UREHILIJAN POLKU – YHDISTETTY

YLEISTÄ

6-10	11-14	15-19	19-35
Ilo, innostus, leikinomaisuus ja kaverit Perusliikuntataitojen opettelu Lajitaitojen opettelu	Keskeisten laji- ja perusliikuntataitojen hallinta Harjoittelun opetteleminen ja sisäistäminen **(harjoitusohjelma)** Kansallisella tasolla kilpaileminen läpi kauden	Yksilöllinen lajiharjoittelu Kokonaisvaltaisen urheilijaelämän opetteleminen Lajiliiton valmennusryhmä Lukio- ja/tai akatemiasysteemi Kansainväliset edustustehtävät	Ammattimainen toiminta kaikilla osa-alueilla Voittajaksi kasvaminen Kv. kilpailut kautta linjan

FYYSIS-MOTORISET OMINAISUUDET

Motoristen perustaitojen opettelu ja yleistaitavuus Monipuoliset ärsykkeet monipuolisessa toimintaympäristössä	Motoristen perustaitojen hallinta Monipuoliset ärsykkeet monipuolisessa toimintaympäristössä Lajikohtainen liikkuvuus ja tasapaino	Yleistaitavuus sekä lajitaitojen erinomaisuus Suoritustekniikoiden kehittely ja puhtaus Antropometria (pituus/paino/rasva%), lihastasapaino Lajikohtainen liikkuvuus: tehostettava harjoittelussa kasvun ja lihasmassan lisääntymisen myötä	Lajitaitojen erinomaisuus ja suoritustekniikoiden puhtaus Antropometria (pituus/paino/rasva%), lihastasapaino Lajikohtainen liikkuvuus, taidon ylläpito Lajinomainen lihaskestävyys ja tukilihaksiston kehittäminen/ylläpito Määrät eivät lisäänny, mutta harjoittelun laatu ja tehoharjoittelu korostuvat sekä lajinomaistuvat

HERKKYYSKAUDET

Liikkuvuus, notkeus, tasapaino, ketteryys Kestävyys, nopeus (hiihto) Nopeus, kimmoisuus (mäki)	Yleinen ja lajikohtainen koordinaatio ja rytmiikka Peruskestävyys: vaihtelevat harjoitustavat, -vauhdit ja -maastot, hiihtonopeus (”ruskot ja sprintit”)	Lajinomainen lihaskestävyys Perusvoima, maksimivoima, tukilihaksisto, nopeusvoima (hiihto/mäki)	Räjähtävä voima Maksimaalinen hapenottokyky Anaerobinen lihaskestävyys

	Hiihtotekniikka: suksitaitavuus, suksella liukuminen ja painonsiirto Yleinen kestovoima Perusvoiman alkeet: suoritustekniikat Liikenopeus, reaktionopeus, liiketiheys, räjähtävyys, kimmoisuus	Peruskestävyys, vauhtikestävyys sekä maksimikestävyyden lisääminen asteittain, tehoharjoittelu lajinomaistuu Runsasvolyyminen hiihdon lajiharjoittelu **Kaikkea edellä mainittua sovelletaan ikävuosien karttuessa yksilöllisempään suuntaan**	**Yksilölliset kehittämiskohteet, harjoittelun ja levon suhde** **Fokus olennaiseen: vähemmän tärkeiden ominaisuuksien ylläpitävä harjoittelu riittää, elleivät ne ole esteenä huipulle nousemiseen** **Tarkat jaksottaiset suunnitelmat ja kokonaisvaltainen tilanteen hallinta**
HENKINEN PROFIILI			
Innostunut ja reipas harrastaja Haluaa ja uskaltaa kokeilla omia rajojaan Ei vaatimuksia varhaiselle menestymiselle, urheilua omista lähtökohdista	Vahva oma halu, määrätietoisuus harjoitteluun Kilpailuhenkinen mutta tehtäväorientoitunut --> päähuomio omassa kehittymisessä Kyky vastaanottaa valmennusta ja toimia ryhmässä Nöyrä lajia ja valmentautumista kohtaan Kyky keskittyä, rentoutua ja sietää paineita Terve itseluottamus ja positiivinen minäkuva rakentuu Osaa suhtautua epäonnistumisiin rakentavasti	Vahva oma halu, määrätietoisuus harjoitteluun, "365" -asenne Terve itseluottamus ja positiivinen minäkuva vahvistuu Nöyrä lajia ja valmentautumista kohtaan Keskittymis- ja rentoutumisharjoitukset osana jokapäiväistä toimintaa Mielikuvaharjoittelun hyödyntäminen ja vahvistaminen Kyky vastaanottaa valmennusta Kilpailuhenkinen ja voitontahtoinen Yhteistyökykyinen Analyyttinen omaa harjoitteluaan kohtaan, mutta omaa kyvyn eläytyä lajisuoritukseen ja kilpailutilanteeseen ilman liiallista kontrollia.	Määrätietoisuus ja sitoutuminen harjoitteluun Terve itseluottamus ja vahva minäkuva Elämän kokonaisvaltainen hallinta sekä varasuunnitelman tuoma varmuus Keskittymis- ja rentoutumisharjoitukset osana jokapäiväistä toimintaa Mielikuvaharjoittelun hyödyntäminen ja vahvistaminen Kyky vastaanottaa valmennusta Kilpailuhenkinen ja voitontahtoinen Yhteistyöhaluinen ja -kykyinen Ottaa vastuun omasta tekemisestään Analyyttinen omaa harjoitteluaan kohtaan, mutta omaa kyvyn eläytyä lajisuoritukseen ja kilpailutilanteeseen ilman liiallista kontrollia.

HARJOITUSKOKONAISUUDEN YMMÄRTÄMINEN

Lapsi kiinnostuu mäkihypystä ja yhdistetystä kavereiden, vanhempien, seuran, koulun tms. kautta Harrastaa mäki/yhdistettyä muiden lajien ohella Lapsi liikkuu paljon sekä osallistuu monipuoliseen harjoitustoimintaan, johon liittyy leirejä, kilpailuja ja yhteistyötä seurojen/lajien välillä Liikunta on mielekästä, leikinomaista ja luonnollinen osa arkea ja harrastuksia	Urheilija valitsee mäkihypyn tai yhdistetyn päälajikseen Ikäryhmän päätarkoituksena on opettaa juniorit oikeanlaiseen sekä riittävään harjoitteluun, kun tavoitteena on maailmanhuippu. Kasvaminen ammattimaiseen lajikulttuuriin Nopeaa tuloskehitystä oleellisempaa on perusominaisuuksien laaja-alainen kehittäminen. Tähtäin huipulle aikajänteellä 5-15v Urheilija kohdataan kokonaisvaltaisesti – voiman ja taidon lisäksi urheilija on tunteva, kokeva ja ajatteleva kokonaisuus omalla henkilökohtaisella taustallaan ja tukiverkostollaan Harjoittelun ja kilpailutoiminnan avulla opetellaan urheilullisia ja terveitä elämäntapoja sekä pitkäjänteistä työntekoa Urheilija tavoittelee kansallista menestystä omassa ikäluokassaan **Harjoituspäiväkirja**	Urheilijan valmennuskokonaisuus on systemaattinen ja perusteltu Urheilija/valmentaja: määrittävät kehittymis- ja tulostavoitteet, tekevät pitkäjänteisen urasuunnitelman, tekevät tavoitteista johdetun kokonaisvaltaisen harjoitussuunnitelman Urheilija tavoittelee kansallista sekä kansainvälistä menestystä omassa ikäluokassaan Urheilija on mukana lukio-, akatemia- ja/tai valmennuskeskusharjoittelussa Urheilija ymmärtää koulutuksen merkityksen urheilun ja kokonaisvaltaisen elämänhallinnan kannalta	Urheilijan valmennuskokonaisuus on systemaattinen ja perusteltu mahdollistaen tavoitteiden mukaisen menestyksen Urheilija tavoittelee kansainvälistä menestystä nousujohteisesti Yhdistetyn urheilija on parhaimmillaan 23-30 -vuotiaana

HARJOITTELUN KOKONAISMÄÄRÄ

Liikunnan kokonaismäärä vuositasolla 700-900h, keskimäärin noin 18h/vko	Liikunnan kokonaismäärä 700-900h/vuosi, keskimäärin 18h/vko	Liikunnan kokonaismäärä pitää olla edelleen noin 800h/vuosi	Harjoittelun kokonaismäärä huipulle pyrkivällä tai jo huipulla olevalla yhdistetyn urheilijalla vaihtelee välillä 700-1000h/vuosi

Harjoittelu koostuu pääsääntöisesti pihapeleistä ja -leikeistä, koululiikunnasta sekä seuraharjoituksista	Mäkiharjoittelua keskimäärin 3-5krt/vko, esim. 3 krt. mäki, 1-2krt mäkifysiikka/taito Hiihtoharjoittelua keskimäärin 3-4krt/vko Lajiharjoittelun osuus kokonaisliikunnan määrästä tulee olla tasolla 50-60%, mutta kuitenkin niin, että ikäjakauman vanhempi pää siirtyy enemmän hiihtopainotteisuuden suuntaan, samalla lapselle tyypilliset pelit ja leikit vaihtuvat lajiharjoitteluun Ikäjakauman nuoremmat: mäki 55% vs. hiihto 45% Ikäjakauman vanhemmat: mäki 50% vs. hiihto 50% Lajiharjoittelun painopistealueet säädetään urheilijan kehitystarpeiden mukaan	Lajiharjoittelun määrä 15-vuotiaalla noin 450h, joka jakautuu suhteessa mäki 40% vs. hiihto 60% Lajiharjoittelun määrä 16-vuotiaalla noin 500h, joka jakautuu suhteessa mäki 40% vs. hiihto 60% Lajiharjoittelun määrä 17-vuotiaalla noin 550h, joka jakautuu suhteessa mäki 35% vs. hiihto 65% Lajiharjoittelun määrä 18-vuotiaalla noin 600h, joka jakautuu suhteessa mäki 35% vs. hiihto 65% Lajiharjoittelun määrä 19-vuotiaalla noin 650h, joka jakautuu suhteessa mäki 30% vs. hiihto 70% HUOM! Harjoittelun loppumäärä koostuu peleistä, hyötyliikunnasta, lihashuollosta jne.	Mäkiharjoittelua kokonaisajasta noin 30% Kestävyysharjoittelua sekä hiihtovoimaa kokonaisajasta noin 65-70%, tuntimäärällisesti 450-600h/vuosi
TUKITOIMINNOT (testaus, terveystarkastukset)			
Kouluterveydenhuolto	Kouluterveydenhuolto Lajiliiton testipatteristo (junnuryhmä): Antropometria: pituus, paino, BMI **Kestävyystestit:** - Tasotesti juosten 4x2km (aika, syke, laktaatti) - Maastojuoksu 4km	Terveystarkastus ja EKG kerran vuodessa, verikoe joka toinen kuukausi Lajiliiton testipatteristo (nuorten MM-ryhmä): Antropometria: pituus, paino, BMI (= 20), rasvat (< 8%) **Kestävyystestit:** - Suora AV-testi juoksumatolla (Vuokatin testiasema) (>70ml/kg/min)	Terveystarkastus ja EKG kerran vuodessa, verikoe joka toinen kuukausi Lajiliiton testipatteristo (A-maajoukkue): Antropometria: pituus, paino, BMI (= 20,5), rasvat (< 7%) **Kestävyystestit:** - Suora AV-testi juoksumatolla (> 75ml/kg/min)

	NV-testit: - 20m, 1-tasaloikka, 5-tasaloikka, ST-hyppy, EK-hyppy - Hiihtovoima: etunojapunnerrukset (>40/min), leuanveto (>10), vatsalihakset (>4)	- Vuokatinvaaran ylämäkihiihto rullasuksilla - Tour de Vuokatti juosten **NV-testit:** - 20m (<3,00), kontaktimattotestit (ST/EK > 50cm), loikat - Hiihtovoimatestit Lihastasapainokartoitukset	- Tour de Vuokatti juosten **NV-testit:** - 20m (<2,95), kontaktimattotestit (ST/EK >55cm) Lihastasapainokartoitukset
VALINTAKRITEERIT			
-	Valmennusryhmiin valitsemisessa merkitsee tässä polussa esille tuodut asiat kokonaisvaltaisesti sekä yhtenä palasena myös kilpailulliset tulokset Tärkeää urheilijan hyvä harjoitettavuus polun vaatimusten mukaisesti	Valmennusryhmiin valitaan pääosin päättyneen kauden kilpailutulosten perusteella Testitulosten seuranta, harjoitettavuus ja lajissa kehittymisen ennuste huomioitava Vaikuttavana osana työmoraali ja asenne harjoittelussa Edustustehtäviin valitaan viimeaikaisten kilpailutulosten ja tuloskunnon kehittymisen perusteella Valmentajan harkinta ja tulosennuste, kilpailun merkitys urheilijan kehitystä ajatellen Urheilijan näkemys Näytöt sääntöjenmukaisin varustein	Valmennusryhmiin valitaan pääosin päättyneen kauden kilpailutulosten perusteella Testitulosten seuranta, harjoitettavuus ja lajissa kehittymisen ennuste huomioitava Vaikuttavana osana myös työmoraali ja asenne harjoittelussa Edustustehtäviin valitaan viimeaikaisten kilpailutulosten ja tuloskunnon kehittymisen perusteella Valmentajan harkinta ja tulosennuste, kilpailun merkitys urheiljan kehitystä ajatellen Urheilijan näkemys Näytöt sääntöjenmukaisin varustein

KILPAILEMINEN

Lajin kilpailut oman seuran ja piirin alueella Hopeasompa kausihuipentumana Mäkikarnevaali **Kilpaileminen monipuolisesti eri lajeissa** **Kilpailemisen on tarkoitus olla hauskaa, tarjota monipuolisia kokemuksia ja onnistumisia**	Junioreiden kansallinen kilpailusarja, huippuna Hopeasompa Yksi kansainvälinen huippukilpailutapahtuma, esim. kesä GP:n yhteydessä järjestettävä nuorten cup Mäkikarnevaali Runsas kilpaileminen monipuolisesti eri lajeissa Kilpailu on hyvä harjoitus	Kansainväliset kilpailut: Nuorten MM-kilpailut, Continental Cup, PM-kilpailut, Alpen Cup Kansalliset kilpailut, SM-kilpailut Sivulajin kilpailut tukevat päälajin kehitystä Runsas kilpaileminen päälajissa, kokemusten kartuttaminen kovissa kansainvälisissä kilpailuissa	Kilpaileminen korkeimmalla kansainvälisellä tasolla

ROOLIT

Vanhemmat Vanhempien rooli merkittävä jokaisella osa-alueella, aktiivisesti mukana myös seuratoiminnassa. **Valmentaja** Seuravalmentaja ja/tai mäkikouluohjaaja innostamassa ja auttamassa **Seura** Seuran rooli erittäin merkittävä**:** junioreiden rekrytointi, alkeiden opettelu ja harjoitusolosuhteiden luominen	**Vanhemmat** Vanhempien rooli merkittävä: seuratoiminnassa mukana, lasten kannustaja ja kuskaaja. **Valmentaja** Yhteistyössä vanhemmat/seuravalmentaja/lajiliiton valmentaja: urheilijapolun rakentaminen **Seura** Seuran rooli merkittävä Seuraleirit sekä kilpailutoiminta Seuravalmentajan ohjauksessa	**Vanhemmat** Vanhempien rooli säilyy merkittävänä, joskin se muuttuu: kuljetus, rahoitus, urheilullisen elämäntavan tukeminen yms. **Valmentaja** Yhteistyössä valmentajien rooli lisääntyy: henkilökohtainen-, valmennuskeskus- ja lajiliiton valmentaja: urheilijapolun rakentaminen **Seura** ”Kasvattajaseurojen" rooli vähenee: urheilijan leirityksen, välineiden ja kilpailumatkojen tukeminen	**Vanhemmat** Vanhempien rooli edelleen tärkeä: "henkinen tuki" ja taustavoima. **Valmentaja** Yhteistyössä valmentajien rooli erittäin merkittävä: henkilökohtainen-, valmennuskeskus-, lajiliiton valmentaja **Seura** "Kasvattajaseurojen" rooli: urheilijan leirityksen, välineiden ja kilpailumatkojen tukeminen **Liitto**

Seuraleirit ja kilpailutoiminta Seuravalmentajan ohjauksessa	**Liitto** Lajiliiton leiritys alkaa Vuokatin valmennuskeskuksen kouluhanke Lajiliiton valmennusryhmä	**Liitto** Valmennuskeskusten sisäinen tukiverkosto Lajiliiton valmennusryhmä **Sponsorit**	Valmennuskeskusten sisäinen tukiverkosto Lajiliiton valmennusryhmä **Kattava ja osaava asiantuntijaverkosto (tiimi), esim. lääkäri, fysioterapeutti, hieroja, manageri, sponsorit...**