



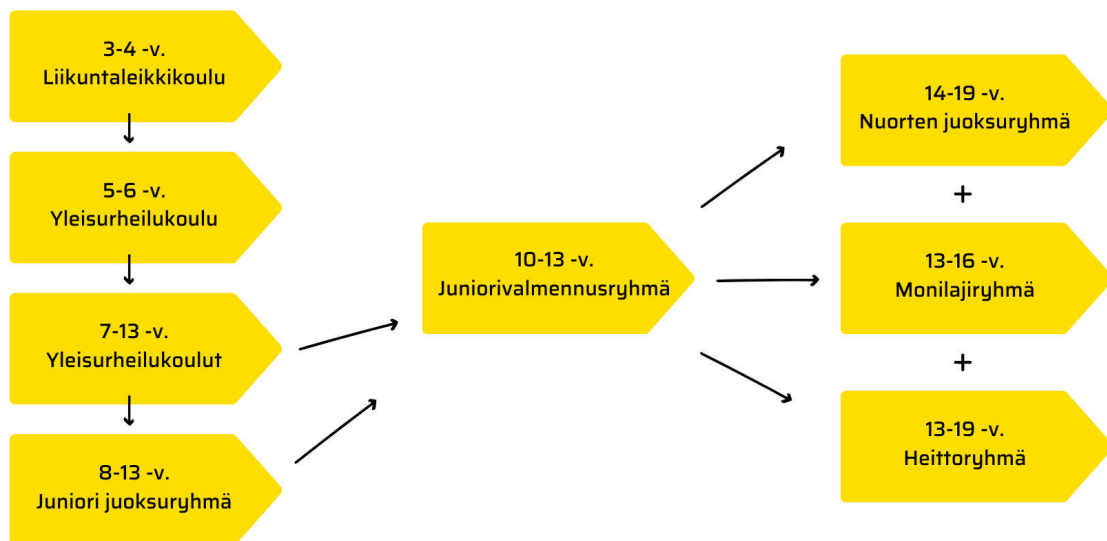
# MIKKELIN KILPA-VEIKOT

## 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

---

## **3-4v. Liikuntaleikkikoulu:**

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.

## **5-13v. 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 10-vuotiaille nuorille urheilijoille. Juniorivalmennusryhmässä harjoitellaan kilpailuissa käymistä ja nuoria kannustetaan aktiiviseen ja monipuoliseen harjoitteluun, kun taas valmennusryhmissä harjoittelu tähtää kilpailuihin ja nuorilla urheilijoilla tulee olla omia tavoitteita.

Juniorivalmennusryhmässä harjoitellaan kaikkia yleisurheilulajeja ja ominaisuuksia monipuolisen pohjan luomiseksi. Valmennusryhmäläisten kasvaessa harjoittelua ohjataan enemmän urheilijan oman lajin suuntaan ja harjoitusmäärää lisätään.



# MIKKELIN KILPA-VEIKOT

---

## **Juniorivalmennusryhmä:**

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.

## **Nuorten juoksuryhmä:**

Ryhmäläiset harjoittelevat monipuolisesti sekä lajitaitoja että fyysisiä ominaisuuksia. Nuorten juoksuryhmä jaetaan pika- ja kestävyysryhmiin. 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.

## **Monilajiryhmä**

Ryhmässä harjoitellaan monipuolisesti eri yleisurheilulajien lajitekniikoita ja kehitetään juoksu-, hyppy- ja heittokykyisyyttä. Harjoitukset sisältävät myös monipuolista juoksu- ja taitoharjoittelua hyödyntäen muiden lajien harjoitteita. Kehitetään valmiuksia tuleviin harjoituksiin ja kesän kilpailuihin innostavassa hengessä.