



**Raju** -kausi  
2021

# URHEILIJAKYSELY

- Vastauksia 19 kpl (2020: 20kpl, 2019: 18kpl, 2018: 16kpl)
- 9 (2019: 13) urheilijalla on henkilökohtainen valmentaja
  - 10 urheilijalla ei tällä hetkellä valmentajaa,
    - 5 heistä kokevat että tälle olisi tarve
- Eri harjoitusryhmissä mukana olo Rajun lisäksi jopa lisääntynyt
  - Hyvää monipuolisuuden kannalta
- Ryhmän urheilijoilla alkaa olla kokemusta useammalta vuodelta
  - 16: >5v, 2: 3-5v, 1: 1-3v

# TAVOITTEET JA NIIDEN TÄYTTYMINEN

- Kilpailuissa ja harjoittelussa ja harjoittelussa tavoitteet pääosin selvät
  - Vahvuudet ja heikkoudet tiedostettu
    - Suunnistustaito  $\leftarrow \rightarrow$ juoksuvauhti
    - Tieto taidoksi toistojen kautta
  - Ensi kauden viesteistä nostettu esille NuJu, Jukola ja viestiliiga
  - Henkilökohtaisista KLL- ja SM-kilpailut
    - Talven aikana näiden kisojen tyyppimaastojen/karttojen kuivaharjoittelu
  - Hienoa että kaikilla tavoitteita tulevaisuuteen, pitää olla jotain mitä tavoittelee
    - Mitä minun on tehtävä tästä hetkestä alkaen jotta tavoitteeni toteutuu.
- Muutamia jalkavaivoja kauden aikana, pääasiassa harjoittelu sujunut hyvin

# URHEILIJAN ELÄMÄSI

- Ruokailut kaikilla kohdillaan → Riittävä ja tasainen energian saanti
  - Aamupala, lounas, välipala, päivällinen, iltapala
- Testeissä toistuvat samat vakiintuneet testit, Hienoa.
  - Suunnistuksen tasotestit, komia flow talvijuoksu, 3000m/5000m, samat juoksutapahtumat, hiihdon testit
  - Yli 16 vuotiailta edellytetään osallistumista seuran järjestämiin testeihin



# URHEILIJAN ELÄMÄSI

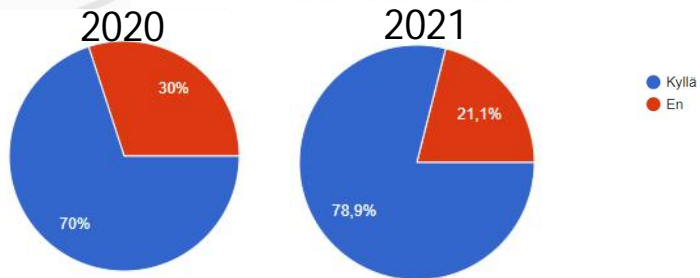
- Unen määrä vastanneilla 7-10 tuntia
  - Palautuminen ja kehittyminen levossa
  - Puhelimen/tietokoneen käyttö juuri ennen unta
    - Varsinkin millaista käyttö on

Tuomilehdon mukaan ihmiset luulevat nukkuvansa enemmän kuin todellisuudessa nukkuvat. Unesta nimittäin häviää aina vähintään 30 minuuttia jonnekin. Optimitilanteessa nukkumiseen pitäisi varata 8,5-9 tuntia aikaa.

TEE VIIMEISEKSI ILLALLA  
JOTAIN MIKÄ RENTOUTTAA  
SINUA PARHAITEN

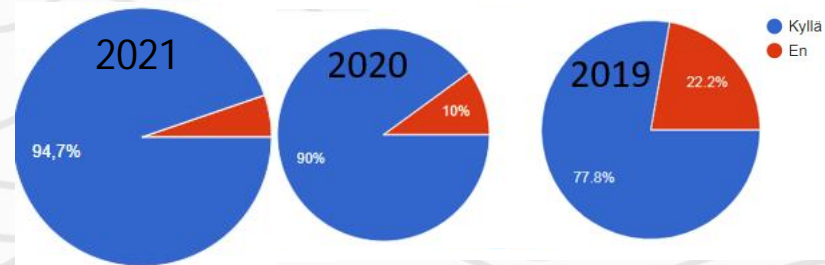
# URHEILIJAN ELÄMÄSI

Pidätkö harjoituspäiväkirjaa? Onko se paperinen vai sähköinen? Onko sähköinen taulukkopohjainen vai jokin nettiversio?



Harrastan suunnistuksen lisäksi muita lajeja

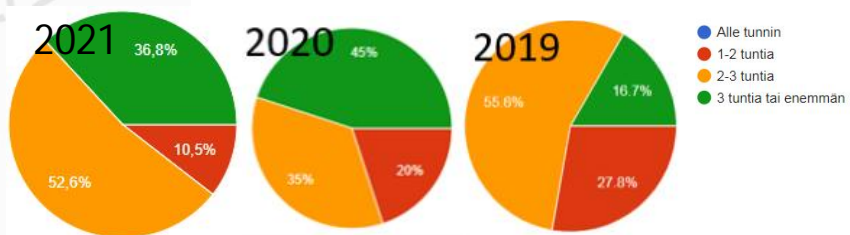
18 responses



Pääosin sähköiset, Strava, Polar...

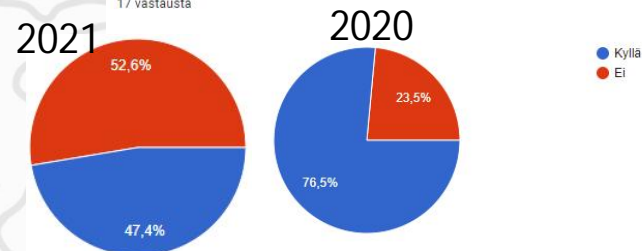
Liikun normaalisti päivittäin (sisältää kaiken liikkumisen: koulumatkat, liikuntatunnit, harjoitukset, pihaliikunnan...)

18 responses



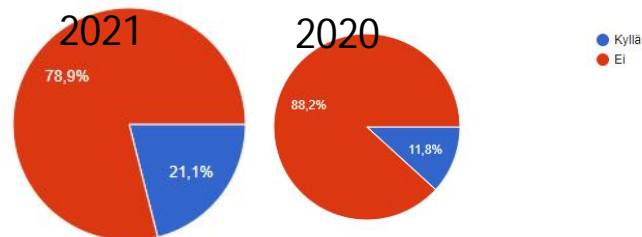
Käytätkö taitoharjoittelussa taitoanalyysiohjelmaa esim, Quickroute, 3drerun tai o-skills sivustoa.

17 vastausta



Tarvitsetko opastusta kyseisissä ohjelmissa

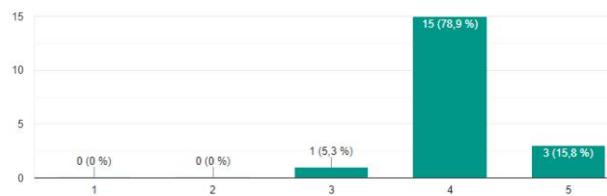
17 vastausta



# VALMENNUSRYHMÄN HARJOITUKSET

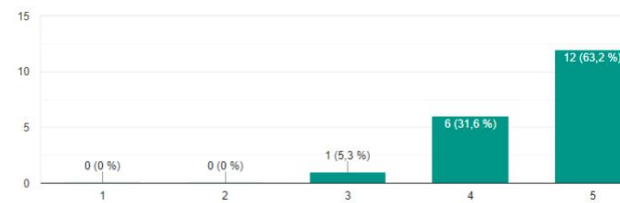
Ohjatut harjoituksemme ovat monipuolisia

19 vastausta



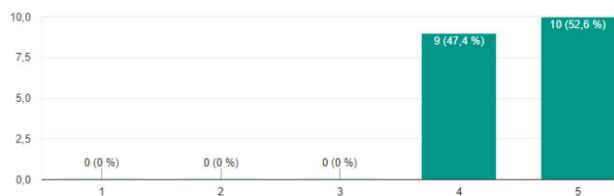
Harjoituksemme ovat tarpeeksi haastavia

19 vastausta



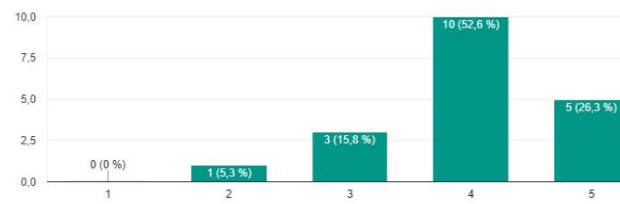
Treeneissä liikutaan paljon (ei seisokelua odottamista)

19 vastausta



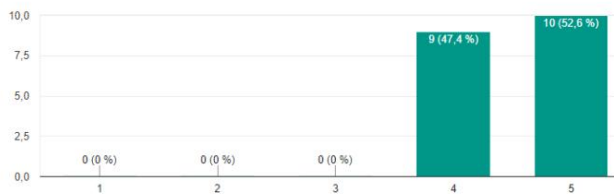
Ryhmällemme on yhteisiä harjoituksia riittävästi

19 vastausta



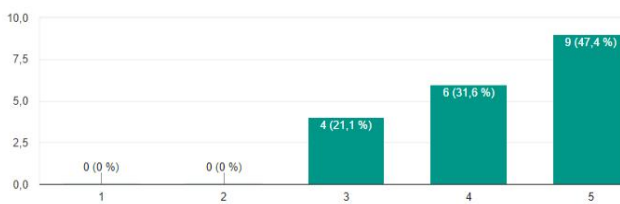
Harjoitusten jälkeen minulla on usein hyvä fiilis

19 vastausta



Harjoittelen myös vapaa-ajallani suunnistusta varten

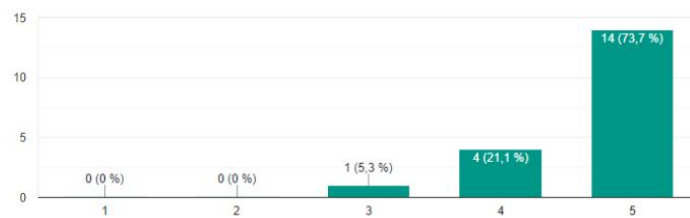
19 vastausta



# VALMENNUS

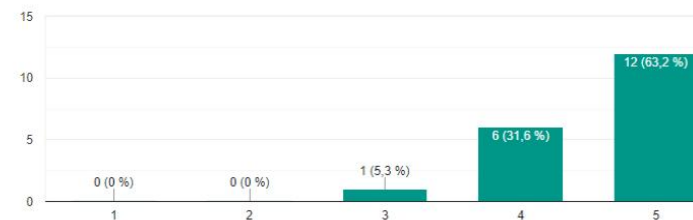
Ohjaajamme/Valmentajamme ovat kannustavia ja antavat positiivista palautetta

19 vastausta



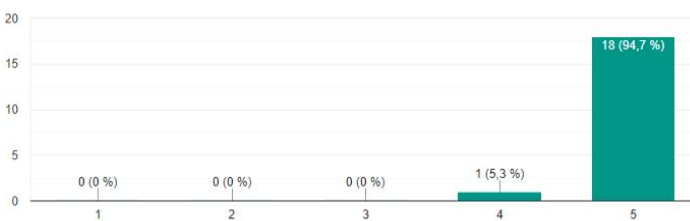
Mielipiteitäni kuunnellaan ja mielipiteeni otetaan huomioon

19 vastausta



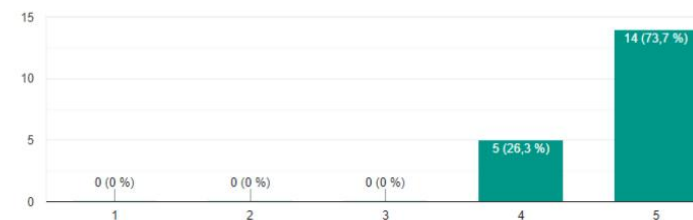
Ryhmämme/joukkueemme jäseniä kohdellaan tasapuolisesti

19 vastausta



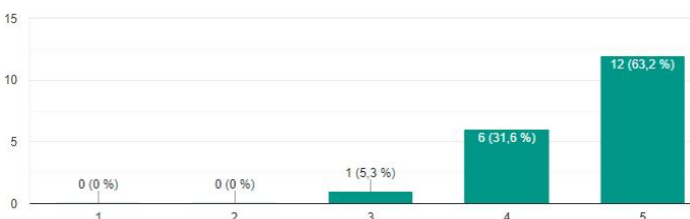
Luotan valmentajien taitoon ohjata urheilijoita

19 vastausta



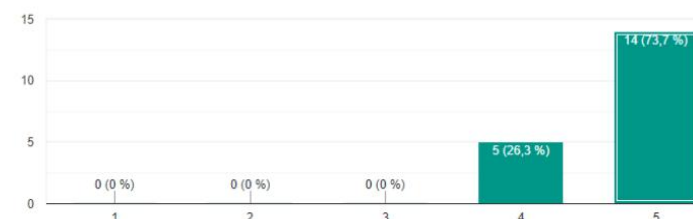
Uskallan kertoa omista ajatuksistani ja tunteistani ohjaajalle/valmentajille

19 vastausta



Valmentajat antavat omalla käytöksellään hyvää esimerkkiä

19 vastausta

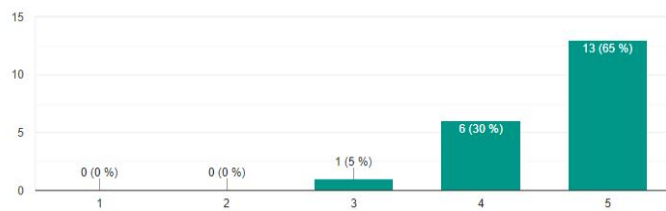




# ILMAPIIRI

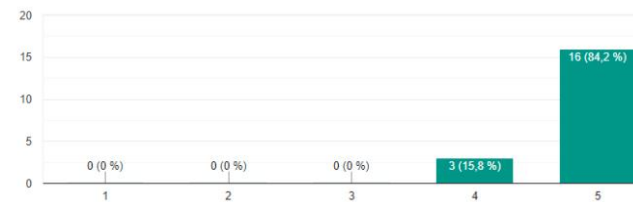
Viihdyn treeneissä hyvin

20 vastausta



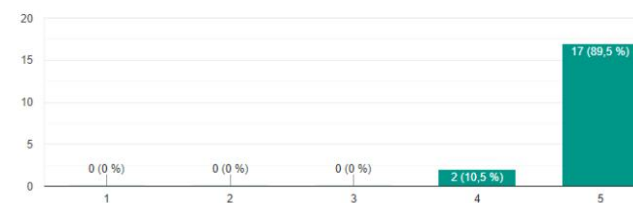
Viihdyn treeneissä hyvin

19 vastausta



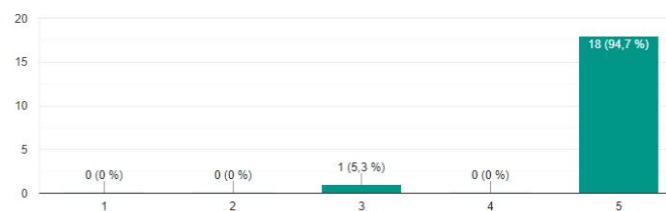
Ryhmässämme on hyvä ja kannustava ilmapiiri

19 vastausta



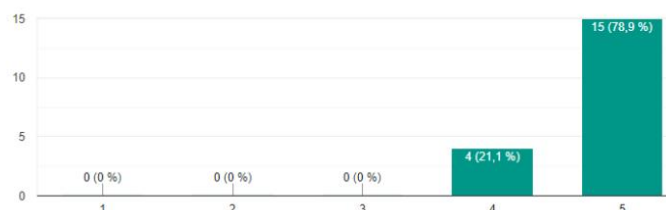
Saan kannustusta kilpailutilanteissa

19 vastausta



Kilpaileminen on minulle mielekästä

19 vastausta



Mikä ryhmässä ja treeneissä on hyvää

- Monipuolisuus
- Treeneissä on hyvä ilmapiiri ja käyn treeneissä mielelläni. +gps:sät
- Kaverit ja hyvä yhteishenki x6
- Leirien ja valmennuksen taso
- Hyvin toimii oikeastaan kaikki
- Kevätleiri ja valmennus on hyvää. Treeneissä se, että on kierretty eri maastoissa eikä aina ole sama. Analyysit leireillä
- Harjoitukset ja valmentajat
- Hyvät radat harjoituksissa
- Treenit ovat kivoja
- Auttavaisuus
- Tekemisen meininki ja hyvät kaverit. X2
- Positiivisuus joka tilanteessais

# TOIVEET JA AJATUKSET TULEVAISUUTEEN

- Treenejä lisää
- Jälkispekulointi. Gps:n laajempi hyödyntäminen (2d rerun yms.) Reitinvalinnat jne.
- Haluaisin että joku kertoisi minulle miten voin edistyä suunnistajana paremmin esim. minkälaisia treenejä minun pitäisi tehdä omatoimisesti joka kehittäisi parhaiten.
- Tiedottaminen
- Selkeyttä ohjelma runkoon
- Toivoisin sprinttiharjoituksia enemmän
- Heikkouksien perusteellisempaa läpikäyntiä
- Ulkomaanleirit ja kisat (25-manna, 10mila, U10-mila)
- Yhteislähtöharjoitukset toisten seurojen kanssa
- Ulkomaan leirityksiä. Säännöllisiä testejä.
- Suunnistus reikäpaidat

# Team RaJu

Kisaaminen, metsässä olo, kavereiden kanssa oleminen ja idolit.

**Eksyminen**

**Virheet**

**Jos ei löydä rastia...**

**epäonnistumiset**

**Haastaa sekä aivoja että fysiikkaa**  
Kun onnistuu rastivälleissä

**Pummit ja hylt**

**monipuolisuus ja se ettei mikään suunnistus ole ikinä samanlainen**

Kisoissa pärjääminen ja kaverit

**Pummaaminen**

**Tiheiköt ja se että ei aina onnistu**

Kisat, kaverit

Se on kivaa

Onnistuneet suoritukset kisoissa ja treeneissä

Metsässä oleminen

**Kauan eksyksissä oleminen**

**kisoihin meneminen (kisat ok) ja jännittäminen**

Voittaminen

Kaikki

Juoksu

Kaverit ja onnistuminen

**Isot virheet ja epäonnistumiset**

**Se että ei onnistu**

Voittaminen, tunne että menee hyvin ja se että pääsee matkustamaan.

**Jos ei löydä rastia**

**Pummi ensimmäiselle rastille**  
Kartan lukeminen ja metsässä juoksu

**Se kun ei onnistu nii kuin itse halusi.**