

Urheilijan polku

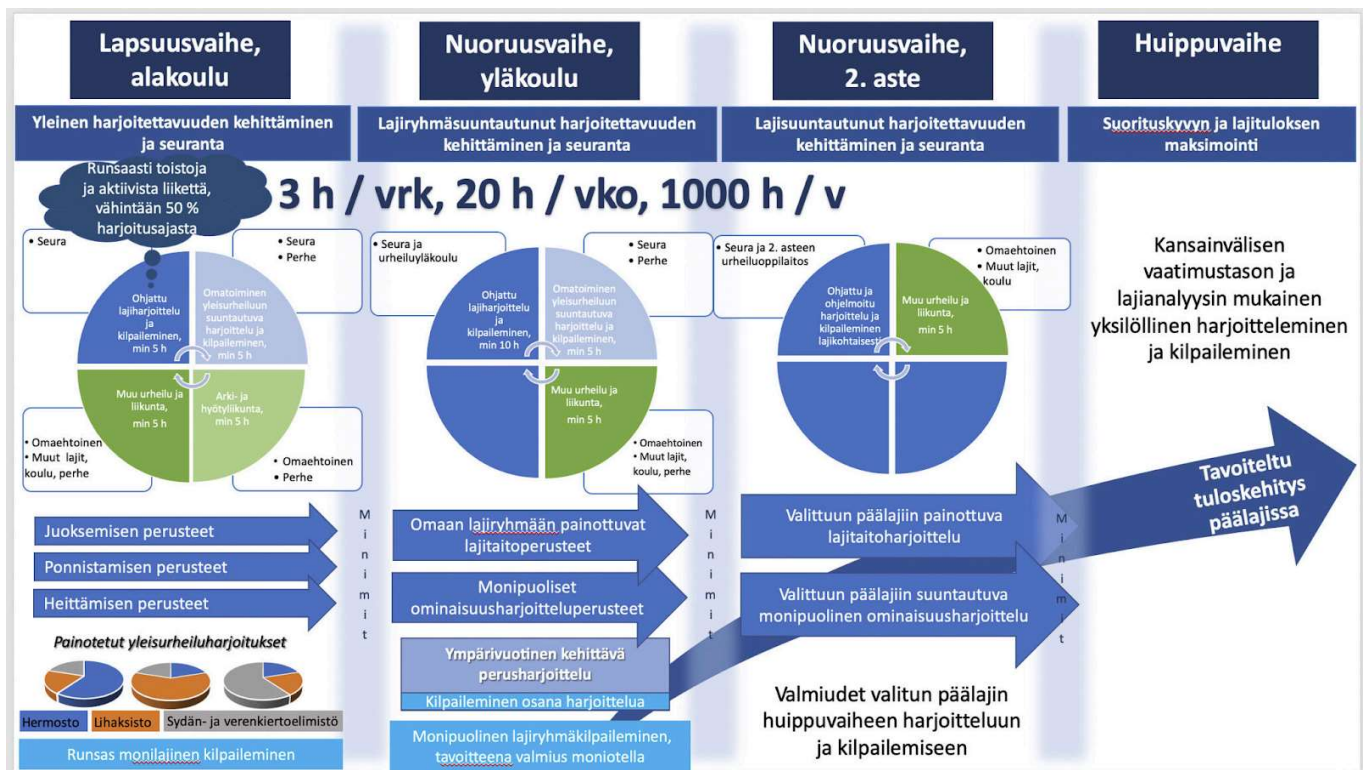
Urheilijat siirtyvät eteenpäin urheilijan polulla seurassamme seuraavasti:

LLK1 (alle 3v.) -> LLK2 (n.4-5v.) -> LLK3 (n. 6v.) -> YU1 (n. 7-9v.) -> YU2 (n. 10-14v.)

Kilpa 4 ja 3 (n. 8-11v.) -> Kilpa 2 ja 1 (n. +12v.) -> NVR (n. +14v.) -> aikuisurheilu

Ala- ja yläkoulun aikana yleisurheilusta kiinnostuneet aloittavat pääosin yleisurheilukoulu ryhmissä, joissa harjoitellaan yleisurheilun perustaitoja- ja harjoitteiden tekemistä. Yleisurheilukoulusta voi siirtyä kilparyhmään melko nopeastikin, jos valmentajat katsovat sille olevan edellytyksiä. On myös mahdollista aloittaa suoraan kilparyhmässä, jos urheilijalla on esimerkiksi toisen lajin kautta hyvät edellytykset kilpailemiseen ja säännölliseen harjoitteluun.

Seuran yleisurheilijan urapolulla ensimmäinen valinnan mahdollisuus tulee noin 8-9-vuotiaana, jolloin on mahdollisuus jatkaa yleisurheilukoulussa tai hakeutua mukaan kilparyhmään.



SUL - Yleisurheilijan urapolku

Lapsuusvaihe

4-7v

Leikkien ja pelien kautta motoristen perustaitojen harjoittelu. Kasvatuksellisuus osana ohjaamista. Onnistumiset, positiivisuus ja ryhmässä toimiminen.

Taito

Liikunnan perustaitojen hallinta, yleistaitavuutta tukeva liikunta: muut lajit, leikit, pelit. Ketteryys ja laji taitoihin tutustuminen.

Fyysiset ominaisuudet

Liikkuvuusharjoittelu, sekä monipuolisen liikkumisen ja leikkien myötä laajat liikeradat ja liikkuvuus asennot tutuksi molemminpuolisesti.

Nopeus

Nopeus- ja koordinaatioharjoitteita joka viikko. Perus nopeuden ja ketteryyden harjoittelu mm. leikeissä ja peleissä.

Voima

Kehonhallinta ja tasapaino.

Kestävyys

Leikin kautta, omaehtoinen runsas liikkuminen ja ulkoilu. Psykkiset ja sosiaaliset ominaisuudet, sekä onnistumisten kokeminen, itseluottamuksen tukeminen, keskittymistaitojen harjoittelu. Ryhmässä toimiminen. Sosiaalisesti turvallinen harjoitteluympäristö.

Harjoitusmäärät

Liikuntamäärä: vko 45-60min kerrallaan, 1-2 krt / vko laji. Lisäksi: Muu ohjattu liikunta, pelit, leikit ja ulkoilut.

Urheilijaksi kasvu

Liikunnallinen elämäntapa, perustarpeista huolehtiminen vanhempien vastuulla. Harjoitustilanteessa viihtyminen, liikunnan ilon löytäminen.

8-11v

Runsaasti monipuolista liikkumista ja lajin perustaitojen hallintaa. Nopeus- ja ketteryys ominaisuuksien painotus. Onnistumiset, positiivisuus ja laji rakkauden synnyttäminen.

Taito

Liikunnan perustaitojen vahvistaminen ja yhdistely, sekä lajin perusliikkeiden hallinta. Kaikki taidon osa-alueet mukana harjoitus suunnitelmissa.

Fyysiset ominaisuudet

Liikkuvuusharjoittelu ja nopeus (ikäkauden painopiste). Nopeus- ja koordinaatioharjoitteita jokaisessa harjoituksessa asianmukaisilla palautumisajoilla. Nopeus, reaktionopeus, voima, kehonhallinta, perusvoima.

Kestävyys

Peruskestävyyttä kehittävä liikkuminen osana harjoituksia ja omalla ajalla.

Psyykkiset ja sosiaaliset ominaisuudet

Onnistumisten kokeminen, sekä positiivisuus kaikessa tekemisessä ja itseluottamuksen tukeminen. Itsearviointitaitojen harjoittelu, sekä ryhmässä ja kilpailu kokoonpanossa toimiminen. Kilpailutilanteisiin valmistautuminen ja rutiinien löytäminen, sekä keskittyminen kilpailutilanteessa.

Harjoitusmäärät

Liikuntamäärä: 1,5-2h kerrallaan • 3-4krt / vko laji. Lisäksi: Muu ohjattu liikunta, koululiikunta, pelit, leikit ja ulkoilut.

Urheilullinen elämäntapa

Ravinnosta, levosta ja arkiliikunnasta huolehtiminen. Ystävien löytäminen ryhmästä ja niiden merkitys tärkeää, sekä halu onnistua harjoituksissa ja kilpailuissa. Osaa vanhempien tuella huolehtia arkirutiineista ja harjoitus aikatauluista.

Nuoruusvaihe

12-16v

Monipuolisuuden vaihe

Tavoitteellisesta harjoittelusta innostuminen, sisäisen motivaation tukeminen. Laajan lajitaito valikoiman saavuttaminen. Kasvun ja kehityksen huomioiminen erityisesti kasvupyrähdysten aikana.

Taito

Lajitekniikat haltuun, suuri määrä toistoja. Kaikki taidon osa-alueet mukana harjoitus suunnitelmissa.

Fyysiset ominaisuudet

Liikkuvuusharjoittelun ylläpito tai lisääminen yksilöllisesti. Hyvä lihastasapaino.

Liikkuvuusominaisuudet huomioituna. Nopeus yleinen nopeustaitavuus. Voima, lajinomainen kesto- ja nopeusvoima. Keskivartalon hallinnan ylläpito, ponnistusvoima ja räjähtävyys. Monipuolinen voimaharjoittelu lisäpainoilla nostotekniikoita varten.

Kestävyys

Huoltava kestävyysharjoittelu palautumisen edistämistä varten. Lajinomaisen maksimikestävyys.

Psyykkiset ja sosiaaliset ominaisuudet

Onnistumisten kokeminen, sekä itseluottamuksen ja minäkuvan muodostumisen tukeminen.

Itsearviointitaitojen kehittäminen, epäonnistumisten sietäminen, yhteishengen edistäminen.

Kilpailutilanteisiin valmistautuminen - henkilökohtaisten valmistautumis rutiinien tarkentuminen.

Kilpailusuoritusta häiritsevien psyykkisten tekijöiden hallitseminen ja kilpailutilanteeseen liittyvien tunteiden hallitseminen.

Liikuntamäärä: 1,5-2h kerrallaan 3-5krt / vko laji. Lisäksi: koululiikunta, muu ohjattu tai vapaa liikunta, pelit ja ulkoilu sekä ohjelmoitu itsenäinen fysiikkaharjoittelu.

Leiritys

Seuran omat leirit 2-4krt/vuosi.

Maajoukkuerinki 2-4krt/vuosi.

Urheilullinen elämäntapa ja Huippu-urheilijaksi kasvaminen.

Oman vastuun lisääntyminen urheilijan arjen vaatimusten täyttämisestä yhdessä vanhempien kanssa. Harjoittelusta nauttiminen, sekä vastuu omasta harjoittelusta yhdessä valmentajan kanssa. Itsenäisen harjoittelun perusteiden osaaminen, sekä roolien ymmärtäminen ja yhteisen ryhmähengen edistäminen. Sitoutuminen harjoitteluun, halu menestyä ja ymmärrys sen asettamista vaatimuksista harjoitteluun.

Yli 17v

Lajisuuntautumisvaihe

Aikuseksi urheilijaksi kasvaminen (kaksoisuran tukeminen) ja arvokilpailu tasolla kilpaileminen. Kuormituksen ja palautumisen oikea suhde.

Taito

Lajitekniikat haltuun, sekä tekniikoiden kehittäminen ja ylläpito, monipuolinen taitotaso.

Fyysiset ominaisuudet

Liikkuvuusharjoittelun ylläpito tai lisääminen yksilöllisesti. Lisääntyneen kuormituksen huomiointi voima-liikkuvuus suhteessa. Nopeus lajinomainen nopeustaitavuus.

Voima

Lajinomaisen kestovoiman kehittäminen ja ylläpito. Lajinomaisen nopeusvoiman kehittäminen. Maksimivoiman kehittäminen. Keskivartalon hallinnan ylläpito, monipuolinen voimaharjoittelu lisäpainoilla nostotekniikoita varten.

Kestävyys

Huoltava peruskestävyys palautumiseen ja loukkaantumisten ehkäisyyn, lajinomainen maksimikestävyys.

Psyykkiset ja sosiaaliset ominaisuudet

Kilpailutilanteeseen liittyvien tuntemuksien hallitseminen, itsearviointi ja oman kehon tuntemus harjoittelussa, sekä epäonnistumisten sietäminen. Yhteishengen edistäminen ja halu itsensä kehittämiseen, sekä itsearviointitaitojen hallinta.

Liikuntamäärä: 1,5-2,5h kerrallaan, 4-7krt / vko laji.

Lisäksi: ohjelmoitu itsenäinen fysiikkaharjoittelu ja monipuolinen itsenäinen liikkuminen.

Leiritys: Seuran omat leirit 2-4 krt/vuosi, maajoukkuerinki 2-4 krt/vuosi.

Huippu-urheilijan arki

Ymmärtää ja noudattaa käytännössä terveellistä ruokavaliota ja unirytmää. Valmentautuu tavoitteellisesti ja tunnollisesti, sitoutuu pitkän aikavälin tavoitteisiin, selkeät sopimukset eri osapuolten välillä. Vuorovaikutus valmentajan ja eri sidosryhmien kanssa. Huippu-urheilijan elämäntapa, esikuvana oleminen ja sen hallitseminen.