

# Suomalaisen urheilijan urapolku



Suomalaisen urheilijan kaksoisura

Kokonaisvaltainen valmentautuminen ja kehittyminen

12–15 v.

Yläkoulutyö

- + Koulu- ja leirimallit
- + Urheiluyläkoulukokeilu 1.8.17 alkaen
- + Valtakunnallinen soveltuvuuskoe
- + Valtakunnalliset sisältösuositukset

16–20 v.

Urheiluoppilaitokset

- + Urheilulukiot
- + Ammatilliset oppilaitokset
- + Muut II asteen oppilaitokset
- + Puolustusvoimien urheilu-koulu

20 v. →

Huippuvaihe

- + Urheilu ammattina
- + Jatko-opinnot
- + Sosioekonomiset asiat
- + Urheilun ja työn yhdistäminen

Urheilu-uran päättymisen

- + Urasiiirtymä
- + Räättälöidyt ratkaisut
- + Vertaistukitapaamiset
- + Yhteistyökumppanit

Kaksoisuran mahdollistaminen on suomalaisen urheilun arvovalinta

# Nuoren jousiampujan urapolku

## LAPSUUSVAIHE

7-10 v

Laji aloitetaan osana muuta liikuvaa elämäntapaa.

Lajikokeilut

Lasten ohjatut ryhmät

Lapsi-vanhempi ryhmät

Muut lajit mahdollisimman monipuolisesti

11-14 v

Harjoittelu ohjatusti seuran junioriryhmässä tai seuran ohjatuissa harjoituksissa.

Ensinuolet

Jatkonolet

Taitomerkit  
valkoinen - kulta

## VALINTAVAIHE

15-18 v

Harjoittelu ohjatusti seuran junioriryhmässä. Henkilökohtaiseen valmennukseen hakeutuminen.

Omatoinen harjoittelu

Oheisharjoittelu

Ryhmässä harjoittelu

Muut lajit mahdollisimman monipuolisesti

## HUIPPUVAIHE

18 v

Henkilökohtainen lajivalmennus. Asiantuntijaverkoston kokoaminen (psykkinen valmennus, fysiikkavalmennus, huolto)

Omatoinen harjoittelu

Oheisharjoittelu

Ryhmässä harjoittelu

Muut lajit oheisharjoitteluna

# Kriittiset tekijät vaiheittain

## LAPSUUSVAIHE

7-10 v

11-14 v

1. Lajiin tullaan ohjatun toiminnan kautta (Ensinuolet)
2. Pääosa harjoittelusta tapahtuu ohjatun toiminnan piirissä. Vaiheen alkuosassa leikillä keskeinen osa harjoittelua.
3. Perustekniikan painottaminen opettamisessa (tekniikan kriittiset elementit kunnossa)
4. Jousi riittävän löysä
5. Turvallisuuden korostaminen
6. Kilpailemaan opetetaan leikin kautta varhaisessa vaiheessa
7. Fyysisten ominaisuuksien kehittäminen.

## VALINTAVAIHE

15-18 v

1. Henkilökohtaiseen valmennukseen hakeutuminen
2. Ryhmässä harjoittelu jatkuu
3. Urheilijan elämäntavan omaksuminen (harjoittelu, palautuminen, ravitseminen, koulu)
4. Lajitaitojen jatkuva kehittäminen
5. Fyysisten ominaisuuksien kehittäminen
6. Psyykkisten ominaisuuksien kehittäminen
7. Harjoittelun suunnitelmallisuus ja tavoitteiden asettaminen
8. Kilpailumääriä lisätään

## HUIPPUVAIHE

18 v ->

1. Henkilökohtaiseen valmennus
2. Ryhmässä harjoittelu jatkuu
3. Asiantuntija verkoston kerääminen
4. Oman analyttisen harjoittelun kehittyminen
5. Urheilijan elämäntapa
6. Harjoitusolosuhteiden optimointi
7. Lajitaitojen jatkuva kehittäminen
8. Fyysisten ominaisuuksien kehittäminen
9. Psyykkisten ominaisuuksien kehittäminen
10. Suunnitelmallinen, vasteperustainen harjoittelu
11. Kauden pääkilpailuihin keskittyminen
12. Rahoituksen kerääminen

# Kilpailijana kasvaminen

## LAPSUUSVAIHE

7-10 v

11-14 v

Leikkikilpailut

Taitomerkkien suorittaminen

## VALINTAVAIHE

15-18 v

## HUIPPUVAIHE

18 v ->

Divarikilpailut

Junnu Cup -sarja

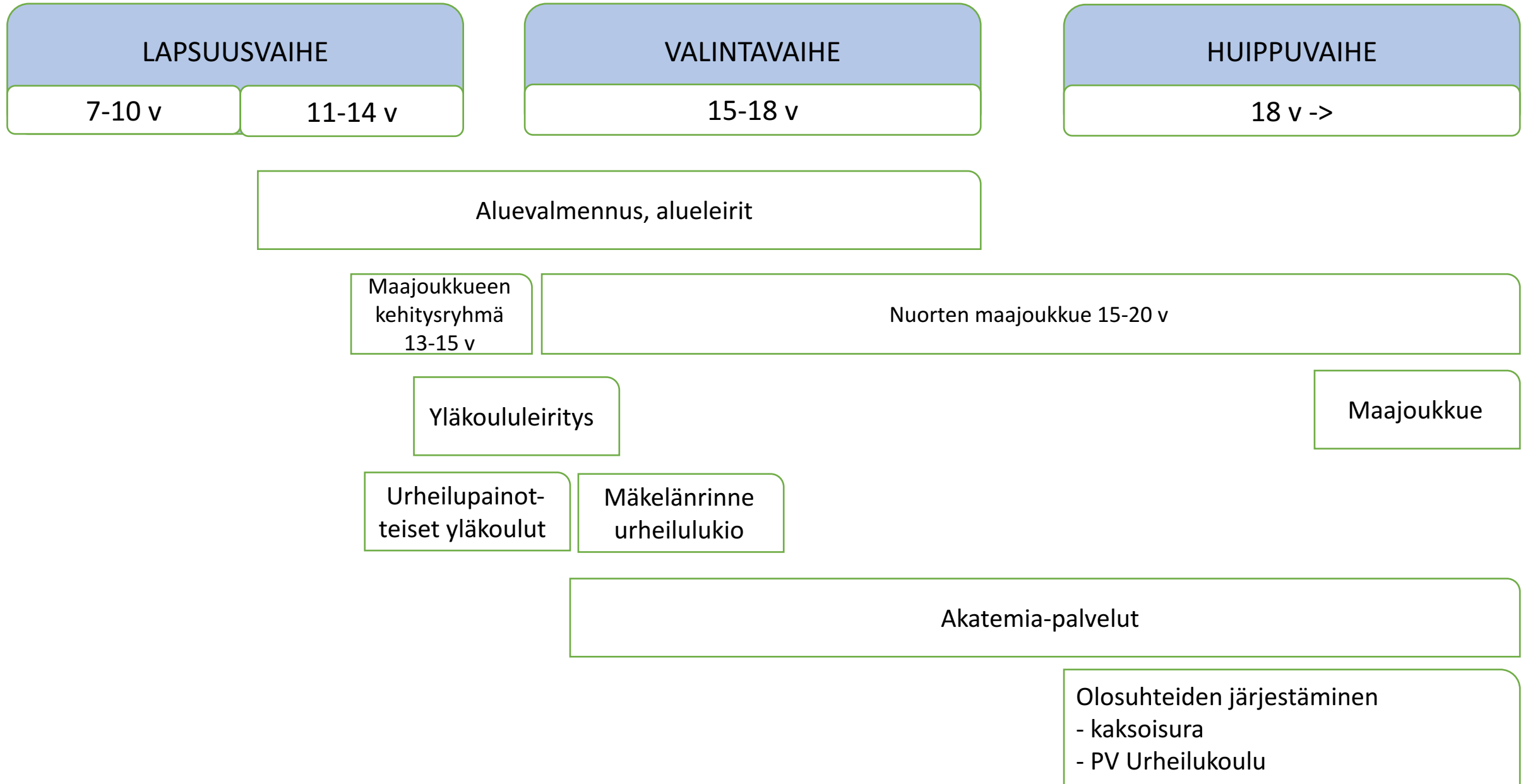
Kansalliset kilpailut

SM-kilpailut

Juniori EM ja MM

Aikuisten EM, MM ja World Cup

# SJAL:n ryhmät, urheiluoppilaitokset ja tukipalvelut



# Harjoitusmäärät

## LAPSUUSVAIHE

7-10 v

11-14 v

7-10 v: 1-2 x vko

12-13v: 2-4 x vko,  
8000-15 000 L/V

14-15v: 3-4 x vko,  
10 000 – 25 000 L/V

- Jousiammunta osana liikkuvaa elämäntapaa
- Liikuntaa yhteensä 2-3 h päivässä (sis. leikit, koululiikunta, arkiliikunta)
- Muut urheilulajit rinnalla mahdollisimman pitkään (motoriikka, kestävyys, lihaskunto)

## VALINTAVAIHE

15-18 v

4-6 x vko, 20 000 – 30 000 L/V

- Lajiharjoittelua nostetaan vaiheittain
- Liikuntaa yhteensä 2-3 h päivässä
- Mahdollinen toinen laji rinnalla jakson alussa
- Oheisharjoittelun rooli kasvaa
- Psyykkinen valmennus aloitetaan

## HUIPPUVAIHE

18 v ->

5-6 x vko, 30 000 – 50 000 L/V

- Lajiharjoittelua nostetaan huipputasolle
- Harjoitusmäärä yhteensä 20-25 h viikossa
- Oheisharjoittelun tärkeässä roolissa
- Psyykkinen valmennus osa kokonaisuutta

\* L/V = Laukausta vuodessa

# Oheisharjoittelu ja välineet

## LAPSUUSVAIHE

7-10 v

11-14 v

- Muut lajit (motoriikan, kestävyys ja lihaskunnon kehittäminen)
- koululiikunta, arkiliikunta, leikit ja pelit.
- Lajivoimaa kehitetään lajiharjoitusten yhteydessä
- Jakson loppuvaiheessa omankehonpainoharjoittelu.

### VÄLINEET:

7-11v: 10 - 15 paunaa

12-14v:

- Tytöt: 18-25 paunaa
- Pojat: 20-30 paunaa
- Opetellaan välivirityksen periaatteet

## VALINTAVAIHE

15-18 v

- Lajivoima: 3-5 x / vko (osa lajiharjoittelua)
- Lihaskunto: 2-3 x / vko
- Kestävyys: 2-3 x / vko
- Psyykkinen: 2-3 x / vko

### VÄLINEET:

- Tytöt: 25-35 paunaa
- Pojat: 30-40 paunaa
- Välineiden virittäminen yhdessä valmentajan kanssa

## HUIPPUVAIHE

18 v ->

- Lajivoima: 4-5 x / vko (osa lajiharjoittelua)
- Lihaskunto: 2-3 x / vko
- Kestävyys: 2-3 x / vko
- Psyykkinen: 3-4 x / vko + urheilupsykologi

### VÄLINEET:

- Tytöt: 30-40 paunaa
- Pojat: 40-45 paunaa
- Välineiden virittäminen omatoimisesti