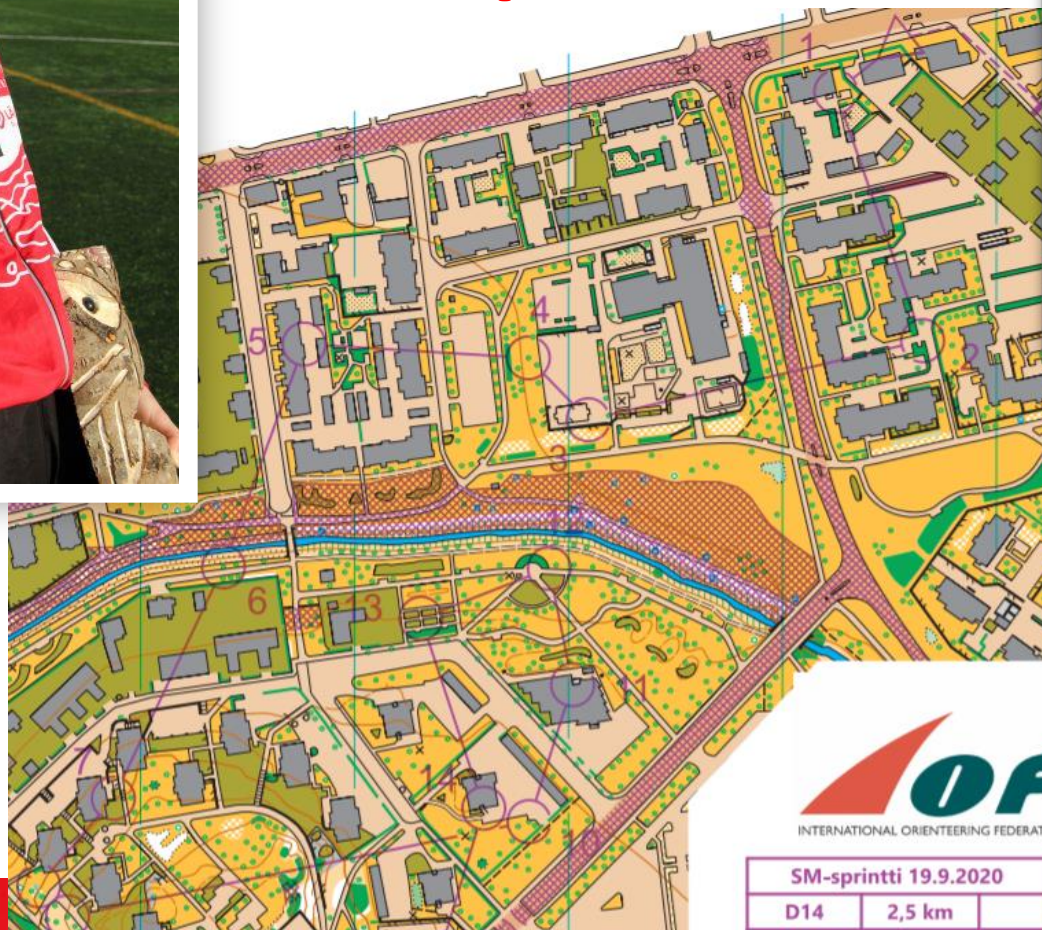
- Punajunnut-ryhmä tukee järjestettäviä leirejä. Leirin osallistujalta peritään leirikohtaisesti ilmoitettava omavastuuosuus.

ASK – tärkein tulonlähde (ryhmämaksun lisäksi)

Mitä sillä saa!? => => =>



VTK-opit käytössä SM-sprint -20

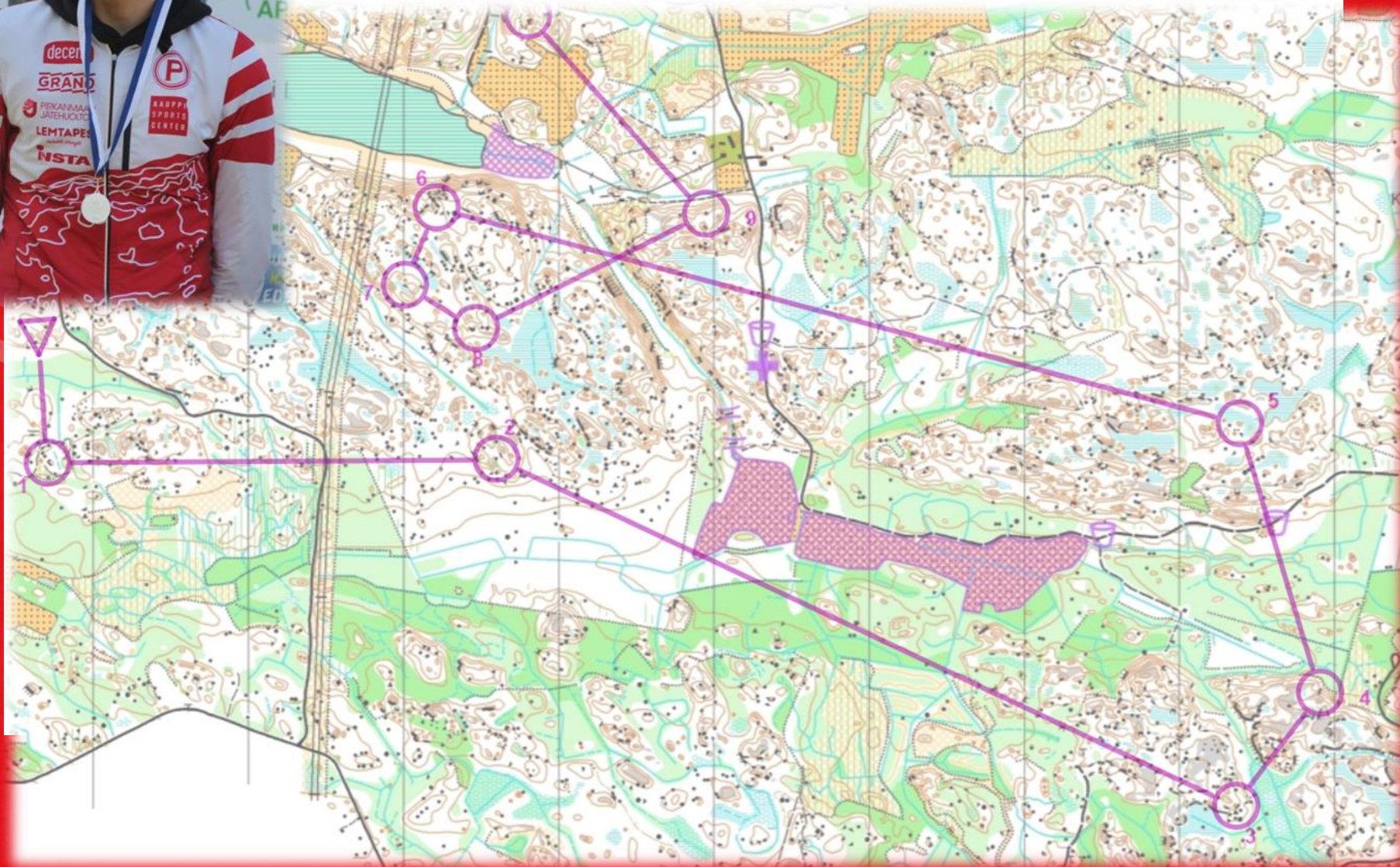


SM-sprintti 19.9.2020

D14 2,5 km

www.tampereenpyrinto.fi

VTK-opit käytössä: SM-pitkä -20



Punajunnut / Tavoitteet

- Parempi ryhmäytyminen ja 'huolenpito'
- **VTK:** Vauhtia, Taitoa, Kanttia -ajattelu leivottuna vuosiohjelmaan.
- Tietämyksen lisääminen harjoittelusta ja vuosi/kausi/viikkosuunnitelmasta
 - Tietämyksen lisääminen urheilijan polusta
 - Henk.koht. valmentaja kaikille halukkaille

» **Vauhtia:**

- Harjoitussuunnitelman logiikka
- Juoksuharjoittelu ohjatusti ympäri vuoden
- Voimaharjoittelu
- VK-treenit
- Testaukset (ratatestit, Pyynikin testijuoksu, kynnystestit, ominaisuustestit)

Punajunnut / Tavoitteet

- **VTK:** Vauhtia, Taitoa, Kanttia -ajattelu leivottuna vuosiohjelmaan

» **Taitoa:**

- Suunnistusharjoitukset (alkubriiffaus jo etukäteen)
- Gps:ien hyödyntäminen
- Karttavaellukset
- Tyyppimaastot
- Kartoitustyylien erot
- 1:15000 –harjoittelut monta kertaa vuodessa
- Opetukselliset teemat, kisaratojen/rastivälien uudelleen juoksut
- Leirit ja leiripäivät
- Kausi- ja kisa-analyysit (O-Skillsin hyödyntäminen) => henkilökohtainen kehityssuunnitelma
- Ennakkovalmistautumiseen ja infon hakuun opetus
- Luennot ja palaverit

Punajunnut / Tavoitteet

- **VTK:** Vauhtia, Taitoa, Kanttia -ajattelu leivottuna vuosiohjelmaan
 - » **Kanttia:**
 - Yhteislähtöharjoitukset, takaa-ajot, ym
 - Painetilannneharjoitukset
 - Psyykinen valmennus ja keskustelut
 - Kisatilanteiden analysointi (omat/muut/Punakone)
 - Tilanteiden aukipurut ja keskustelut



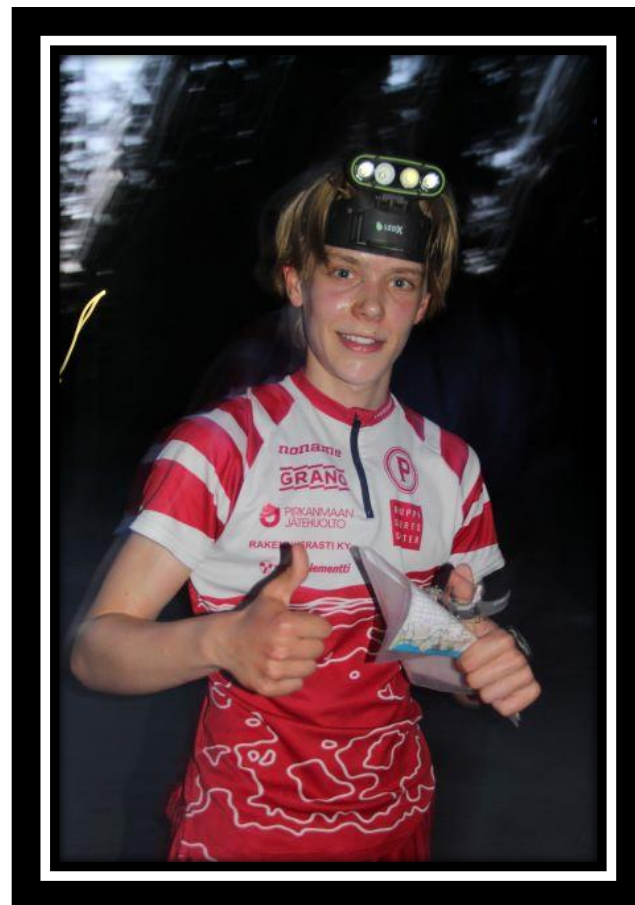
VTK-opit käytössä: Viestit



Viikko-ohjelma talvella

Vuosiohjelma excel-tiedosto ja Kalenteri

- MA: Jaoston kuntopiiri klo 19-20
Sammon koulu
- TI: vk-harjoitus ulkona tai
Pirkkahallissa
- TO: seurojen taitoharjoitus / Yö-cup
- LA: Testijuoksu/porras/mäkitreeni +
sähly Linnainmaan koulu
- (SU: kuukauden extra/leiripäivä)



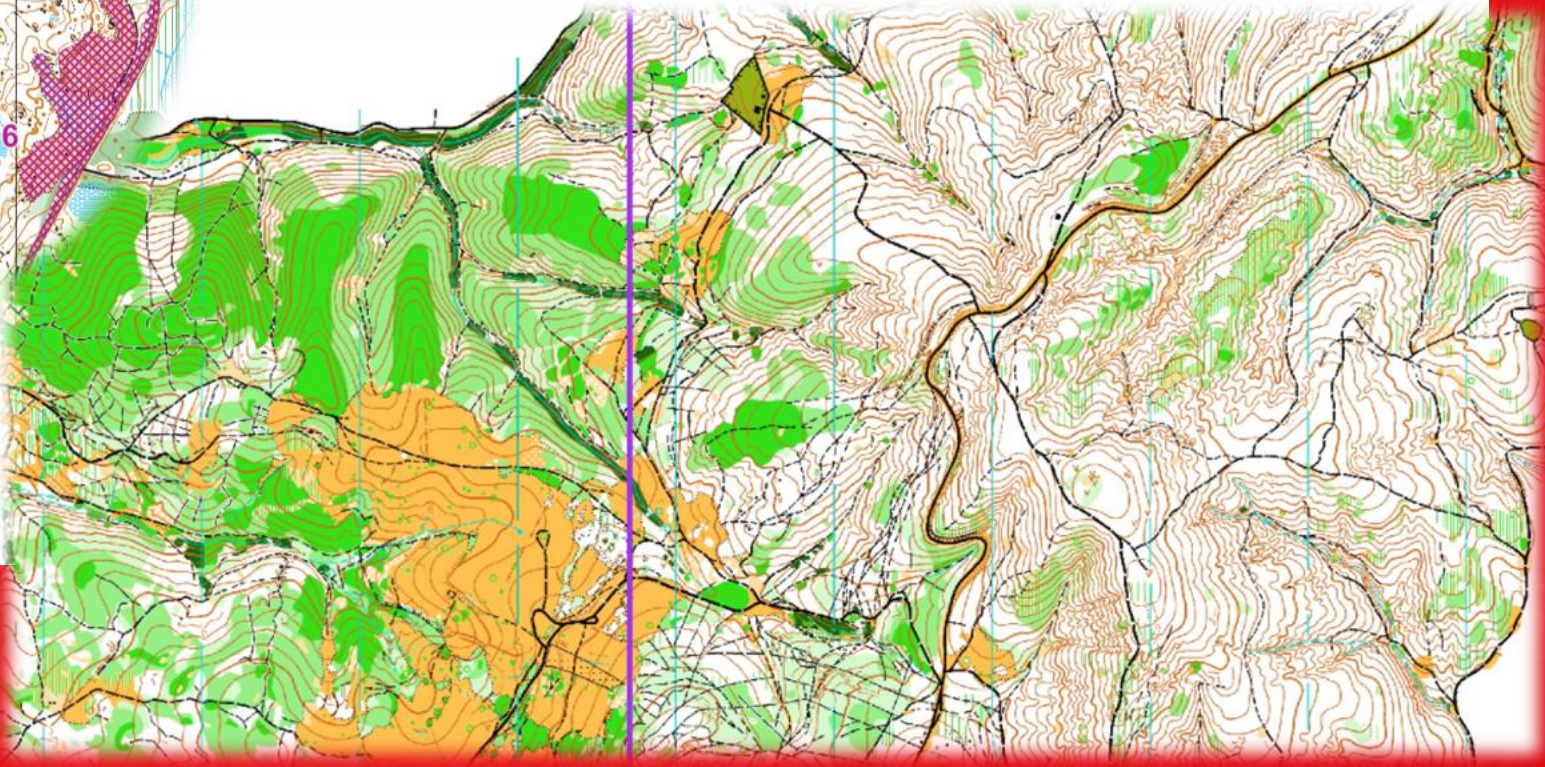
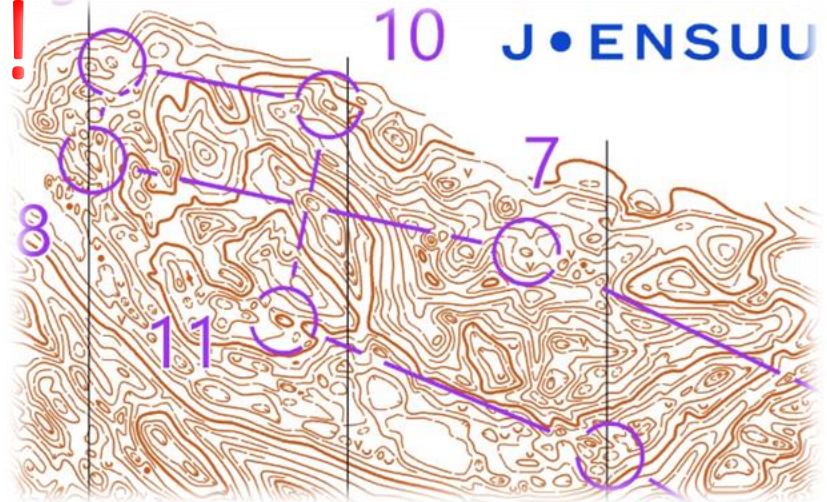
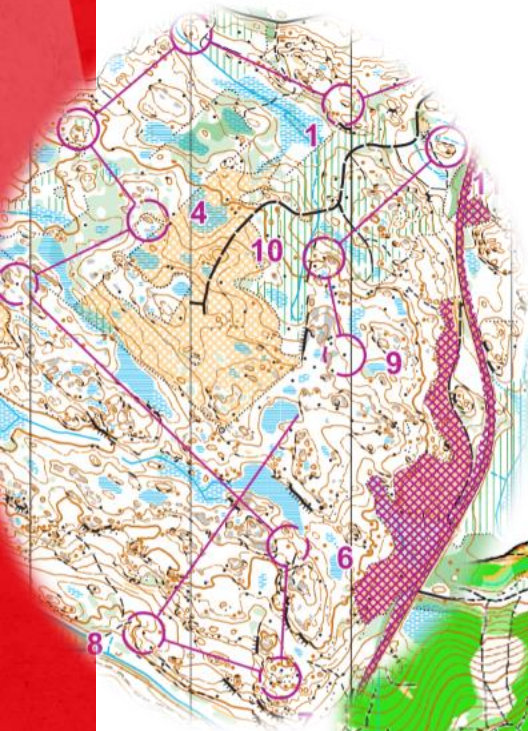
Leirit 2020-2021

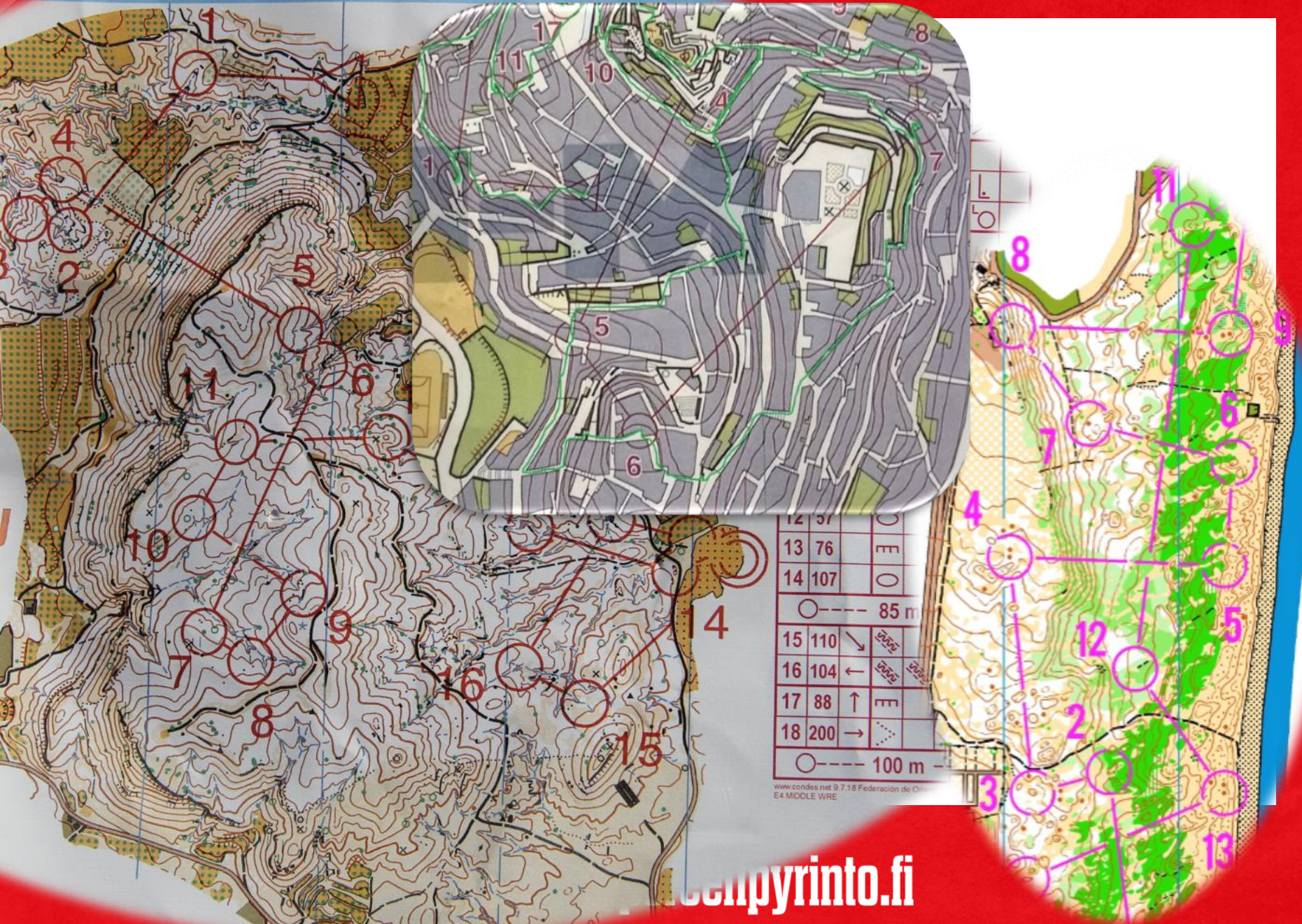
Leirit/leiripäivät n. kerran kuussa:

- Aloitusleiri Jämi 6.-8.11.2020
- Pajulahti 4.-6.12.2020
- Leiripäivä 24.1.2021
- Hiihtoloma: ?-leiri/Naantali?
/kotileiri ?
- Pääsiäisleiri pe-ma
2.-5.4.2021 Ahvenanmaa
- Ungi-leiri 29.6-1.7.2021
- SM-pitkän leiripäivä 15.8.2021
- Seuraavan kauden aloitusleiri
5.-7.11.2021



VTK: tavoite osata!





Punajunnut

- Gps-laitteiden hankinta 10 kpl (rahoitus: NuJu 600e, INOV: 500e, Oravatonni(+opk) 800 e)
- Hb-mittaus säännöllisesti 1 * / kk
- Laktaatti-mittaus: kynnystestit/Lammikko, mattotestit/KSC, VK-harjoitusten La-kontrollit = harjoitusvauhtien opettelu
- Voimaopetus 2 krt (Jenni Puputti) + voimajakso marras-joulukuu
- Eri matkojen ratatestit (20 m, 50, 200, 800, 1500, 3000/5000m)
- Ominaisuustestit 4 krt/vuosi
- Lihastasapainokartoitukset koko ryhmälle la 21.11.2020 (+loput myöhemmin): Moverest Oy (+Mikko Haikonen)
- 'Rempparyhmä': Jutta Jussila
- Teemaopetukset/Jutta: nilkkajumppa, foam, ...
- (Spinningiä ei ole)

Punajunnut

- PuJu-ilmolomakkeen päivitys / Maaret
- Nettisivut: PuJu-sivujen uusiminen/päivitys (nimet, esittelyt, kuvat, saavutukset)
- Tilastointi:
 - SM-mitali- ja pistetilasto, eyoc/jwoc-kisapaikat, urh.lukiopaikat, Suunta Huipulla -kelpoiset (SM-top6 + ominaisuustestien tulosrajat), WOL-leiriläisten määrä, ...
 - Ominaisuustestien 'VTK-testien' teko säännöllisesti + tulosten tilastointi
 - Ratatulokset eri matkoilta (20 m, 50, 200, 800, 1500, 3/5000 m) – lyhyemmät matkat harjoitusten yhteydessä/ohessa, pidemmät omina juoksuinaan.

Punajunnut

- Asiantuntijaverkoston koonti:
 - Lääkäri: Pihlajalinna
 - Fyssarit: Pihlajalinna/Teppo Syrjälä, Terveystalo/Antti Hemminki, Moverest, Jutta Jussila
 - Vakuutukset: LähiTapiola vs. lisenssivakuutus
 - Luennot:
 - Aleksi: harjoitteluperiaatteeni
 - Viestijuoksun salat / Punakoneen sub1-malli
 - Kilpailuun valmistautuminen: Jaana Mäki
 - NääsMaaS -karttapalaverit
- ...

Tiedotus

- Tiedotus pääasiassa w-ryhmässä
- Kalenterissa aina ajantasaiset tiedot harjoituksista
- Viestivalinnat, toimintaohjeet, turvallisen urheilun pelisäännöt yms Tiedotuspalstalta – osa kirjautumisen takana – tunnukset Jäsenet- ja Nuoret -ryhmiin



teksti

teksti

munseura
Punajunnut - arvot

teksti

teksti

Kohti unelmia!



pereenpy