

Suunnistajan polku Espoon Suunnassa

Päivitetty 18.1.2025



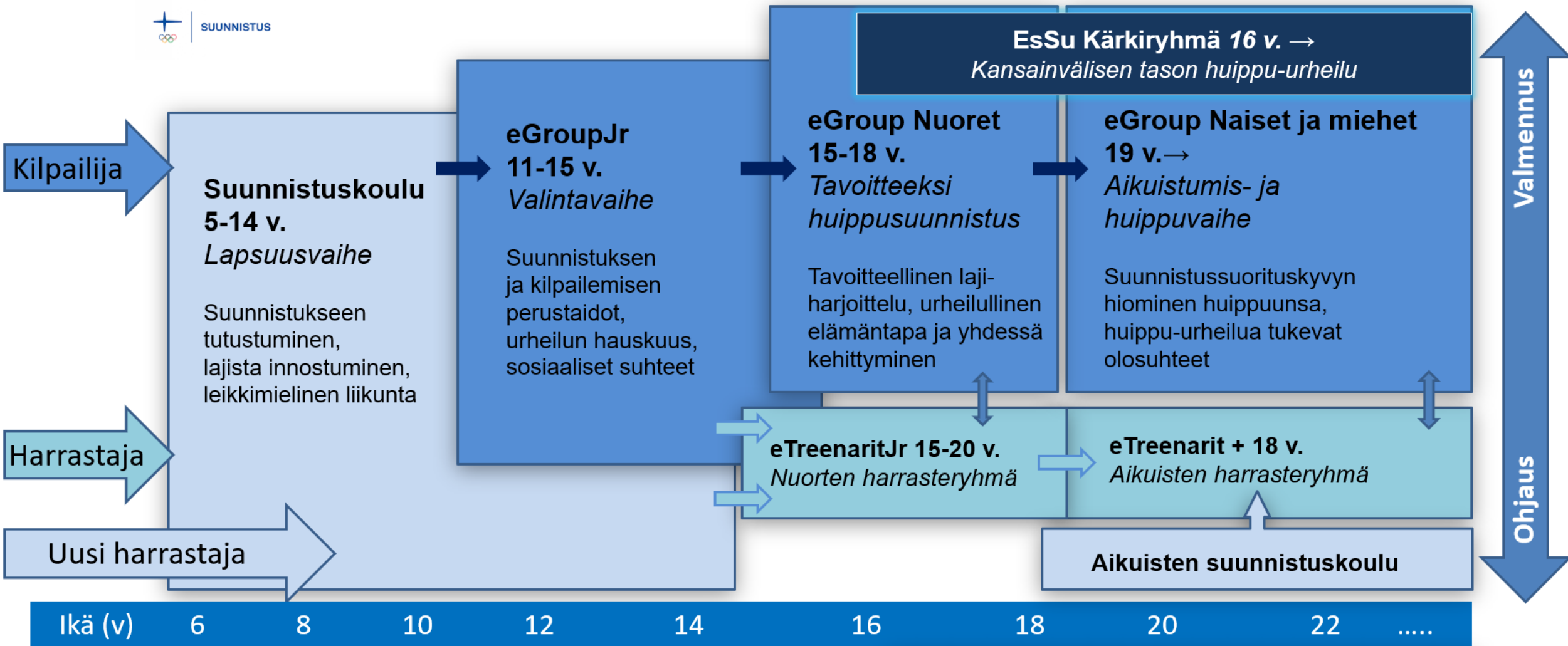
Espoon Suunnan suunnistajan polku

- Tässä dokumentissa on kuvattu suunnistajan polun rakennetta sekä eri ryhmien toimintaa ja painopisteitä seuran tavoitteellisten kilpasuunnistajien näkökulmasta
- Vuosi- ja viikkoharjoitussuunnitelmia suunnittelussa huomioidaan suunnistajan polun painotukset
- EsSun suunnistajan polku on kuvattu visuaalisesti myös nettisivuilla
- Tieto eri ryhmien toiminnasta ja vastuuhenkilöistä on helposti saatavilla nettisivuilla
- EsSussa voi aloittaa suunnistamisen missä iässä tahansa - seura tarjoaa toimintaa kaiken ikäisille ja tasoisille harrastajille sekä huippu-urheilijoille
- Suunnistajan polussa on huomioitu urheilijan kehittyminen kokonaisvaltaisesti - Fyysinen harjoittelu - Suunnistustaito - Suorituksen hallinta - Urheilijan hyvinvointi ja elämänhallinta - Sosiaaliset taidot - Ohessa on linkkejä muihin yksityiskohtaisempiin ryhmäkohtaisiin materiaaleihin





HUIPPUSUUNNISTUS
Suomen Suunnistusliitto



EsSun Avoimet kilpa- ja harrasteyhteisöt
eReimat, eLadies, Pyöräsuunnistus, Hiihtosuunnistus

Lapsuusvaihe – Suunnistuskoulu

Suunnistukseen tutustuminen ja leikkimielinen liikunta

- Ryhmät:
 - Villihiiret: 5-6 -vuotiaat
 - Liito-oravat: 7-8 -vuotiaat
 - Karttaketut: 9-10 -vuotiaat
 - Rastisudet: 10-14 -vuotiaat, aloittelijat
 - Rangers: 10-14 -vuotiaat, kokeneet, jotka eivät vielä halua siirtyä eGroupJr -ryhmään
- Vastuuhenkilöt: Suunnistuskoulun rehtori ja nuorisovastaava

Toiminnan tavoitteet:

- Suunnistuksesta innostuminen, lajirakkauden löytäminen
- Taito: Perustaitojen opettelu
 - karttamerkit, kompassin ja emitin käyttö, suunnitelman teko, korkeuskäyrien idean ymmärtäminen
- Fysiikka: Monipuoliset liikuntataidot ja kokonaisliikunnan runsaus
 - Nopeus, ketteryys, liikkumistaidot
 - Kestävyyssominaisuudet suunnistustreenien yhteydessä
 - Kannustus useamman lajin harrastamiseen



Lapsuusvaihe - Suunnistuskoulu

Lapsuusvaihe - Suunnistuskoulu

- Ryhmän toiminta:
 - Yksi suunnistusharjoitus viikossa huhti-kesäkuussa ja elo-syyskuussa
 - Alkulämmittely - Suunnistusosio vaihtuvilla teemoilla - Yhteinen lopetus
 - Talvikaudella salijumppa
 - Pokaalijahdit ja Kompassikilpailut
 - Kehityskohteena kevät ja syyskaudelle mahdollisuus toiseen harjoitukseen
- Kartanvaihtosopimus naapuriseurojen kanssa omatoimiharjoitukseen
- Fyysinen harjoitus, jossa lyhyempi suunnistuksellinen osuus
- eGroupJr:n toimintaan osallistuminen
- Lisätietoja
 - Ryhmien kuvaukset: <https://espoonsuunta.fi/nuoret/suunnistuskoulu/>
 - Suunnistuskoulun oppimistavoitteet: <https://suppa.espoonsuunta.fi/s/T4sx64HmfT2GnMr>

Valintavaihe - eGroupJr

Suunnistuksen ja kilpailemisen perustaitojen opettelu

(11-15 vuotiaat)

- Edellytyksenä nuoren oma halu kehittyä urheilijana, osallistua suunnistuskilpailuihin ja sitoutua ryhmän yhdessä laatimiin pelisääntöihin.
- Ryhmä tarjoaa laadukkaita harjoituksia ja leirejä, ohjeelliset vuosisuunnitelmat sekä tukea ja opastusta omatoimiseen harjoitteluun
- Vastuuhenkilöt: eGroupJr joukkueenjohtaja Erkkä Laininen (2023-)

Teemat ja tavoitteet:

- Suunnistajan oman sisäisen motivaation löytäminen, urheilun hauskuus ja sosiaaliset suhteet
- Taito:
 - Suunnistusajattelu ja suunnistuksen perustaitojen vahvistaminen
 - Suunnitelma-ennakointi-havainnointi
 - Reitinvalinta, suunnassa kulku, rastityöskentely, korkeuskäyrien hyödyntäminen
- Fyysinen:
 - Harjoittelun määrän ja laadun nousujohteinen lisääminen, monipuolisuuden säilyminen
 - Monipuolinen juoksuharjoittelu, peruskestävyyttä lähinnä verryttelyiden ja oheislajien muodossa
 - Nopeus, motoriset taidot, juoksutekniikka ja liikkuvuus
 - Maasto- ja polkujuoksu



Valintavaihe - eGroupJr

- Esimerkki seuran harjoitustarjonnasta talvikaudella:

Ma – Koko seuran salijumppa / Espoo Sprintti Cup / eGroupJr vetotreeni

Ti – Mahdollisuus osallistua juoksuharjoitukseen eGroupin kanssa

To – Juoksutekniikka- ja koordinaatioharjoitukset

Pe – Salijumppa – Nopeutta, ketteryyttä ja lihaskuntoa

La – Suunnistusharjoitukset ja kilpailut

Su – Koko seuran Pitkä PK

- Esimerkki seuran harjoitustarjonnasta kevät-syyskaudella

– Ma – Suunnistusharjoitus, vaihteleva teema, kovavauhtinen

– Ke – Mahdollisuus osallistua eGroupin suunnistusharjoitukseen, haastava harjoitus

– To – Polkujuoksuvetoja ja nopeutta

– La – Su - Suunnistuskilpailu



Tavoitteeksi huippusuunnistus - eGroup Nuoret

- Tavoitteellinen harjoittelu kansallisiin/kansainvälisiin kilpailuihin
 - 15-18 -vuotiaat
- Harjoittelu ja kilpaileminen tähtäävät menestykseen aikuisten sarjoissa
- Joukkueenjohtaja Sari Nousiainen (2025-)

Teemat ja tavoitteet:

- Lajitaitojen hiominen, tavoitteellinen kestävyysharjoittelu ja lajinomaisuus
- Urheilullinen elämäntapa ja urheilijan identiteetti
- Kokonaisvaltainen hyvinvointi ja urheilijan elämäntaidot
- Ystävyyssuhteiden luominen suunnistusyhteisössä ja hyvästä harjoitusseurasta motivoituminen

Tavoitteeksi huippusuunnistus - eGroup Nuoret

Teemat ja tavoitteet jatkuu...

- Taito:
 - Suorituksen hallinta ja kilpailuvauhtinen suunnistus
 - Maastopankin kartuttaminen
 - Kilpailuja vaativammat harjoitukset taidon kehittämiseen; helpommat harjoitukset kestävyiden, suorituksen hallinnan ja vauhdikkaan kartanluvun harjoittamiseen
 - Kuivaharjoittelu sekä oman suoritusten analysointi ja vertaaminen muihin
 - Pääkilpailujen ennakkotilaisuudet valmentajien johdolla
- Fyysinen:
 - Suunnitelmallisen kestävyysharjoittelun aloittaminen, vauhti- ja peruskestävyysharjoittelun määrän lisääminen
 - Voimaharjoittelun aloittaminen nostotekniikoiden opettelemisen kautta mm. avausleirillä sekä alkukauden harjoituksissa.
 - Nopeusominaisuudet, kimmoisuus, juoksutekniikka ja -taloudellisuus
 - Säännöllisen testaustoiminnan aloittaminen

Tavoitteeksi huippusuunnistus - eGroup Nuoret

Toiminta käytännössä:

- 1-2 suunnistusharjoitusta viikossa
- 1-3 muuta fysiikkatreeniä:
 - Kovavauhtiset juoksuharjoitukset
 - Juoksutekniikka + koordinaatio
 - Lihaskunto- ja voimaharjoitukset
 - Pitkät PK:t
- Kausisuunnitelma:
 - <https://suppa.espoonsuunta.fi/s/prFN2Je5RftdzwH>



A photograph of two athletes, a woman and a man, running through a forest. They are wearing blue and white athletic gear with 'ESPOON SUUNTA' and 'eGames' logos. The woman is on the left, and the man is on the right, both running away from the camera. The forest is lush with green foliage and trees.

Aikuistumisvaihe - eGroup Naiset & Miehet

Tavoitteellinen harjoittelu kansallisiin/kansainvälisiin kilpailuihin

- +18-vuotiaat
- Vastuuvalmentajat: naiset, Astra Franke (2024-) ja miehet, Antti Kemppainen (2024-), nuorten ryhmän johtajana Sari Nousiainen (2025-)
- Seura tarjoaa kattavan harjoitusvalikoiman sekä ohjeet omatoimiharjoitteluun, joita urheilija voi hyödyntää oman ohjelmansa mukaisesti. Ohjelma soveltuu myös sellaisenaan harjoitusrungoksi.
- Leireille sekä pääharjoituksiin ja -kilpailuihin osallistumiseen kannustetaan.
- Seuran motivoituneita kärkiurheilijoita tuetaan myös taloudellisesti (stipendijärjestelmä) ja heidän henkilökohtaisten toiveidensa mukaisesti.
- Myös aikuisten ryhmässä painotetaan hyvää yhteishenkeä ja sen luomiseen tarjotaan puitteita myös seuratoiminnassa

Aikuistumisvaihe - eGroup Naiset & Miehet

Tavoitteet ja teemat: Suunnistustaidon ja kestävyysden hiominen huippuunsa

- Urheilun ehdoilla eläminen – olosuhteet, jotka tukevat urheilun ehdoilla elämistä, opiskelun/työn ja urheilun yhdistäminen

- Ymmärrys urheilijan kokonaisvaltaista hyvinvointia tukevista elämäntavoista

- Ryhmän tuki urheilulliseen elämäntapaan ja yhteisiin tavoitteisiin

- Taito:

- Suorituksen suoraviivaisuus ja tehokkuus

- Runsas leireily vaihtelevissa maastotyypeissä ja henkilökohtaisiin arvokilpailuihin/suurviesteihin keskittyen

- Kansainvälisiin kilpailuihin osallistuminen ja ilmapiiriin sisään ajaminen

- Paineen alla suunnistaminen, kilpailunomaiset harjoitukset

- Yhteinen analysointi ja spekulointi kauden pääkilpailuihin liittyen

- Fyysinen

- Lajinomaisen harjoittelun määrän lisääminen, pääpaino kestävyysominaisuuksissa

- Varsinaisen voimaharjoittelun aloittaminen painottuen talvikauteen

- Nopeus-, liikkuvuus- ja ketteryyssominaisuuksien ylläpito, vammojen ehkäisy

Aikuistumisvaihe - eGroup Naiset & Miehet

- Esimerkki harjoitustarjonnasta:
 - 1-3 suunnistusharjoitusta viikossa
 - 1-4 muuta fysiikkatreeniä:
 - Kovavauhtiset juoksuharjoitukset
 - Juoksutekniikka + koordinaatio
 - Lihaskunto- ja voimaharjoitukset
 - Pikät PK:t

- Kausisuunnitelma:

<https://suppa.espoonsuunta.fi/s/prFN2Je5RftdzwH>



Aikuistumisvaihe – Kärkiryhmät (eLite)

- Espoon Suunnan edustusryhmän toimintaa suunnitellaan kärkiurheilijoiden ehdoilla, mutta toimintaan osallistuu eri tasoisia ja eri tavoin motivoituneita kilpaurheilijoita.
- Kansainvälisellä tasolla olevien tai sitä lähivuosina tavoittelevien urheilijoiden tukemiseksi Essussa on erityinen kärkiryhmä, jolle tarjotaan täsmennetympää toimintaa kansainvälisiä arvokisoja ja suurviestejä ajatellen.
- Tarkoitus ei ole erottaa huippuja muusta seuratoiminnasta, vaan tarjota heille muun valmennuksen lisänä arvokisaspesifiä sparrausta.
- Vuonna 2021 on perustettiin naisten kärkiryhmä eLite, joka on sittemmin laajentunut koko edustuksen kärkiryhmäksi – Vastuuvetäjä Jari Ikäheimonen (2021-)

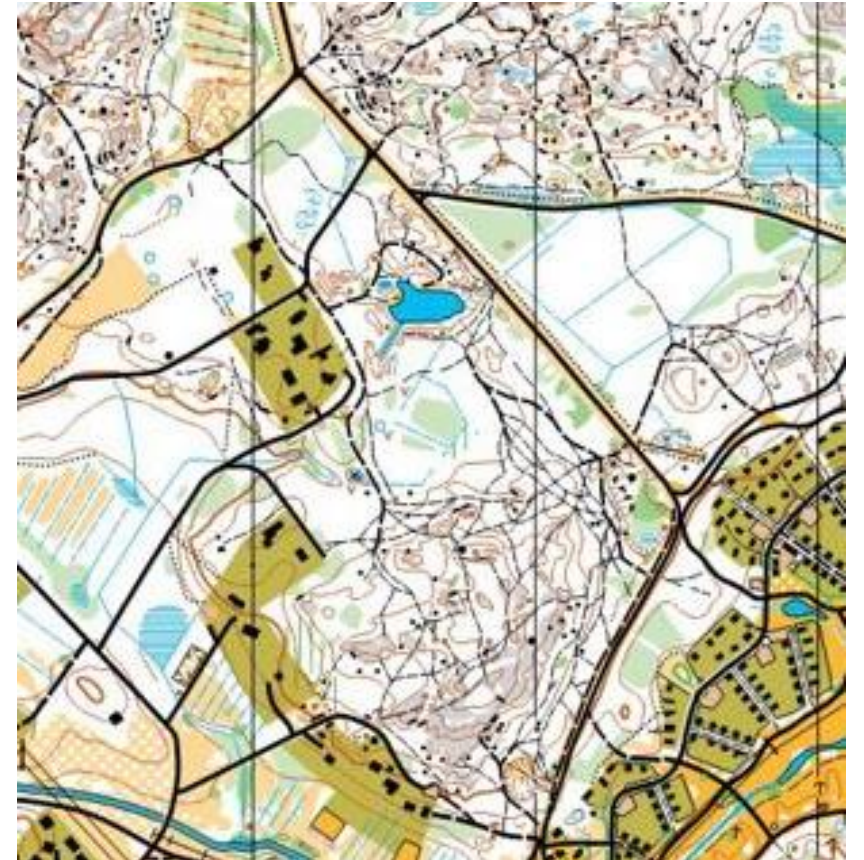
Aikuistumisvaihe – Kärkiryhmät

- Toiminnan muodot**:
 - Yhteiseen tavoitteeseen tähtäävän ryhmän hyödyntäminen henkilökohtaisen kehittymisen tukena:
 - Viesti- ja yhteisharjoitukset; muiden kannustaminen, muilta oppiminen, ryhmähengen rakentaminen
 - Suurviestit: viestitaktiset keskustelut (valmistautuminen ennakkoon ja kilpailuista oppiminen purkukeskusteluissa)
 - Valmentautuminen kv. menestykseen: urheilijoiden ja valmennustiimin sparraaminen keskustelemalla; huippu-urheilijaksi kehittymisen asiantuntijavierailut
 - Arvokilpailut: sparraus arvokisaspesifien maasto- ja kilpailutyyppeihin valmistautumisessa; harjoitusmaastojen ja -mahdollisuuksien tunnistaminen; arvokilpailurutiinien valmentaminen – luennot ja keskustelutilaisuudet huippu-urheilijaksi kehittämisestä
 - Vierailevia asiantuntijoita
 - Urheilija- ja valmentajakeskustelut kv. uran näkökulmasta

**Tarkempi toimintasuunnitelma luodaan ryhmän kesken urheilijoiden tarpeiden ja palautteen pohjalta.

Ryhmien välinen yhteistyö ja siirtymävaiheet

- Ryhmien sisäisen toiminnan ohella Essussa halutaan panostaa myös eri ikäryhmien väliseen toimintaan seuraavista syistä:-
- Drop Out -ilmiön ehkäiseminen siirtymävaiheissa
- Ryhmien välinen yhteistyö siirtymävaiheen kynnyksen madaltamiseksi
- Siirtymävaiheen urheilijoiden erityinen huomioiminen kauden vaihteessa
 - Viestintä, innostavat tapahtumat, mahdollisuus tulla uuden ryhmän toimintaan tutustumaan
 - Suuret tasoerot ryhmien sisällä ja kronologisesti samanikäisten urheilijoiden välillä
 - Esikuvien merkitys nuoremmille urheilijoille
- Kaikki EsSun harjoitukset ovat lähtökohtaisesti avoimia kaikille seuralaisille, vaikka valmennus on ryhmäkohtaista
- Seurassa järjestetään koko seuran kattavia tapahtumia, kuten seuran mestaruus -kilpailut ja kompassikilpailu



Ryhmien välinen yhteistyö ja siirtymävaiheet

- Suunnistuskoulun eri ryhmät
 - Lapset jaetaan taitotasonsa ja motivaationsa perusteella pienempiin ryhmiin – ryhmän ohjaajat päättävät lapsen mahdollisuudesta edetä ryhmästä toiseen
- Uusien urheilijoiden sijoitus aina ensin oman ikäryhmänsä aloittelevien ryhmään
 - Harjoituksissa on aina tarjolla 2-4 eri tasoista rataa, joista ryhmänohjaaja valitsee ryhmälleen sopivan
- Suunnistuskoulu – eGroupJr
 - Kokeneimmilla suunnistuskoululaisilla on mahdollisuus juosta eGroupJr:n ratoja, jotka toteutetaan samana päivänä suunnistuskoulun kanssa
- eGroupJr– eGroup Nuoret
 - eGroup Nuoret tekevät kovia suunnistusharjoituksia samoissa harjoituksissa junioreiden kanssa – juniorit vaikeita harjoituksia eGroupille suunnatuissa treeneissä
 - Ryhmille järjestetään yhteisharjoituksia, kuten Nuorten Jukolaan ja Ungiin valmistavia harjoituksia
- eGroup Nuoret – eGroup Aikuiset
 - Suurin osa ryhmien harjoituksista toteutetaan samaan aikaan, mutta eri ryhmillä on omat valmentajansa tai tarvittaessa lähtöaikansa
 - Nuoret pääsevät mukaan aikuisille suunnattuihin täsmäharjoituksiin, kuten arvokisa/suurviesti valmistautumiseen
- eGroup – Nuoremmat
 - eGrouplaisia edellytetään seuran vapaaehtoistoimintaan (väh. 2 krt / vuosi), jonka yksi muoto on lasten ohjaaminen ja perässäjuoksu harjoituksissa

EsSun harresteryhmät

- eTreenaritjr – 15-20 -vuotiaat nuoret, joilla ei ole kilpailullisia tavoitteita
- Tavoitteena suunnistuksen ilo ja yhteinen tekeminen
 - Osallistuminen seuran avoimiin harjoituksiin 1-2 krt/vk sekä eTreenarien treeneihin
 - Mahdollisuus osallistua seurakisoihin ja muihin matalan kynnyksen kilpailuihin, kuten AM-kisat, Nuorten Jukola ja 25-manna
- eTreenarit – Aikuisten harrastesuunnistusryhmä
- Yksi ohjattu harjoitus viikossa ja ryhmäläisten toiveiden mukaan muuta toimintaa. Mahdollisuus hyödyntää seuran avoimia treenejä.
- eReimat – Seuran jäsenistä koostuva harrasteyhteisö, jolla ei ohjattua toimintaa
- eLadies – Naisten oma harrasteyhteisö
- Aikuisten suunnistuskoulu – Alkeiskurssi – Jatkokurssi
- Linkki harrasteryhmien kuvauksiin:
<https://espoonsuunta.fi/harraste/>



Kehityskohteet ja seuranta

- Kehityskohteet 2025
 - Etsitään parhaita toimintamalleja huippujen ja vähemmän tavoitteellisten urheilijoiden erilaisten tavoitteiden huomioimiseen niin, että kaikki kokevat seuratoiminnan mielekkääksi ja ryhmien yhteishenki säilyy hyvänä
 - Suunnistajanpolun kehitysvaiheiden entistä vahvempi huomioiminen seuravalmennuksessa
 - Ryhmien välisten siirtymien helpottaminen
 - Taloudellisten edellytysten parantaminen, jotta valmennustoimintaan voidaan satsata yhä enemmän.
- Seuranta
 - Urheilijoilta, vanhemmilta ja valmentajilta kysytään vuosittain palautetta seuratoimintakyselyssä
 - Valmennuksen johtoryhmä sekä eri ikävaiheiden vastuuhenkilöt käyvät aktiivista keskustelua urheilijoiden kanssa.
 - Seurataan käytössä olevien resurssien määrää, esim. valmentajat ja valmennusosaaminen

Olennaiset linkit ja materiaalit

- Essun suunnistajanpolku perustuu Vauhtia Taitoa Kanttia -valmennuslinjaukseen:

<https://julkaisut.sslmedia.info/vkt/VauhtiaTaitoaKanttia.pdf>

