





Viipurin urheilijat vanhempainilta

25.10.2022

KAUSI 2022-2023

KAUSI 2021-2022 yhteenvedo



- 
- 
- ▶ Valmentajan mietteet, kisat, kehittyminen, kehitettävää
 - ▶ Palautetta vanhemmilta
 - ▶ Kaudesta kysyttävää, askarruttavaa, ideoita alkaneelle kaudelle
 - ▶ 13-15-sarjan ryhmä pysynyt hyvin kasassa vain 1 lopettanut, kaiken kaikkiaan 24 urheilijaa, joista 7 uutta. Ryhmän kokoonpano voi tarvittaessa muuttua. Vanhemmassa ryhmässä 17+ ikäluokat 9 urheilijaa.

Uusi kausi, mikä muuttuu?

- 2h treenit
- Kokokaudelle vain yksi kausisuunnitelma
- Harjoituspäiväkirjat kaikille kilparyhmäläisille
- Viestijoukkueet ja säännöllinen harjoittelu
- Panostus eri laji painotuksiin, heittoryhmä 1krt/vko (Nellinoora), kestävyysryhmä 2krt/vko (Pasi/Mikko), seiväsryhmä 2krt/vko (Antti) ja hyppyryhmä (Mikko/Lotta)
- Vaatimustason nosto ja uudet säännöt
- Haasteet
- Testit / uudet testit

Pidemmät treenit

Pidemmät harjoitukset

Harjoitus ajat pitenivät kauden alusta, harjoituksissa 10min alkuverryttely, dynaamiset venyttelyt ja aktivoinnit, myös pidempi loppu verryttely. Tämä ei kuitenkaan vielä riitä...

Nuorisovalmennus seminaarin havainnot ja uusi urheilijan polku

- Uuden tutkimuksen mukaan nuorisovalmennusryhmien tuntimäärät eivät riitä, lisäksi huomioitava liikkeen määrä/harj.
- Meidänkin pitää miettiä yhdessä vanhempien kanssa miten kokonaisliikunta määrät saadaan vastaamaan ikäryhmän minimiä 20h/vko (sis. Yleisurheilu, muut lajit, arkiliikunta)
- Tutkimuksessa kävi ilmi, että liian vähän liikkuminen aiheuttaa jo nyt harjoitettavuuden laskuja ja vammoja mitkä yleisiä vasta vanhuusvaiheessa
- Viikko tuntien nosto pitää kuitenkin tapahtua asteittain

Lapsuusvaihe, alakoulu

Nuoruuksuvaihe, yläkoulu

Nuoruuksuvaihe, 2. aste

Huippuvaihe

Yleinen harjoitettavuuden kehittäminen ja seuranta

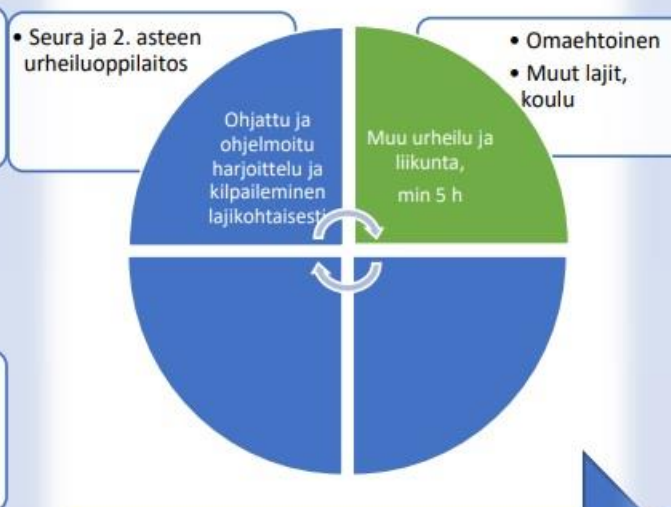
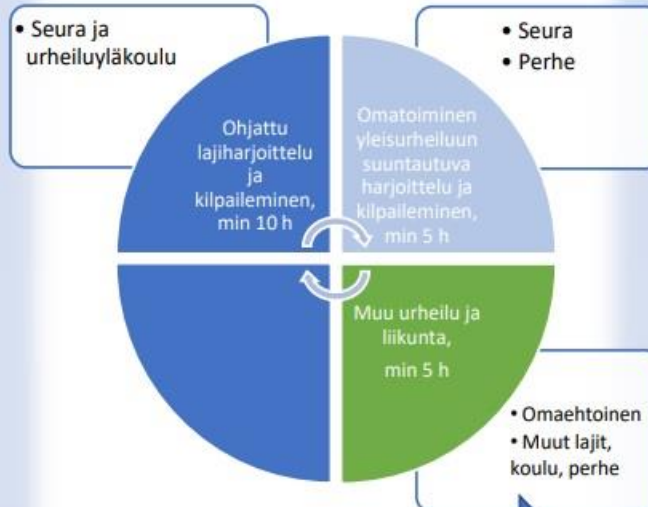
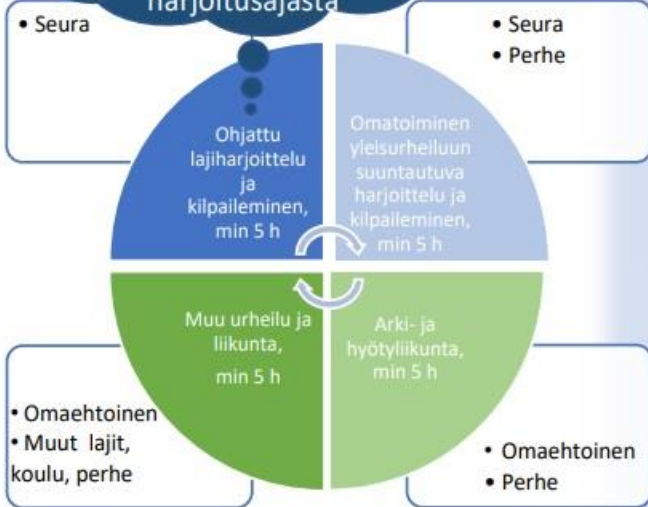
Lajiryhmäsuuntautunut harjoitettavuuden kehittäminen ja seuranta

Lajisuuntautunut harjoitettavuuden kehittäminen ja seuranta

Suorituskyvyn ja lajituloksen maksimointi

Runsaasti toistoja ja aktiivista liikettä, vähintään 50 % harjoitusajasta

3 h / vrk, 20 h / vko, 1000 h / v



Kansainvälisen vaatimustason ja lajianalyysin mukainen yksilöllinen harjoittelemine ja kilpaileminen

Juoksemisen perusteet

Ponnistamisen perusteet

Heittämisen perusteet

Painotetut yleisurheiluharjoitukset



Hermosto Lihaksisto Sydän- ja verenkiertoelimistö

Runsa monilajinen kilpaileminen

M
i
n
i
m
i
t

Omaan lajiryhmään painottuvat lajitaitoperusteet

Monipuoliset ominaisuusharjoitteluperusteet

Ympärivuotinen kehittävä perusharjoittelu

Kilpaileminen osana harjoittelua

Monipuolinen lajiryhmäkilpaileminen, tavoitteena valmius moniotella

M
i
n
i
m
i
t

Valittuun päälajiin painottuva lajitaitoharjoittelu

Valittuun päälajiin suuntautuva monipuolinen ominaisuusharjoittelu

Valmiudet valitun päälajin huippuvaiheen harjoitteluun ja kilpailemiseen

M
i
n
i
m
i
t

Tavoiteltu tuloskehitys päälaajissa



Kokokaudelle vain yksi kausisuunnitelma

Edellisellä kaudella kausisuunnitelma jaettu halli- ja kesäkauteen.
Ongelmana liian lyhyet treenijaksot.

Edellisestä kaudesta viisastuneena ja SUL uuden urheilijapolun mukaisesti nuorempi ikäluokalla ei tee erillistä valmistautumista kisoihin vaan toimitaan kausi- ja viikkosuunnitelman mukaan.

Kausisuunnitelma
Viikkosuunnitelma

Harjoituspäiväkirjat kaikille kilparyhmäläisille

Työkalu treenimäärän, ylikuormituksen ja vammojen ehkäisyyn
Treenipäiväkirja (jaetaan jokaiselle omaan kansioon)

Seuranta
-oma+valmentaja (PÄIVÄ-VIIKKO)

- Päiväkirjaan valinnaisesti
 1. unen laatu ja määrä
 2. palauttavien jaksojen ja keinojen laatu ja määrä
 3. mieliala, väsymys/pirteys asteikko (5-0-5), harjoittelumotivaatio (esim. 1-5 gradeerauksella)
 4. RPE (rated perceived exertion) taulukko (6-20) tai modifioitu RPE (1-5) harjoituksen aikaisista tunteuksista
 5. harjoitteen aikainen sykeseuranta
 6. harjoitteesta palautumisen välitön seuranta (HR, HRV, tunteukset)
 7. paino, kehon lämpötila

@ArjaUusitalo102022

Viestijoukkueet ja säännöllinen harjoittelu

Tehdään useampi joukkue (2-4), esimerkiksi:

1. Joukkue Ronja Kempas-Aida Jokiranta-Matilda Tuovinen-Sara Söderman

Joukkue harjoittelee aina samalla kokoonpanolla ja juoksee samat osuudet. Harjoitukset aina kevyillä harjoitus viikoilla.

Mahdollisesti Lasse Juusela käy antamassa vinkkejä viestijouksuun.

Vaatimustason nosto ja uudet säännöt

Viipurin urheilijat säännöt:

1. Ketään ei kiusata, ei fyysisesti tai henkisesti
2. Fyysinen koskemattomuus
3. Toisen kunnioittaminen
4. Keskittyminen
5. Kuuntele valmentajan ohjeita
6. Ei kännyköitä
7. Älä häiritse muita
8. Kannustava ilmapiiri
9. Kunnioita harjoituspaikan sääntöjä
10. Treenivälineitä käytetään asianmukaisella tavalla

Sääntöjen rikkomisesta voi seurata harjoituksista poistaminen ja pahimmassa tapauksessa seurasta erottaminen.

Kilparyhmän lisäsäännöt seuran sääntöjen jatkoksi:

1. Tekemiseen keskittyminen ja ohjeiden kuuntelu / toteutus
2. Motivoituminen (kaikesta ei voi pitää, mutta...)
3. Hyvä ryhmähenki, kannustetaan ja tuetaan toisiamme
4. Lupa epäonnistua
5. Älä aliarvioi itseäsi, kaikki osaa, jos ei osaa opetellaan yhdessä
6. Hyvä asenne harjoitteluun
7. –
8. –

Kilparyhmän sääntöjen rikkomisesta sovimme ryhmän kanssa sopivat sanktiot.

Haasteet:

- Harjoitus määrät: Missään maailman maassa / lajissa ei ole todettu 10-18 vuotiaiden ylikuormittuvan jopa 20-40 h/ vko liikunta-/harjoitusmäärästä, jos se täyttää terveet ehdot (monipuolisuus, progressiivisuus, mielenkiinto, hauskuus ja ilo)
- Harjoitteluun vaikuttavat muut tekijät tärkeimpinä UNI, LEPO JA RAVINTO/NESTEYTYS
- Fysiologinen ikä +- 2-4 vuotta
- Jos alla olevat perusteet kunnossa voidaan ehkäistä vammoja ja ylipainotilaa

URHEILIJAKSI KASVAMINEN JA KASVATTAMINEN

- Ravinto
- Lepo
- Arkiaktiivisuus
- Ihmissuhteet
- Kasvun huomioiminen
- Kuormituksen hallinta
- Monipuolinen harjoittelu
- Laadukkaan liikkeen ohjaaminen
- Taitoharjoittelu



Testit ja uudet testit:

- Ryhmälle suoritetaan aloitus testit marraskuussa, kauden aikana muutama seuranta testi (kuulan heitot, paikaltaan pituus, 5- ja 10 loikka ja Cooper), ei lisäkustannuksia
- Nyt mahdollista tehdä myös tarkat nopeustestit ja telineistä lähtötesti, testien hinta 35e/ urheilija (60m juoksu, väliajoilla 20m-40m testi tehdään lähettävistä telineistä, josta saadaan tietoon ponnistusvoima ja reaktionopeus. Lisäksi hintaan kuuluu 20m ja 30m lentävä juoksu testi)



Doping ja erivapaus

Tietoa asiasta, tärkeät linkit:

SUEK

www.suek.fi

SUEK KAMU-lääke haku

[KAMU -lääkehaku \(suek.fi\)](http://www.suek.fi/kamu)

Erivapaus

[Erivapaus urheilijan lääkityksessä - Suek](#)



Sana vapaa, ideoita, palautetta, yms.



Kiitos kaikille osallistujille ja kiitokset
kaudesta 2021-2022, tästä hyvä jatkaa.

Mikko, Sanna ja Antti