



SK Pohjantähti

Valmennusryhmät 2026

Valmennusryhmät

Seurassa toimitaan kaudella 2026 yhden valmennusryhmän alaisuudessa. Valmennusryhmän sisälle muodostetaan huippuryhmä, johon valitaan urheilijat hakemuksen perusteella. Huippuryhmän urheilijoille tehdään urheilijasopimus.

Valmennustoiminnan tarkoitus

SK Pohjantähden valmennustoiminnan tarkoituksena on tukea suunnistajia kehittymään kilpasuunnistajina ikätason ja henkilökohtaisten tavoitteiden mukaisesti. Ryhmässä opetellaan systemaattisesti suunnistuksen perustaitoja, suunnistusta erilaisissa maastoissa ja valmistautumista tärkeimpiin kilpailuihin.

Valmennustoiminnan tarkoituksena on kehittää suunnistuksessa tarvittavia fyysisiä ominaisuuksia ja opettaa kestävyysharjoittelun perusteita.

Kohderyhmä

Valmennusryhmä on tarkoitettu tulevalla kaudella H/D13–21-sarjoissa kilpaileville SK Pohjantähden urheilijoille, jotka osallistuvat aktiivisesti kilpailuihin ja haluavat kehittyä kilpasuunnistajina.

Huippuryhmään valitaan H/D17–21-sarjoissa suunnistavia suunnistajia erillisten kriteerien mukaisesti.

Suunta Huipulle seuraohjelma

SK Pohjantähti on kaudella 2026 mukana Suomen Suunnistusliiton Suunta Huipulle -seuraohjelmassa, jonka tavoitteena on huippu-urheilutoiminnan kehittäminen seuroissa. Seuraohjelmalla tuetaan erityisesti 15–19-vuotiaiden valmennusta. Seuraohjelman myötä valmennusryhmien toimintaan kuuluvat ohjelman mukaiset maasto-, rata- ja ominaisuustestit.

Kaudella 2026 SSL järjestää kaksi avointa Suunta Huipulle leiriä, joille voi osallistua omatoimisesti. Näistä tietoa löytyy SSL:n verkkosivulta.

16.–19.6. Nuuksio

7.–9.8. Imatra

Yhteistyö Kainuun ja Savo-Karjalan seurojen kesken

SK Pohjantähti on kaudella 2026 mukana myös seurayhteistyössä, jonka tavoitteena on taata laadukkaita leirejä sekä ammattitaitoista valmennusta SM-ikäisille suunnistajille. Yhteistyöhön kuuluu kolme leiriä:

28.–31.11. Lapua (lumivaraus)

3.–6.1. Tampere

24.–26.7. Kuopio

Toimintasuunnitelma kaudelle 2026

Valmennusryhmien toiminta muodostuu kaudella 2026 seuraavista kokonaisuuksista. Toimintasuunnitelma tarkentuu kauden edetessä.

Avausviikonloppu

Kauden yhteinen avaus järjestetään 15.–16.11. Viikonlopun aikana toteutetaan yhteisiä harjoituksia sekä ryhmien omaa ohjelmaa.

Talven kotileirit/viikonloppuleiri

Talven aikana järjestetään kotileirejä, jotka muodostuvat lauantain ja sunnuntain yhteisistä harjoituksista sekä tietoisuista ja suunnistustaitoon liittyvistä tehtävistä. Kotileirien ajankohdat voivat tarkentua.

- Kotileiri I, 13.–14.12.
- Kotileiri II 24.–25.1.
- Kotileiri III 21.–22.2.

Talven juoksuharjoitukset Ouluhallissa

Ouluhallin juoksuharjoituksia pidetään marraskuun-maaliskuun aikana tiistaisin klo 18.45–20.30.

Harjoituksissa tehdään vauhdikkaita juoksuharjoituksia ja juoksutekniikkaa. Harjoituksia vetää juoksuvalmentaja Sanna Männikkö.

Talven saliharjoitus Oulujoen koululla

Merikosken saliharjoituksia pidetään marraskuun-huhtikuun aikana perjantaisin klo 16.30–17.30.

Saliharjoituksessa harjoitellaan monipuolisesti lihaskunto-, voima- ja ketteryyssominaisuuksia. Harjoituksiin voi (kevätpuolella) liittyä pienimuotoista sprinttiharjoittelua alkuverryttelyn yhteydessä. Harjoituksia vetää Sanna Männikkö.

Testijuoksut

Talven testijuoksuina juostaan Kaukovainion kierrosta, mikä mahdollistaa eri-ikäisille 3,3 km, 6,6 km ja 9,9 km testijuoksun. Syksyn ja kevään aikana voidaan lumitilanteesta riippuen juosta testijuoksuja maastotestiradalla Sankivaarassa.

Muut yhteisharjoitukset

Talviajan yhteisharjoituksina tehdään Kaakkurissa mäkiharjoituksia torstaisin tammi–maaliskuussa.

Lauantaisin pyritään järjestämään sprinttiharjoituksia talvikauden suunnistustuntumaa ylläpitämään.

Taitoharjoitukset Oulussa ja lähialueilla

Huhtikuun ja syyskuun välisenä aikana järjestetään pääasiallisesti keskiviikkoisin suunnistustaitoa monipuolisesti kehittäviä harjoituksia, jotka ovat myös muiden seurojen nuorille avoimia. Ryhmäläisten

harjoituskertaan kuuluvat alkuverryttely, harjoituksen alustus ja suorituksen analyysi. Taitoharjoituksissa hyödynnetään monipuolisesti Oulun seudun parhaita suunnistusmaastoja.

Kesäajan juoksuharjoitukset

Huhtikuusta lokakuuhun (heinäkuun taukoa) pidetään viikoittaisia juoksuharjoituksia. Harjoituksissa kehitetään juoksutekniikkaa, ketteryyttä sekä monipuolisesti vauhdikasta juoksua erilaisilla alustoilla, myös maastossa.

Taitopäivät

Kauden aikana voidaan toteuttaa yksittäisiä kahdesta suunnistusharjoituksesta koostuvia taitoharjoituspäiviä lähialueiden parhaissa maastoissa.

Valmennusryhmien yhteiset suunnistusleirit

- Kevätleiri pääsiäisen aikaan 2.–6.4.2025 Salo. Maastotuntuman hakeminen ja monipuoliset suunnistusharjoitukset.
- 22.–24.5. Jämsä

Suunta Huipulle seuraohjelman mukaiset suunnistusleirit, em. lisäksi.

Suunta huipulle -ikäryhmään kuuluvat voivat osallistua Suunta Huipulle -seuraverkoston järjestämille leireille omatoimisesti. Tiedot leireistä löytyvät SSL:n Suunta huipulle -sivuston kautta selailemalla Suunta huipulle -seurojen tarjontaa.

Rata-, maasto- ja ominaisuustestit

Ryhmäläisille järjestetään kauden aikana yhteistyössä alueen seurojen kanssa SSL:n ohjeiden mukaiset rata- ja ominaisuustestit. Alustavat päivämäärät:

- ratatestit päivät tarkentuvat
- maastotestit päivät tarkentuvat
- ominaisuustestit päivät tarkentuvat

Osallistuminen kilpailuihin ja viestivalinnat

Valmennusryhmien jäsenten henkilökohtaisia pääkilpailuja ovat ikäsarjan mukaisesti SM-kilpailut ja/tai KLL:n SM-kilpailut sekä arvokilpailuiden näyttökilpailut.

Viestisuunnistuksen pääkilpailuja ovat Jukolan ja Venlojen viestit, 10mila, SM-viestit, Viestiliiga, Nuorten Jukola ja Ungdomens 10mila.

Nuorten viestivalinnoista vastaavat Aleksi Räsänen, Marko Kuusikko, Satu Haajanen ja xxx

Pääsarjan viestivalinnoista (kilpajoukkueet) vastaavat Marttiina Joensuu, Janne Pihlajaniemi, Marko Kuusikko ja Sampo Rahko

Huippuryhmän oma toiminta

Huippuryhmälle järjestetään jonkin verran omaa leiritystä, joka koostuu pääosin leiripäivistä Viestiliigan ja suurviestien yhteydessä. Huippuryhmän tavoitteena on menestys näissä viestisuunnistuksen pääkilpailuissa ryhmän myöhemmin määrittelemällä tavalla. Pääkilpailut ovat seuraavat:

2.-3.5. 10mila

13.-14.6. Jukolan ja Venlojen viesti

Viestiliiga:

11.4. Kevätyönviesti, Paimio (PR)

26.4. Finnish Spring-viesti, Salo (AngA)

31.5. Kymen Rastiviesti, Kouvola (KS)

(13.-14.6. Jukolan ja Venlojen viesti, Kotka (KyS, VeVe))

27.6. Esi-Jukola, Sotkamo (SoJy)

16.8. Lakeuden Viesti, Kristiinankaupunki (OK Kristina, KauKa)

13.9. SM-viesti, Inkoo (OK Raseborg)

Lisäksi järjestetään leiri 28.-30.8. Pohjois-Suomessa.

Myös valmennusryhmän jäsenet voivat osallistua huippuryhmän tapahtumiin.

Kriteerit huippuryhmään valinnalle

Huippuryhmään voidaan valita pääsarjalainen, joka on suunnistanut tai on ehdolla Jukola 1. joukkueeseen tai Venlojen viestin 1.-2. joukkueeseen.

Huippuryhmään voidaan valita tulevalla kaudella H/D17-sarjassa tai sitä vanhemmassa sarjassa suunnistava nuori, joka on saavuttanut edellisellä kaudella SM-plaketin tai antanut muun vähintään vastaavan tasoisen näytön esimerkiksi näyttökilpailuissa tai viestikilpailuissa tai omaa muuten esimerkiksi testijuoksussa osoitetun potentiaalin suunnistaa menestyksekkäästi pääsarjatason viesteissä.

Nuorten osalta erityisenä kriteerinä on tavoitteellisuus, sitoutuminen valmennusryhmän toimintaan sekä testijuoksuhistoria.

Varainhankinta

Valmennusryhmien toiminnasta aiheutuvista kustannuksista suurin osa rahoitetaan Pohjantähden normaalin talkootyön, Oulurastien ja kilpailujen järjestämisen kautta saatavilla varoilla. Huippuryhmään valitut toimivat ratamestareina kuntosuunnistustapahtumissa. Alaikäisten vanhemmat osallistuvat tavanomaiseen seuran talkootyöhön muiden jäsenien tavoin. Toimintaa rahoitetaan lisäksi erillistapahtumien, kuten omatoimirastien tai yhteistyötapahtumien kautta. Suunnistajilta ja alaikäisten

vanhemmilta odotetaan aktiivisuutta tapahtumien järjestämisen helpottamiseksi. Lisäksi voidaan järjestää muuta varainhankintaa (kuten Ullmax-myynti).

Muu talkootyö

Valmennusryhmiin kuuluvilta edellytetään aktiivisuutta seuran talkootyössä. Edellä mainittujen lisäksi toimitaan ohjaajana ja apuohjaajana lasten harjoituksissa ja erilaisissa yhteistyötapahtumissa. Keväällä 2026 odotetaan talkoopanosta erityisesti SM Knockout ja sprinttiviestin järjestelyissä pois lukien näissä kilpailuissa kilpailevat suunnistajat.

Valmentajat ja vastuuhenkilöt

Ryhmiä vastuuhenkilöt ovat seuraavat. Työnjako määritellään myöhemmin.

Marko Kuusikko (huippuryhmä)
Jouni Similä (huippuryhmä)
Sofia Haajanen (huippuryhmä)
Johanna Hankonen (huippuryhmä)
Marttiina Joensuu (huippuryhmä)
Janne Pihlajaniemi (huippuryhmä)
Aleksi Räsänen
Juha Pitkänen
Anni Hokkanen
Satu Haajanen
Mervi Ryytty

Urheilijoiden tuki

Urheilijoiden tuet muodostuvat henkilökohtaisten tasokriteerien mukaisesti. Voit tiedustella asiasta lisää Jouni Similältä 0405359589 (huippuryhmä) ja Aleksi Räsäselä 0503719512.

.

Ryhmiin hakeminen

Molempiin ryhmiin haetaan samalla kaavakkeella. Ryhmiin haku on käynnissä. Täytä oheinen lomake 8.11. mennessä <https://forms.office.com/r/x2CsFSn8QR>

Lisätiedot

Jouni Similä 0405359589 (huippuryhmä)
Aleksi Räsänen 0503719512