

# URHEILIJAN POLKU - MAASTOHIIHTO

## HIIHTÄJÄN URA

IKÄVUODET	5-8	9-12	13-15	16-19	20-23	24+
<b>ASENNE</b>	Liikunnan ilo Leikkejä, eri lajien kokeiluja Yhteistyö yli lajirajojen <u>Urheilun pelisäännöt</u>	Elämäntapana liikunta Pelisäännöt  Päämäärä tekemisessä (vrt. Stafettkarnevalen) Yhteenkuuluvuus, seurahenki, kaveripiiri tärkeitä <u>Urheilun pelisäännöt</u>	Kasvatus urheilijan elämäntapaan alkaa Hauskaa Lajirakkaus Lajivalinnan suunnittelua Yhteenkuuluvuus, seurahenki, kaveripiiri tärkeitä <u>Urheilun pelisäännöt</u>	Itsenäistyminen Valintavaihe Elämänhallinta (opiskelu tärkeä, urheilun ehdoilla) Tavoitteellisuus ja päämäärätietoisuus Urheilijaksi kasvamista (24 / 7 urheilija) Eettiset periaatteet huomioiden Tulevaisuuden suunnittelu	Ura valinta Ymmärrys kilpaurheilusta ja sen vaatimuksista Vastuu ja päättökseteko omasta urheilusta ja tekemisestä Tulevaisuuden suunnittelu	Ammattimaisuus Tulevaisuuden suunnittelu Huippu-urheilun jälkeisen elämän huomiointi
<b>TOIMINTA- YMPÄRISTÖ</b>	Ammattitaitoiset valmentajat/ohjaajat Sosiaalinen, kannustava ja innostava ympäristö Perheet mukaan, omat roolit Kerhot, seurat Hiihtomaat, muut liikuntapaikat, yhdessä kehitettyt suorituspaikat Oppiminen ulkoilmamihmisiksi	Ammattitaitoiset valmentajat Koulujen liikuntakerhot Suksikirjastoista välineitä Perheet mukaan, omat roolit	Ammattitaitoiset valmentajat Urheiluakatemioiden yläkoulujen liikuntaluokat / leiritysviikot Leirit ja ohjelmat Muiden lajien kilpailut Esikuvat Välinehuollon alkeet	Ammattitaitoiset valmentajat Ohjaaminen edellytysten ja olosuhteiden pariin, Urheiluakatemioiden / urheiluoppilaitokset Ryhmäharjoittelua Tukipalvelut mukaan: välinehuolto, lihahuolto, mediakoulutus	Olosuhteet kunnossa Urheiluakatemioiden Ryhmäharjoittelua Seurojen tuki tärkeä Tukiverkosto kuntoon: valmennus, hieroja, lääkäri, manageri, muut asiantuntijat Sisäänajo kansainväliseen toimintaan	Olosuhteet kunnossa Ryhmäharjoittelua Kansainvälinen ympäristö
<b>ROOLIT</b>	Seura tarjoaa hiihtokoulun, hiihtomaan Vanhempien rooli kannustaa, innostaa ja kustantaa Seura huomioi kasvatuksellisuuden <u>Tähtiseurat</u>	Seuran hiihtokoulu * liikunnallinen ympäristö * tasoryhmät Vanhempien rooli kannustaa, innostaa ja kustantaa Seura huomioi kasvatuksellisuuden	Seuravalmennus organisoitua, HS- ryhmä * liikunnallinen ympäristö * ryhmäharjoittelua * tasoryhmät Yläkoululeirit	Liiton valmennusryhmät, kultasomparyhmäleirit set Aluevalmennus/piirivalm ennus Seuravalmennus organisoitua, KS-ryhmä Urheilulukio/akatemiat valmennus	Liiton valmennusryhmät: a- maajoukkue, b- maajoukkue, haastajaryhmät Oman valmentajan rooli suhteessa ryhmävalmennukseen	Liiton valmennusryhmät: a-maajoukkue Oma valmentaja ja muu tukihenkilöstö Seuran tukiverkosto <u>Huippu-urheilijan tukena</u>

		<u>Tähtiseurat</u>	Vanhempien rooli kannustaa, innostaa ja kustantaa Seura huomio kasvatuksellisuuden <u>Tähtiseurat</u>		Seuran tukiverkoston hyväksikäyttö <u>Huippu-urheilijan tukena</u>	
--	--	--------------------	---	--	---	--

## FYYSISMOTORISET OMINAISUUDET

<b>KESTÄVYYS</b>	Liiku ja leiki monipuolisesti <u>Esimerkki</u>	Paljon liikkumista Hyötyliikkuminen harjoituksiin ja kouluun Iso lajikirjo Liikkumista maastossa	Yleinen kestävyysharjoittelu vaihtelevilla vauheilla Monipuolista liikuntaa paljon. Hyötyliikkuminen harjoituksiin ja kouluun Teknisesti hyvää juoksua ja hiihtoa eri maaston kohtiin	Ominaisuuksien harjoittelu - peruskestävyys - vauhtikestävyys - maksimikestävyys Riittävä kokonaismäärä Tehoharjoittelu lajinomaistuu Teknisesti hyvää hiihtoa ja juoksua eri maaston kohtiin	Riittävän paljon ja riittävän kovaa Painottuen laji- ja lajinomaiseen harjoitteluun Kuormittamisen ja palautumisen suhteen huomioiminen	Yksilölliset kehittämiskohteet huomioiden Suunnitellut jaksoittain tehtävät toimenpiteet ja kokonaisvaltainen tilanteen hallinta
<b>VOIMA</b>	Hypyt, loikat, heitot vartalonhallinta <u>Esimerkki</u>	Kuntopiirit ja keppijumput Hypyt, loikat, heitot Kiipeilyt, temppuilut, vartalonhallinta <u>Esimerkki</u>	Nopeusvoima Kestovoima Voimatekniikoiden opettelu (mm. rinnalle veto, kyykky, tempaus) Vartalonhallinnan perusliikkeet	Perusvoima Kestovoima Nopeusvoima Maksimivoima Tukilihasten kehittäminen (keskivartalo/lantio)	Lajinomainen lihaskestävyys (ylävartalo, jalat) Nopeusvoima Maksimivoima Tukilihasten kehittäminen/ylläpitäminen (keskivartalo/lantio)	Yksilölliset kehittämiskohteet huomioiden Suunnitellut jaksoittain tehtävät toimenpiteet ja kokonaisvaltainen tilanteen hallinta
<b>NOPEUS</b>	Pelit, Rytmiiikkaharjoitukset <u>Esimerkki</u>	Liikenopeus, pelit ja leikit Koordinaatio- ja rytmiiikkaharjoitukset Nopeusharjoitukset suksilla Reaktionopeus <u>Esimerkki</u>	Liikenopeus, juoksut, pelit, heitot Reaktionopeus Lajinomaista nopeusharjoittelua (H/SL/RH)	Liikenopeus Lajinomaista nopeusharjoittelua (H/RH/SL) Kuntopallot	Lajinomaista nopeusharjoittelua (H/RH/SL) Yleisnopeus/kimmoisuus ylläpidettävä	Yksilölliset kehittämiskohteet huomioiden Suunnitellut jaksoittain tehtävät toimenpiteet ja kokonaisvaltainen tilanteen hallinta

<b>LIKKUVUUS</b>	Kiipeilyt, temppuilut,	Yleinen liikkuvuusharjoittelu (ketteryys/seikkailurata, voimistelu, keppijumppa, venyttelyt) <u>Esimerkki</u>  Liikkeet hallitusti ja tiedostetusti Venyttelyn oppiminen ja liikkuvuus herkkyykskausien mukaan	Aktiivinen liikkuvuusharjoittelu Erytishuomio: lantio, nilkka, hartiasetu (hiihtotekniikan kannalta) Liikkuvuus osana muuta harjoittelua, toteutus yhteisharjoituksissa, mutta myös itsenäisesti Kasvun vaikutus liikkuvuuteen huomioitava	Aktiiviset liikkuvuusharjoitteet hiihdon vaatimusten mukaisesti Liikkuvuuden ylläpito ja lihastasapainon kartoitus asiantuntijalla Oma liikkuvuuden tiedostaminen tuntemusten mukaan pitkäjänteisesti Lajinomaisen liikkuvuus tavoitteena	Liikkuvuuden ylläpito Yksilöllisyyden tarkka huomioiminen: taustat, vahvuudet, heikkoudet Lajinomaisen liikkuvuus olennaisinta	Yksilölliset kehittämiskohteet huomioiden Suunnitellut jaksoittain tehtävät toimenpiteet ja kokonaisvaltainen tilanteen hallinta
<b>YLEISTAITO</b>	Rytmikyky, ketteryys, tasapaino, koordinaatiokyky <u>Esimerkki</u>	Ketteryys, tasapaino, koordinaatiokyky, rytmikyky, yhdistelykyky Perusliikkumisen oikeiden suoritustekniikoiden oppiminen erityisesti juoksu- ja loikkatekniikat <u>Esimerkki</u>	Vartalonhallinta, liikkeiden yhdistely ja soveltaminen, ketteryys, tasapaino, koordinaatiokyky	Taito-ominaisuuksien ylläpitäminen	Taito-ominaisuuksien ylläpitäminen	Taito-ominaisuuksien ylläpitäminen
<b>LAJITAITO</b>	Leikkien ja pelien kautta suksilla tekemistä <u>Esimerkki</u>	Hiihtotekniikoiden opettelu, mitä eri tekniikat ovat ja niiden perusharjoitusmuodot Oheisharjoittelussa paljon sauvoitta hiihtoa, pelejä, leikkejä sekä taitoratoja Suksitaituruus, liukutaito <u>Esimerkki</u>	Hiihtotekniikoiden kehittelyt ja hallinta	Perustekniikan yksilöllinen soveltaminen	Tekniikan tarkkailu/ylläpitäminen	Tekniikan tarkkailu/ylläpitäminen
<b>TESTAUS</b>	Perusliikuntataitojen kontrollointi, ei varsinaisia testejä	Perusliikuntataitojen kontrollointi, ei varsinaisia testejä	<u>Kasva Urheilijaksi -testistö</u> , 3000m testijuoksu	Kontrolliharjoitukset, kenttätetit. Suorat hapenottotetit <u>Testit</u>	Kontrolliharjoitukset, kenttätetit Suorat hapenottotetit <u>Testit</u>	Kontrolliharjoitukset, kenttätetit Suorat hapenottotetit

		Kasva urheilijaksi - testistö, ominaisuustestit, elämänrytmitesti <a href="http://kasvaurheilijaksi.fi">http://kasvaurheilijaksi.fi</a>	Kontrolliharjoitukset, kenttätestit <u>Testit</u>			
--	--	---	---	--	--	--

## HARJOITTELU

<b>HARJOIT- TELUMÄÄRÄ</b>	Ohjattu harjoittelu hiihto + muut lajit: 2 - 3 krt / vko Omatoiminen liikkuminen: min. 15 h / vko Kokonaisliikkumisen määrä: min. 20 h / vko	Ohjattu harjoittelu hiihto + muut lajit: 3 - 5 krt / vko Omatoiminen liikkuminen min. 15 h / vko Kokonaisliikkumisen määrä: min. 20 h / vko	Ohjattu harjoittelu hiihto + muut lajit: 4 - 6 krt / vko Ohjelmoitu omatoiminen harjoittelu: 2 - 4 krt / vko Omatoiminen liikkuminen: 10 h / vko Kokonaisliikkumisen määrä: min. 20 h / vko	Ohjattu harjoittelu hiihto: 4 - 7 krt / vko Ohjelmoitu omatoiminen harjoittelu: 3 - 5 krt / vko Kokonaisharjoittelumäärä: 10-25 h / vko Omatoiminen liikkuminen: 5 h / vko	Ohjattu harjoittelu hiihto: 2 - 4 krt / vko Ohjelmoitu omatoiminen harjoittelu: 5 - 8 krt / vko Kokonaisharjoittelumä- ära: 10-30 h / vko	Ohjattu harjoittelu hiihto: 2 - 4 krt / vko Ohjelmoitu omatoiminen harjoittelu: 5 - 8 krt / vko Kokonaisharjoittelum- äärä: 10-30 h / vko
<b>HARJOITUS- TAVAT</b>	Leikkien, pelaten suksilla ja ilman <u>Esimerkki</u>	Hiihto, pelit, leikit, juoksu, nopeus- ja loikkaharjoitukset, kuntopiirit, pyöräily, muut suksilajit	Hiihto, juoksu, rullahiihto, loikka ja nopeusharjoittelu, kuntopiirit, sauvarinne, pelit, pyöräily	Hiihto, juoksu, rullahiihto, sauvarinne, loikka- ja nopeusharjoittelu, voimaharjoittelu, kuntopiiri	Hiihto, juoksu, rullahiihto, sauvarinne, loikka- ja nopeusharjoittelu, voimaharjoittelu, kuntopiiri	Hiihto, juoksu, rullahiihto, sauvarinne, loikka- ja nopeusharjoittelu, voimaharjoittelu, kuntopiiri
<b>OHEISHAR- JOITTELU, MUUT LAJIT</b>	Paljon tekemistä eri lajien ja oman liikkumisen kautta	Paljon tekemistä eri lajien ja oman liikkumisen kautta	Paljon tekemistä eri lajien ja oman liikkumisen kautta	Vammojen ehkäisy/parantaminen	Pyöräily, soutu, melonta, uinti, pelit Vammojen ehkäisy/parantamine n	Pyöräily, soutu, melonta uinti, pelit Vammojen ehkäisy/parantamine n

## KILPAILEMINEN

	<b>Leikkimielellä kilpaillen</b>	<b>Päästä mahdollisimman kovaa</b>	<b>Opetellaan eri kilpailumuodot</b> Seuran, piirin, alueen kilpailuja sekä	<b>Kilpaillaan kaikissa kilpailumuodoissa</b>	<b>Kovia kilpailuja</b> Kilpailut valtakunnan tasolla: SM-kilpailut,	<b>Kilpailuja huipulla</b> Arvokilpailut Maailman cup
--	--------------------------------------	--	---	---	--	---

	Seuran, koulun ja yritysten monipuolisia kilpailuja Sarjahiihdoissa erilaisia kilpailumuotoja Muiden lajien kilpailut Kaikki palkitaan	Monipuolisia kilpailuja seuran, piirin ja alueen toimesta Viestit Pariviestit Yhteislähdöt Ski cross Taito- ja tekniikkakilpailut Muiden lajien kilpailut <u>Sukkulaviesti</u>	Hopeasomman loppukilpailu Piirin välinen viesti Taito- ja tekniikkakilpailut Harjoitellaan ja opetellaan eri kilpailumuotoja Muiden lajien kilpailut	Kilpailut valtakunnan tasolla; nuorten SM-kilpailut Kansainväliset kilpailut: Nuorten Olympialaiset, EYOF ja PM-kilpailut Ei erikoistumista matkojen tai tekniikoiden suhteen Laajalla matkaskaalalla kilpailuja Kilpaillaan muissa lajeissa edelleen, jos se on luontevaa Sääntöjen opettelu Kesäkilpailut mukaan (rullahiihto)	Suomen Cup, FIS-kilpailut Tasokkaita kilpailuja, joissa kaikki kovat mukana Skandinavia Cup tärkeä kansainvälisenä kisasarjana Mahdollisesti Maailman cup, arvokilpailut Tour kilpailujen harjoittelu Sovelletut sprinttikilpailut, 4*aika-ajo pudotuskilpailuna Kesäkilpailut kuukausittain: rullahiihto, juoksu	Kilpailut valtakunnan tasolla: Suomen Cup, FIS-kilpailut Tasokkaita kilpailuja, joissa kaikki kovat mukana Skandinavia Cup tärkeä kansainvälisenä kisasarjana Tour kilpailujen harjoittelu Sovelletut sprinttikilpailut, 4*aika-ajo pudotuskilpailuna Kesäkilpailut kuukausittain: rullahiihto, juoksu
--	---	---	--	---	---	---

## TERVEYDENHUOLTO

<b>RAVINTO</b>	Monipuolisesti, usein ja riittävästi	Monipuolisesti, usein ja riittävästi  <u>Kasva urheilijaksi</u>	<u>Olympiakomitean ravitsemusopas</u>  <u>Kasva urheilijaksi</u>	<u>Olympiakomitean ravitsemusopas</u>	<u>Olympiakomitean ravitsemusopas</u>  <u>Terve urheilija</u>	<u>Olympiakomitean ravitsemusopas</u>  <u>Terve urheilija</u>
<b>TERVEYS</b>	Pituuskasvun seuranta! Kouluterveydenhoitajan seurantatarkastukset Hammaslääkäri vuosittain	Lihaskasvu kehittyä! Fysioterapeutin tarkastus vuosittain Ryhti Liikkuvuus Lihastasapaino Terveystarkastukset Hammaslääkäriin tarkastukset 1x/vuosi	Murrosiän kasvupyrähdys! (selkävaivat, jänteiden kiinnityskohtien kiputilat) Fysioterapeutin tarkastus Lihastasapainotarkastus: Liikkuvuus, Ryhti Peruslääkärintarkastus: Puberteettiasteen arviointi	Hammaslääkärintarkastus vuosittain, viisaudenhampaiden ennaltaehkäisevä poisto Lääkärintarkastus Fysioterapeutin tarkastus Verikokeet 4x vuodessa Tytöillä rautalisä kuukautisten alettua Pukeutumisen huomiointi	Hammaslääkärintarkastus vuosittain Lääkärintarkastus Fysioterapeutin tarkastus Rasitusvammojen ehkäisy ja kuntoutus Verikokeet 4x vuodessa	Hammaslääkärintarkastus vuosittain Lääkärintarkastus Fysioterapeutin tarkastus Rasitusvammojen ehkäisy ja kuntoutus Verikokeet 4x vuodessa

			Verikokeet 2x vuodessa Työillä rautalisä kuukautisten alettua hammastarkastukset 1 krt / vuosi Pukeutumisen huomiointi			
<b>ANTIDOPING</b>			<u>SUEK</u>	<u>SUEK</u>	<u>SUEK</u>	<u>SUEK</u>