

SM-viestien valintaperiaatteet

Tavoite

Tavoitteena on koota SM-viesteihin mahdollisimman hyvät joukkueet seuran kokonaisuuden kannalta. Tämä tarkoittaa yksittäisten joukkueiden juoksijoiden valintojen lisäksi myös sitä, että valmennuksen vastuulliset analysoivat, mihin sarjoihin ja matkoille kannattaa asettaa kovimmat mahdolliset joukkueet.

Tavoitteena on koota joukkueet mahdollisimman moneen sarjaan ja lajiin, mikä on osa kokonaisuuden tavoittelua ja mahdollistaa SM-viestikokemuksen mahdollisimman monelle urheilijalle.

Eri lajeihin voidaan lähettää myös 2- ja 3-joukkueita. Erityisesti 15-sarjassa monen joukkueen lähettäminen on perusteltua viestikokemuksen karttumisen kannalta, vaikka kakkos- ja/tai kolmosjoukkueilla ei olisikaan etukäteen arvioituna menestysmahdollisuutta. Vanhempien sarjoissa arvioidaan enemmän myös kakkosjoukkueiden menestysmahdollisuutta. Useamman joukkueen lähettämistä arvioidessa huomioidaan myös se, että kakkosjoukkueeseen varmistettu juoksija ei voi enää toimia ykkösjoukkueen varajuoksijana. Myös kilpailupaikan etäisyys Espoosta, kustannukset ja bussiin mahtuminen vaikuttavat kakkos- tai kolmosjoukkueiden lähettämiseen ja tätä arvioidaan vuosittain erikseen.

Juoksijoiden nostaminen ylempiin sarjoihin

Joskus valintatilanteet juoksijoiden välillä voivat olla vaikeita eikä ole helppoa analysoida etukäteen, missä sarjassa joukkueilla on paras mahdollisuus pärjätä. Jos pohdinnassa olevien sarjojen välillä joukkueiden menestysmahdollisuudessa ei ole selviä eroja, kannattaa usein juosta omissa sarjoissa oman sarjan juoksijoilla. On arvokasta saada hyvät joukkueet molempiin sarjoihin. Jos yleiseen sarjaan on mahdollista saada menestyvä joukkue nostamalla nuorempi juoksija yleiseen sarjaan, katsotaan yleisen sarjan joukkue vertailussa arvokkaammaksi. Tätä ei tehdä kuitenkaan automaattisesti nuorempien sarjojen menestyspotentiaalista joukkuetta rikkomalla, vaan tarkan seuran kokonaisuuden arvioivan kokonaisharkinnan jälkeen. Esimerkki: Jos jonkun lajin 17- ja 19-vuotiaiden sarjan joukkueet eivät arvioissamme ole kumpikaan oman sarjan juoksijoilla mitalitason joukkueita, mutta mikäli 19-vuotiaiden sarjan joukkue voi nousta potentiaaliseksi mitalijoukkueeksi nostamalla 17-sarjan juoksija/juoksijoita 19-vuotiaiden sarjaan, kannattaa panostaa 19-vuotiaiden sarjaan. Huomioidaan myös se, että 19-vuotiaiden sarjaan nostettu 17-vuotias juoksija ei voi samana päivänä juosta enää 17-vuotiaiden sarjassa jossain toisessa lajissa.

Juoksijoiden urakointi

Parhaan mahdollisen menestyksen kannalta on usein tärkeää, että ainakin osa juoksijoista urakoi monessa lajissa. Tavoitteena ei ole tietenkään kuormittaa ketään liikaa ja pyritään huomioimaan aikaisempien juoksujen vaikutukset tuleviin juoksuihin. Varsinkin sunnuntain 17-vuotiaiden 4 x 300 metrin viesteissä voi olla mahdollista juoksuttaa alkuerissä joukkueen varajuoksijaa, jos on tarpeen säästellä jotakuta nopeimmista juoksijoista finaaliin, ja jos varajuoksijankin osallistuessa joukkueen finaaliapaikka näyttää ennakkoon varmalta.

Viesteissä urheilijat syttyvät usein huippusuorituksiin väsyneenä ja valmentajien on tärkeää kannustaa urheilijoita laittamaan itsensä kunnolla likoon. Koska viestit järjestetään syksyllä, ei ole tarvetta säästellä tulevia kisoja varten. Viestien henkeen kuuluu, että urheilijat taistelevat joukkueidensa puolesta ja kannustavat toisiaan huippusuorituksiin.

Vaihtoehtoisten joukkueiden suunnittelu

Edellä mainittuihin kohtiin pohjautuen yhteinen vuoropuhelu ja joukkueiden suunnittelu etukäteen on tärkeää. On hyvä valmistautua etukäteen erilaisiin vaihtoehtoihin, vaikka usein lopulliset joukkueet varmistuvat vasta melko lähellä viestejä, jopa kilpailupaikalla, esimerkiksi urheilijoiden terveystilanteitten takia. Joukkueita voidaan ilmoittaa eri lajeihin varmuuden vuoksi, jolloin terveystilanteista johtuvat muutokset saattavat mahdollistaa panostamiseen johonkin toiseen lajiin, kuin mitä etukäteen pidettiin parhaana vaihtoehtona.

Viestivalintojen eteneminen

Tärkeimpänä valintakriteerinä joukkueiden valinnalle ovat urheilijoiden kesän mittaan tekemät tulokset ensisijaisesti viestilajeissa ja toissijaisesti rinnakkaislajeissa. Tulostenteko aika päättyy käytännössä alueviesteihin.

1. Valmennuspäällikkö nimeää vastuupalmentajatiimin ja lähettää ensimmäisen version viestikaavailuista ja mahdollisista juoksijoista viimeistään kesäkuussa.
2. Vastuupalmentajatiimit seuraavat sarjansa/lajinsa urheilijoiden tuloksia ja tilannetta kesän aikana ja pitävät yhteyttä urheilijoiden valmentajiin joukkueiden suunnitteluun liittyen. On tärkeää, että myös urheilijat tietävät SM-viestijoukkueiden suunnittelun olevan käynnissä ja vähintään tietävät viestien ajankohdan ja alustavaa tilannetta joukkuevalintojen etenemisestä. Jos joissain lajeissa on aukkoja, kesän aikana voidaan vielä valmistaa juoksijoita täydentämään viestijoukkueita. Kun ollaan ajoissa liikkeellä, esimerkiksi aitajuoksuviesteihin ehtii kesän aikana harjoittaa mallikkaasti viesteistä selviäviä juoksijoita, vaikka aitajuoksusta on vähän kokemusta.
3. Vastuupalmentajatiimin tapaaminen pidetään noin kuukausi ennen SM-viestejä.

4. Valmennuspäällikkö lähettää kaikille urheilijoille ja valmentajille alustavan joukkue tilanteen noin kaksi viikkoa ennen AM-viestejä. AM-viestit ovat SM-viestien kenraaliharjoitus etenkin juniorisarjoissa.
5. Loppuvaiheessa voidaan järjestää tarvittaessa katsastuksia.
6. Valmennuspäällikkö päättää lopulliset joukkueet yhdessä vastuualmentajatiimin kanssa. Jos valintatilanteissa ei päästä yhteiseen näkemykseen valmentajien kesken, valmennuspäällikkö on lopulta vastuussa vaikeimpien päätösten tekemisestä kuultuaan valmentajien näkemykset joukkueista. Valmennuspäällikkö vastaa joukkueiden ilmoittamisesta SM-viesteihin.
7. SM-viesteissä mukana olevat valmentajatiimit vastaavat kisamatkan aikana joukkueiden virittämistä huippuiskuun. Valmennuspäällikkö vastaa matkan järjestelyistä ja tukee tarvittaessa kaikessa mahdollisessa. Osanoton varmistusten suorittavat vastuualmentajatiimit.

Vastuualmentajatiimien tapaamisessa käydään läpi seuraavat asiat:

- Vastuualmentajatiimit esittävät kesän näyttöjen perusteella joukkueisiin ns. varmat juoksijat, jotka ovat selvästi edellä muita juoksijoita, ja joilla on terveenä pysyessään paikka joukkueissa ilman katsastuksia/karsintoja. Tärkeimpinä näyttöinä toimivat kesän mittaan viestilajeissa tehdyt tulokset, mutta osalta urheilijoista voidaan arvioida tuloksia rinnakkaislajeissa. Arvioidaan myös urheilijoiden kunnan kehittyminen kesän aikana. Esimerkiksi toukokuussa tehty tulos ei välttämättä takaa varmaa paikkaa joukkueeseen, jos sen jälkeen kunto on ollut syystä tai toisesta laskusuunnassa.
- Käydään läpi mahdolliset vaikeat valintatilanteet ja sovitaan katsastuspaikat, joissa urheilijat ohjataan samaan kisaan tai muuten järjestettyyn katsastustilanteeseen. Vastuualmentajat ovat yhteydessä muiden ikäryhmän urheilijoiden valmentajien kanssa ja sopivat mahdolliset katsastuspaikat
- Arvioidaan eri sarjojen ja lajien välillä olevat valintatilanteet (mihin sarjoihin ja lajeihin kannattaa panostaa ja mitä vaihtoehtoja on) ja pyritään ennakoimaan mahdolliset haastavat tilanteet. Valmennuspäällikkö tukee vastuualmentajatiimejä kaikissa asioissa ja kontaktoi erikseen sovitulla tavalla urheilijoita ja valmentajia.

Pikaviestijoukkueiden vaihtotreeneit

Pikaviestijoukkueiden vastuualmentajat kokoavat ikäluokan juoksijoita vaihtotreeneihin jo kesän mittaan, vaikka lopulliset joukkueet eivät vielä olekaan selvillä. On tärkeää, että juoksijat saavat vaihtokokemusta eri kokoonpanoissa. Vaihtoharjoituksiin kannattaa kutsua urheilijoita aluksi melko laajasti, mahdollisuuksien mukaan kahden tai kolmen joukkueen verran, ja joukkueiden tarkentuessa vaihtoharjoitukset kohdentuvat juoksevan kokoonpanon vaihtojen harjoitteluun.

Tilastotulosten tekeminen eräjakoja varten

Erityisesti 4 x 400 metrin viesteissä, joissa ei järjestetä alkueriä, kannattaa tehdä kesän aikana tilastotulos erityisesti niissä sarjoissa, joissa juostaan SM-viesteissä. Eräajat tehdään rankingin perusteella kuluva ja edellisvuoden tilastotulosten mukaan. Myös aitajuoksuviestit 17- ja 19-vuotiaiden sarjoissa voivat vuoden mukaan olla SM-viesteissä suoraan loppukilpailuna. SM-viestien sääntöjä mestaruuskilpailusääntöjen mukaan SM-viesteissä urheilija saa osallistua yhtenä päivänä vain yhden ikäluokan kilpailuihin. Tämä sääntökohta ei koske kävelyviestejä.

SM-viestien ja SM-halleissa järjestettävään miesten ja naisten sarjojen viesteihin voi osallistua ko. kalenterivuonna vähintään 14 vuotta täyttävä urheilija. Sarjoissa M/N 19–17 tulee vähintään yhden viestijoukkueen juoksijoista edustaa sitä ikäryhmää, jonka kilpailusta on kyse. Muiden juoksijoiden tulee täyttää kalenterivuotena vähintään 14 vuotta. SM-viestien 15-vuotiaiden sarjoissa kilpailevan tulee täyttää kalenterivuotena enintään 15 ja vähintään 12 vuotta. Vähintään yhden viestijoukkueen juoksijoista tulee kuitenkin täyttää kalenterivuotena 14 tai 15 vuotta. Urheilija voi osallistua samaan lajiin vain yhdessä sarjassa. Tässä mielessä seuraavat lajiparit tulkitaan samoiksi lajeiksi keskenään:

4 x 400 m ja 4 x 300 m

4 x 800 m, 3 x 800 m ja DMR

4 x 100 m aitajuoksu ja 4 x 80 m aitajuoksu

Tätä ohjetta voi käyttää soveltuvilta osin myös alle SM-ikäisten viestivalinnoissa.