

KaMen urheilijan polku aka. taso portaat

→ Eli mitä urheilijat opettelevat kullakin tasolla ja mitä tulisi osata ennen kuin siirtyy seuraavalle tasolle

Melontakerho:

8-15v:

- Leikkimielisyys ja liikunnan ilo
- Vaatimuksena uimataito
- Kajakkivalmius
 - Retkikajakit (hallitsee hyvin)
 - Porkkanat (hallitsee tyydyttävästi)
 - Rodeot/koskikajakit (kokeillut)
 - Kilpurit (Kokeillut)
 - Sup lauta (kokeillut)
 - K2 (hallitsee tyydyttävästi)
 - K4 (hallitsee kohtalaisesti)
- Fyysiset ominaisuudet ja Harjoittelu
 - Tasapaino
 - Koordinaatio
 - Motoriikka
 - Yleisharjoittelu
 - Keskivartalon hallinnan vahvistaminen
 - Suunnittelu ja suunnitelmallisuus
 - 2 ohjattua harjoitusta/vko
 - Arki liikunta
 - Muut harrastukset
- Otollista kehittää
 - Tasapaino
 - rytmi
 - Vesituntuma
 - Koordinaatio
 - Reaktionopeus
 - Frekvenssikykyisyys
- Lajitaidot
 - Kajakinhallinta

- Kaatuminen
- Tyhjentäminen
- Veteen tottuminen
- Miehistökokeilut
- Eri aluksilla melonta
- Alustava käsitys vauhti jaosta
- Valmennustiimi
 - Seuran valmentajat ja ohjaajat
- Leirit
 - Seuran leirit

Harrasteryhmä 2

8-12v:

- Leikki ja harjoitteluilto!
- Kajakkivalmius
 - Retkikajakit (hallitsee erittäin hyvin)
 - Porkkanat (hallitsee Hyvin)
 - Rodeot/koskikajakit (kokeillut)
 - Kilpurit (Kokeillut)
 - Sup lauta (kokeillut)
 - K2 (hallitsee tyydyttävästi)
 - K4 (hallitsee kohtalaisesti)
- Fyysiset ominaisuudet ja Harjoittelu
 - Tasapaino
 - Koordinaatio
 - Motoriikka
 - Yleisharjoittelu
 - Suunnittelu ja suunnitelmallisuus
 - 2 ohjattua harjoitusta/vko
 - Arkiliikunta
 - Muut harrastukset
- Otollista kehittää
 - Tasapaino
 - rytmi
 - Vesituntuma
 - Koordinaatio
 - Reaktionopeus
 - Frekvenssikykyisyys

o Lajitaidot

- Kajakinhallinta
- Kaatuminen
- Tyhjentäminen
- Veteen tottuminen
- Miehistökokeilut
- Eri aluksilla melonta
- Tuen ottaminen vedestä
- Alustava käsitys vauhti jaosta

o Valmennustiimi

- Seuran valmentajat ja ohjaajat

o Leirit

- Seuran leirit

Harrasteryhmä 1:

10-12v:

- o Harjoittelun ilo
- o Harjoitellaan urheilijan elämää
 - Ravinto valmennus
 - Levon tärkeys
 - Riittävä liikunta

o Tekniikka

- Ymmärtää käsien liikeradan
- Ymmärtää alustavasti koko kehon toiminta ketjun "koko keho meloo"
- Osaa polkea tyydyttävästi

o Kajakkivalmius

- Melonta on varmaa
- Melonta Porkkanalla erittäin hyvää
- Kilpurilla harjoittelua

o Miehistömelonta

- Miehistömelonta valmius parista riippumatta
- Miehistö taidot tyydyttävät

o Fyysiset ominaisuudet ja harjoittelu

- Suunnittelu ja suunnitelmallisuus
- Yleisharjoittelu kestävyys pohjan luomiseksi
- Voimaharjoittelu (biologisen iän mukaan)
- Tasapaino hyvä
- Aloittaa tuntemaan omaa kroppaansa

- Osaa kuunnella ja sisäistää ohjeet
- Otollista kehittää
 - Vesituntuma
 - Tekniset valmiudet
 - Nopeus
 - Yleisvoima
 - Yleinen aerobinen kestävyys
- Lajitaidot
 - Tasapaino kilpakajakissa
 - Tasapaino K-2 ja K-4
 - Sivuttaismelonta
 - Lähtöasennon ja lähdön hallitseminen
 - Tuntee ja ymmärtää vauhtijaon
 - Harjoittelee peesi harjoittelua
 - Harjoittelee oman kellon ja sykevyyden käyttöä
 - Opettelee kajakkiin nousua vesistä kilpurilla
 - Osaa poistua ja nousta kajakkiin rannasta
- Valmennustiimi
 - Seura valmentaja, ja ohjaaja
- Leirit
 - Seuran leirit
 - Liiton Leiri
 - Yläkoululeirit

Kilparyhmä 2 :

- Haasteellisuus ja monipuolisuus
- Urheilijan arki
 - Tarkempi ja henkilökohtaisempi ravinto valmennus
 - Tuntee itselleen parhaat palautumismenetelmät
 - Harjoittelee riittävästi
- Tekniikan kehittäminen
 - Käsien liikeradan hiominen
 - Keho rytmin löytäminen
 - Voimaketjun ymmärtäminen
 - Polkeminen
 - Osaa meloa hyvin koko keholla
- Fyysiset ominaisuudet ja harjoittelu
 - Suunnittelu ja suunnitelmallisuus

- Hyvä aerobinen kapasiteetti
- Voima harjoittelu Biologisen iän mukaan
- Ohjattuja harjoituksia 5krt/vko
- Omatoiminen harjoittelu harjoitusohjelman mukaan
- Riittävä arki liikunta
- Osaa kuunnella ja tuntee oman kroppaansa

Otollista kehittää

- Aerobinen kestävyys
- Keskeisverenkierto
- Nopeus
- Yleisvoima

o Miestömelonta

- Miestömelonta valmius parista ja paikasta riippumatta
- Miestö taidot Hyvät

o Lajitaidot

- Hallitsee peesi harjoittelun
- Osaa Harjoitusintensiteetit (pk,pk+, vk, vk+, mk, mk+, nop, ana)
- Osaa käyttää kelloa ja sykevyötä apuna harjoittelussa
- Osaa nousta kajakkiin vedestä
- Osaa maraton lähdöt ja poistumiset, sekä hallitsee kanto osuudet

o Valmennustiimi

- Seuravalmentaja, Liiton U16 valmentaja

o Leirit

- Seuran leirit
- Liiton Leiri
- Yläkoululeirit
- U16 Valmennusryhmän leirit

Kilparyhmä 1:

16-17v:

- o Harjoittele jotta jaksat harjoitella!

o Fyysiset ominaisuudet ja harjoittelu

- Harjoittelunvolyymi ylös
- Suunnittelu ja suunnitelmallisuus
- Aerobisen kapasiteetin kehittäminen
- Voimatasojenkehittäminen

o Lajitaidot

- Kilpailuvauhdin tekniikka
- Tekniikka eri keliolosuhteissa
- Osa Harjoitusintensiteetit (pk,pk+, vk, vk+, mk, mk+, nop, ana)

o Miehistömelonta

- Hallitsee tekniikan niin hyvin että kykenee ottamaan itsestään kaiken irti niin K-1/K-2/K-4 aluksissa

o Otollista kehittää

o Valmennustiimi

- Seuravalmentaja
- Henkilökohtainen valmentaja
- Liiton u16/u18 valmentaja

o Leirit

- Liiton U16 ja U18 leirit

18v ->:

o Fyysiset ominaisuudet ja harjoittelu

- Iso harjoitusvolyymi
- Lajinomainen harjoittelu
- Kaikki osa-alueet
- Keskivartalon hallinta

o Otollista kehittää

- Aerobinen kestävyys (yleis- ja lajinomainen)
- Maksimivoima
- Anaerobinen kestävyys
- Henkiset valmiudet

o Lajitaidot

- Henkinen ja kilpailutaktinen kehitys
- Melonnan dynamiikka ja taloudellisuus
- Miehistökykyisyys
- Kansainvälisen tason kilpailuvalmistautumisrutiini ja kilpailutaktiikka

o Valmennustiimi

- Henkilökohtainen valmentaja
- Liiton u18 valmentaja

o Leirit

- Liiton U18 ja maajoukkue leirit