

## **SM-viestien valintaperiaatteet**

### **Tavoite**

Tavoitteena on koota SM-viesteihin mahdollisimman hyvät joukkueet seuran kokonaismenestyksen kannalta. Tämä tarkoittaa yksittäisten joukkueiden juoksijoiden valintojen lisäksi myös sitä, että analysoimme, mihin sarjoihin ja matkoille kannattaa asettaa kovimmat mahdolliset joukkueet. Tavoitteena on myös koota joukkueet mahdollisimman moneen sarjaan ja lajiin, mikä on osa kokonaismenestyksen tavoittelua ja mahdollistaa SM-viestikokemuksen mahdollisimman monelle urheilijalle.

### **Kakkos- ja kolmosjoukkueet**

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 Turusta 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 ns. arvokkaimmaksi. Mutta tätäkään ei tehdä automaattisesti nuorempien sarjojen menestyspotentiaalista joukkuetta rikkomalla, vaan tarkan seuran kokonaismenestystä arvioivan kokonaisharkinnan jälkeen.

Esimerkki: Jos jonkun lajin 17- ja 19-vuotiaiden sarjan joukkueet eivät arviossamme ole kumpikaan oman sarjan juoksijoilla mitalitason joukkueita, mutta mikäli 19-vuotiaiden sarjan joukkue voi nousta potentiaalisesti 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 m:n viesteissä voi olla mahdollista juoksuttaa alkuerissä joukkueen varajuoksijaa, jos on tarpeen säästellä jotakuta nopeimmista juoksijoista finaaliin, ja jos varajuoksijankin osallistuessa joukkueen finaaliipaikkaa näyttää ns. varmalta.

Muistetaan kuitenkin, että viesteissä urheilijat syttyvät usein huippusuorituksiin väsyneenäkin ja valmentajien on tärkeää kannustaa urheilijoita laittamaan itsensä kunnolla likoon. Varsinkin kun nykyisellään 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 terveystilanteista johtuen. Joukkueita voidaan ilmoittaa eri lajeihin myös ns. 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 viestilajeissa.

1. Seuran viestivastuuhenkilö nimeää vastuvalmentajat ja lähettää ensimmäisen version viestispekuloinneista ja mahdollisista juoksijoista vähintään vastuvalmentajille kevään aikana viimeistään toukokuussa.
2. Vastuvalmentajat seuraavat sarjansa/lajinsa urheilijoiden tuloksia ja tilannetta kesän aikana ja pitävät yhteyttä ko. 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, esim. aitajuoksuviesteihin kerkeää kesän aikana harjoittaa mallikkaasti viesteistä selviäviä juoksijoita, vaikka aidoista ei paljon kokemusta vielä olisikaan.
3. Vastuvalmentajien tapaaminen sovitaan vuosittain noin kuukautta ennen SM-viestejä.
4. Seuran viestivastuuhenkilö lähettää kaikille urheilijoille ja valmentajille alustavan joukkue tilanteen noin kahta viikkoa ennen SM-viestejä. Joukkueet tarkentuvat mahdollisten katsastusten jälkeen.
5. Seuran viestivastuuhenkilö päättää lopulliset joukkueet yhdessä vastuvalmentajien kanssa. Jos valintatilanneissa ei päästä yhteiseen näkemykseen valmentajien kesken, viestivastuuhenkilö on lopulta vastuussa vaikeimpien päätösten tekemisestä kuultuaan valmentajien näkemykset joukkueista. Viestivastuuhenkilö vastaa joukkueiden ilmoittamisesta SM-viesteihin.
6. SM-viesteissä mukana olevat vastuvalmentajat vastaavat kisamatkan aikana joukkueiden virittämisestä huippuiskuun. Seuran viestivastuuhenkilö vastaa matkan järjestelyistä ja tukee tarvittaessa kaikessa mahdollisessa. Osanoton varmistusten tekeminen sovitaan viestivastuuhenkilön ja vastuvalmentajien kesken.

## ***Vastuvalmentajien tapaamisessa käydään läpi seuraavat asiat:***

- Vastuvalmentajat 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 myös arvioida tuloksia sivulajeissa. Arvioidaan myös urheilijoiden kunnon kehittyminen kesän aikana, esim. kesäkuun alussa tehty kova 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. Vastuvalmentajat 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.

Seuran viestivastuuhenkilö tukee vastuvalmentajia kaikissa asioissa ja osaltaan myös kontaktoi urheilijoita ja valmentajia.

### **Pikaviestijoukkueiden vaihtotreenit**

Pikaviestijoukkueiden vastuvalmentajien kannattaa koota 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 esim. kahden tai kolmen joukkueen verran, ja joukkueiden tarkentuessa vaihtoharjoitukset kohdentuvat juoksevan kokoonpanon vaihtojen harjoitteluun.

### **Tilastotulosten tekeminen eräjakoja varten**

Eryteisesti 4 x 400 m:n viesteissä, joissa ei järjestetä alkueriä, kannattaa tehdä kesän aikana tilastotulos erityisesti niissä sarjoissa, joissa juostaan SM-viesteissä. Eräjaot tehdään rankingin perusteella kuluvan ja edellisvuoden tilastotulosten mukaan. Myös aitajuoksuviestit 17- ja 19-vuotiaiden sarjoissa voivat vuodesta riippuen 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 ko. kalenterivuonna täyttää vähintään 14 vuotta.*

*SM-viestien 15-vuotiaiden sarjoissa kilpailevan tulee ko. kalenterivuotena täyttää enintään 15 ja vähintään 12 vuotta. Vähintään yhden viestijoukkueen juoksijoista tulee kuitenkin täyttää ko. 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*