



MIKKELIN KILPA-VEIKOT

SEURAN VALMENNUKSEN JA OHJAUKSEN LINJA

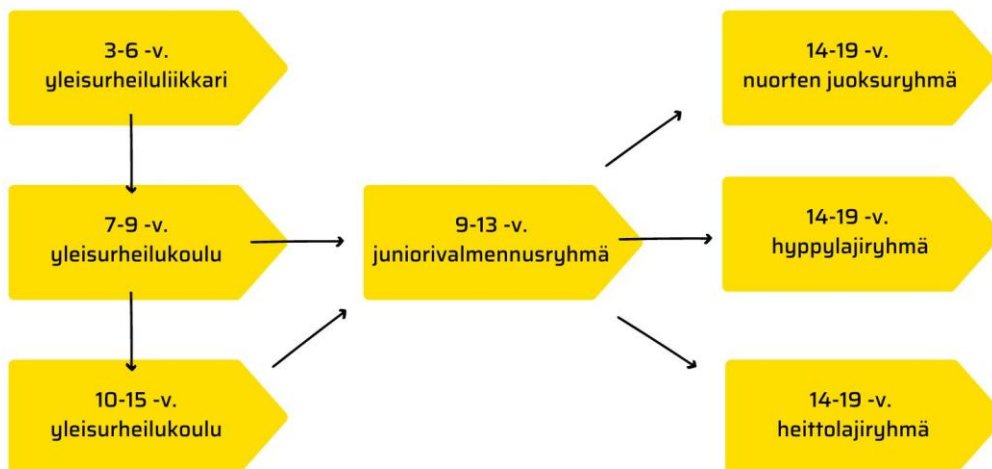
Yleisurheilun ryhmäjärjestelmä:



Urheilijapolkukaavio



MIKKELIN KILPA-VEIKOT



MIKKELIN KILPA-VEIKOT RY

Nuijamiestenkatu 4 | 50100 Mikkeli | 044 036 7605 | toimisto@mikv.fi | www.mikv.fi



MIKKELIN KILPA-VEIKOT

3-6v. yleisurheiluliikkari:

Yleisurheiluliikkarissa kokeillaan rohkeasti yleisurheilun eri lajeja. Lisäksi liikkarissa opetellaan liikkumisen perustaitoja (juoksemista, hyppäämistä ja heittämistä) leikkien ja pelien varjolla. Liikkarissa koet vauhdikasta menoa, yhdessäoloa ja onnistumisen elämyksiä.

7-9v. ja 10-15v. yleisurheilukoulut

Mikkelin Kilpa-Veikkojen yleisurheilukouluissa on helppo aloittaa yleisurheiluharrastus, sillä aiempaa lajikokemusta ei tarvita. Yleisurheilukouluista on mahdollisuus halutessaan jatkaa kohti kilpailemiseen tähtäävää valmennusryhmätoimintaa.

Kaikki yleisurheilukoululaisia kannustetaan mittamaan omia taitojaan ja osallistumaan matalan kynnyksen viikkokisoihin.

Yleisurheilukoulussa opetellaan yleisurheilulajien perusteita, juoksemista, hyppäämistä ja heittämistä jokaiseen ikävaiheeseen sopivilla harjoitteilla. Yleisurheilulajien lisäksi harjoitellaan perusominaisuuksia kuten nopeutta, lihaskuntoa ja kestävyyttä.

VALMENNUSRYHMÄT

Mikkelin Kilpa-Veikkojen ympärivuotiset valmennusryhmät ovat tarkoitettu kaikille kilpailemisesta kiinnostuneille yli 9-vuotiaille nuorille urheilijoille. Minivalmennus- ja juniorivalmennusryhmissä harjoitellaan kilpailuissa käymistä ja nuoria kannustetaan aktiiviseen ja monipuoliseen harjoitteluun, kun taas nuorisovalmennusryhmässä harjoittelu tähtää kilpailuihin ja nuorilla urheilijoilla tulee olla omia tavoitteita.

Minivalmennus- ja juniorivalmennusryhmissä harjoitellaan kaikkia yleisurheilulajeja ja ominaisuuksia monipuolisen pohjan luomiseksi. Valmennusryhmäläisten kasvaessa



MIKKELIN KILPA-VEIKOT

harjoittelua ohjataan enemmän urheilijan oman lajin suuntaan ja harjoitusmäärää lisätään.

Juniorivalmennusryhmä:

Minivalmennusryhmän harjoituksissa korostuu monipuolisuus ja iloinen harjoittelu. Harjoittelu on suunniteltu pitkällä tähtäimellä lasten kehitysvaiheet huomioiden.

Ryhmän harjoittelu noudattelee ELMO-mallia, jossa harjoitellaan ottelupohjaisesti yleisurheilulajeja ja kaikkia ominaisuuksia. ELMO tulee sanoista "Enemmän Liikettä ja Monipuolista Osaamista!". Ryhmäläisten kanssa opetellaan käymään kilpailuissa.

Juniorivalmennusryhmä/ Nuorten juoksurhmä:

Juniorivalmennusryhmäläiset harjoittelevat monipuolisesti sekä lajitaitoja että fyysisiä ominaisuuksia. Vaikka harjoittelu on kilpailunomaista, tehdään se silti hymyssä suin. Kaikkia nuoria kannustetaan monilajiseen harjoitteluun. Ryhmäläiset harjoittelevat aktiivisesti ja käyvät myös kilpailuissa.

Heittolajiryhmä

Heittolajiryhmässä harjoitellaan monipuolisesti yleisurheilun heittolajien saloja. Treenaaminen on monipuolista heittolajeihin suuntautuvaa harjoittelua.

Hyppylajiryhmä

Hyppylajiryhmässä painopistelajeina ovat hyppylajit, mutta ryhmän harjoittelu noudattaa ELMO-mallia, jossa harjoitellaan ottelupohjaisesti yleisurheilulajeja ja kaikkia ominaisuuksia. Ryhmä on suunnattu urheilijoille, jotka haluavat harjoitella tavoitteellisesti PM- ja SM-kisoja sekä Seuracupia silmällä pitäen. Ryhmäläiset käyvät kilpailuissa.