

# Luistelijan valmennus – ohjeistus 12-16- vuotiaiden harjoitteluun



## Sisällys

<b>Suomen Luisteluliiton ohjeistus</b> .....	<b>1</b>
Luistelijat .....	1
Vanhemmille, huoltajille ja perheenjäsenille.....	2
Seurat ja valmentajat .....	2
<b>Johdanto</b> .....	<b>4</b>
<b>Laadukkaaksi luistelijaksi oppiminen</b> .....	<b>5</b>
1. Perustaso (4-8 v.).....	5
2. Opi luistelemaan (8-11 v.) .....	5
3. Opi harjoittelemaan (12-16 v.).....	5
4. Harjoittele harjoittelemaan (16-18 v.) .....	5
5. Harjoittele suoritukseen (17-23 v.) .....	6
6. Huipulle harjoittelu (19+) .....	6
<b>Urheilijan pitkän aikavälin kehitys (LTAD)</b> .....	<b>6</b>
LTAD:n tärkeimmät tekijät .....	6
Fokukseemme: Opi harjoittelemaan, vaihe 3 .....	7
Filosofia .....	7
Johtavat perusteet / peruseriaatteet.....	7
<b>Harjoitustunnit</b> .....	<b>8</b>
Yleiset päämäärät.....	8
<b>Kehitysalueet ja harjoitusten sisältö</b> .....	<b>9</b>
<b>Kohderyhmämme: harjoitusten kuormittavuus ja sisältö</b> .....	<b>18</b>
Valmistautumiskausi 1 – touko-kesäkuu.....	19
Valmistautumiskausi 2 kesä-elokuu .....	19
Valmistautumiskausi 3 elo-lokakuu.....	20
Kilpailukausi 1 loka-joulukuu.....	20
Kilpailukausi 2 tammi-maaliskuu.....	21
<b>Liite 1 – Jaksottaminen</b> .....	<b>22</b>

## Suomen Luisteluliiton ohjeistus

Luistelussa parasta on vauhti, itsensä haastaminen, sitoutumiseen ja harjoitteluun oppiminen sekä radoilta mukaan tarttuneet kansainväliset taidot ja elinikäiset ystävät. Luistelu kaikissa eri muodoissaan on teknisesti ja fyysisesti vaativaa. Tullakseen paremmaksi luistelijaksi, kehittyäkseen jopa maailman huipulle saakka, tulee luistelijan harjoitella monipuolisesti. Monipuolinen harjoittelu koostuu kestävydestä, taidosta, liikkuvuudesta ja voimasta; maailman huipulle pyrkivä luistelija kehittää näitä ominaisuuksia luistelijalle tärkeiden lihasten ja luistelua muistuttavien liikuntamuotojen, kuten rullaluistelun, rullahiihdon, jääkiekon, jääpallon, rullalautailun ja roller derbyn kautta.

Kaikki luistelumuodot sisältävät ominaisuuksia, joita voidaan hyödyntää harjoitteluun ja joista luistelija valitsee lopulta itselleen mielekkäimmän päälajin. Rullaluistimilla on helppo kehittää peruskestävyyttä, koska se on lihastyön osalta selkeästi helpompaa, kuin esimerkiksi pikaluistelu. Hokkareilla on helppo kääntyä, pyörähdellä ja ottaa spurtteja ja sitä kautta harjoitella nopeutta. Kaarteiden oppiminen on luontevinta short trackin avulla, koska kaarre tulee pienen radan vuoksi muutaman sekunnin välein. Pikaluistelussa kaarteet tulevat 7-10 sekunnin välein, kun taas kadulla rullaluistellen niitä ei tule juuri ollenkaan. Luisteluhiihdossa käytetään useita vartalon eri lihaksia, joten hapenoton kehittäminen on hiihtämällä helpointa.

Eri lajien kautta luistelijan keho oppii toimimaan lajinomaisissa asennoissa, ja luistelija pystyy siirtämään harjoituksissa hankittuja ominaisuuksia paremmin päälajiinsa. Tällaista harjoittelua kutsutaan multiskate-harjoitteluksi. Multiskate on konsepti, jonka tarkoituksena on kannustaa luistelun pariin tulevia lapsia ja nuoria harrastamaan kaikkia Luisteluliiton lajeja. Harjoittelusta tulee hauskaa ja kehittymistä tapahtuu. Samalla valmiudet luistelulliseen elämäntapaan vahvistuu.

### Luistelijat

Alla muutama vinkki elinikäiseen liikkumiseen ja laadulliseen urheiluharjoitteluun. Vinkit on todennettu tutkimuksilla, sekä käytännössä mm. olympiamitalistien toimesta.

- Arjen tasapaino koulun, harjoittelun, harrastuksien ja levon välillä
- Itsetuntemus ja -arviointi: jo 12-vuotiaana urheilija pystyy arvioimaan omaa käytöstään, asennettaan ja suoritustaan
- Reilu peli: Rehellisyys ja kunnioitus ovat reilun pelin kulmakiviä. Näistä syntyy rehti kilpailu, ystävyysuhteet ja kyky hyväksyä kilpailun tulokset

Hyvä luistelija syntyy seuraavista

1. Liiku paljon, aina ja kaikkialla! Hyvä periaate on 16-24 tuntia liikuntaa viikossa, vuoden ympäri (lisäys 16:sta tunnista ylöspäin tulisi tapahtua 12 ja 16 ikävuoden välissä). Luistelemaan oppii luistelemalla. Kaikki luistelulajit (hokkarit, taitoluistimet, rullaluistimet, pikaluistimet, luisteluskukset) ovat parhaat välineet taidon oppimiselle. Kokonaisliikuntamäärästä puolet tulee olla ohjattua liikuntaa esim. omassa seurassa. Toinen puoli voi olla pihapelejä ystävien kanssa, pyörällä ajettu koulumatka, rullaluistelulenkki tai toisen lajin ohjattu harjoitus. (Tutkimusten mukaan menestyneet urheilijat ovat harjoitelleet yli 10 000 tuntia kymmenen vuoden ajan, ennen nousuaan maailman huipulle.)
2. Harjoittele monipuolisesti! Kun hallitset kehosi, on helpompaa oppia myös yksittäiset liikkeet ja hioa ne täydellisiksi – kuten vaikka luistelukonin. Rullaluistelu, pikaluistelu, roller derby, short track, jääkiekko, taitoluistelu ja jääpallo ovat kaikki lajeja, jotka tukevat luistelua. Lista ei kuitenkaan lopu siihen. Myös lajit, joissa ei luistella, tukevat luistelijan kehitystä. Koripallossa, lentopallossa, pyöräilyssä, voimistelussa, jalkapallossa ja monessa muussa opitaan yhtä lailla tärkeitä taitoja, kuten koordinaatiota ja liikehallintaa, jotka tukevat urheilijana kehittymistä. Kokeile rohkeasti vaikkapa sisällä pelattavaa joukkuelajia ja pikaluisteluharjoittelun yhdistämistä.
3. Pidä hauskaa treeneissä! Jos tavoitteesi on nousta huipulle rakastamassasi lajissa, älä unohda nauttia siitä, jotta treenit maistuvat vielä 15-20 vuodenkin päästä. Kun harjoittelu on hauskaa, myös kovat treenipäivät tuntuvat helpommilta – kehittyminen vaatii rajojen kokeilua ja rikkomista. Ole kuitenkin realistinen ja muista arvostaa tuloksia matkalla kohti isompia tavoitteita.

## Vanhemmille, huoltajille ja perheenjäsenille

Mitä odotetaan urheilijan lähimmiltä tukijoukoilta? Tutkimukset menestyneiden urheilijoiden ympäristöstä osoittavat, että

- Vanhemmat kannustavat ja tukevat urheilevaa lastaan, mutta eivät hössötä kisatuloksista
- Vanhempien esimerkki työmoraalissa ja sitoutumisessa on tärkeää, samoin kuin tuki sille, että saavuttaakseen jotain, pitää uskaltaa heittäytyä täysillä
- Myös sisarukset ovat usein esimerkkinä, kannustamassa tai kirittämässä menestyvää urheilijaa
- Vanhemmat pitivät huolta, että myös muilla harrastuksilla on sija urheilijan lapsuudessa

## Seurat ja valmentajat

Seuran ja valmentajan tärkein tavoite on

”Luoda urheilijalle sosiaalisesti, psykologisesti ja emotionaalisesti turvallinen ympäristö, joka haastaa ja kannustaa urheilijaa kokeilemaan ja ylittämään rajojaan sekä nauttimaan urheilusta.”

Kun urheilija kokeilee uutta ja ylittää rajojansa, hän oppii ja kehittyy.

Ihmislunonteen tuntemus, itsetuntemus ja valmennustaidot ovat valmentajalle yhtä tärkeitä kuin lajin tekninen osaaminen ja harjoitusten suunnittelu. Valmentaja ja vuorovaikutus harjoituksissa ovat avainasemassa urheilijan henkisten taitojen, kuten itsesäätelyn, itsetuntemuksen ja itsearviointin sekä motivaation ja itseluottamuksen, kehittymiselle.

Yksi tärkeä tekijä terveen itseluottamuksen kehittymiselle on rakentava palaute. Palautteen tulee olla konkreettista, kuten kehu hyvästä suorituksesta tai kehitysehdotus. Hyvin annettu palaute kehittää myös urheilijan itsetuntemusta ja itsearviointikykyä.

Itsearviointikyky on yksi lahjakkaan urheilijan tärkeimmistä henkisistä taidoista. Itsearviointikyky sisältää taitoja, kuten tavoitteenasettelu ja arviointi, jotka voidaan opettaa urheilijalle jo nuorena. Palautteen kautta ja oikeilla avustavilla kysymyksillä (ensin valmentajan ohjaamana, myöhemmin urheilija itsenäisesti), urheilija pystyy yhä paremmin muodostamaan realistisen kuvan omista kyvyistään ja mahdollisuuksistaan. Itsearviointia hyödyntämällä tavoitteet voidaan asettaa tarkemmin, ja niitä voidaan hyödyntää myös harjoittelun yksilöllisempään suunnitteluun ja arviointiin.

## Johdanto

Luistelulajit (pikaluistelu, rullaluistelu, short track, roller derby) ovat Suomessa pieniä lajeja, mutta niillä on paljon potentiaalia. Yhteistyöllä ja yhteisen valmennuslinjan kautta voimme viedä suomalaista luistelua vahvemmin maailman huipulle. Olipa kyse laadusta, määrästä, kokemuksesta tai urheilun ilosta, Luisteluliitto haluaa auttaa urheilijoita, valmentajia, seuroja ja muita lajin parissa työskenteleviä kehittymään. Luistelijan valmennus – Ohjeistus 12-16-vuotiaiden harjoitteluun on ensimmäinen konkreettinen apu kentälle. Nyt on aika miettiä yhdessä, miten motivoidaan nuoria urheilijoita aktiiviseen elämäntapaan ja tarjotaan laadukkaan valmennuksen kautta myös mahdollisuuden huippu-urheiluun.

Luistelijan valmennus – Ohjeistus 12-16-vuotiaiden harjoitteluun on tarkoitus olla yhtenäinen, elävä materiaalipaketti, joka kokoaa viimeisimmät mielipiteet, tutkimukset, kokeilut ja tiedon suomalaisen luistelu-urheilun käyttöön. Uskomme, että dokumentti antaa suuntaviivan ja tuen, jota seurat ja valmentajat voivat hyödyntää nuorten urheilijoiden harjoittelun suunnittelussa. Samalla se kannustaa kokeilemaan uutta ja jakamaan tiedon myös muiden käyttöön – parhaat mallit ja opit mahdollisista epäonnistumisista käyttöön. Tärkeintä on oppia tunnistamaan nuoren urheilijan tarpeet, aloitustaso sekä henkiset, fyysiset, sosiaaliset ja tunnetaidot.

Luistelijan valmennus – Ohjeistus 12-16-vuotiaiden harjoitteluun dokumentin kohderyhmä on 12-16-vuotiaat teini-ikäiset nuoret. Dokumentti on suunnattu koulua käyvän urheiluharrastajan perusharjoittelun tarpeisiin, eikä ota huomioon yksittäisen huippuyksilön kaikkia tarpeita. Toisaalta on ensiarvoisen tärkeää, että nuoren maajoukkueurheilijan valmentajat ovat myös mukana dokumentin kehittämisessä, jotta se jatkossa palvelisi paremmin myös ikäluokan huipulle kehittymisen vaatimuksia ja tarpeita. Toisaalta huippunuoren valmentajan on hyvä ymmärtää myös valmennettavansa henkisiä, fyysisiä, sosiaalisia ja emotionaalisia tarpeita, jotka joka tapauksessa noudattelevat saman ikäryhmän nuoren kasvua.

Luisteluliiton tavoite on yhdessä seurojen, valmentajien, perheiden ja luistelijoiden kanssa luoda luistelun harrastamisen iloinen ilmapiiri. Uskomme, että Luistelijan valmennus – Ohjeistus 12-16-vuotiaiden harjoitteluun -dokumentti auttaa siinä osaltaan tuomalla luisteluyhteisöön välineet yhä laadukkaampien ja hausempien harjoitusten suunnitteluun. Positiivinen ja kannustava ympäristö pitää nuoret lajin parissa pidempään ja auttaa sitä kautta myös nuorten kilpailutason kehittämisessä, niin määrässä kuin laadussakin.

Mitä seuraavaksi? yhteinen valmennuskoulutus tulee pohjautumaan Luistelijan valmennus – Ohjeistus 12-16-vuotiaiden harjoitteluun -dokumenttiin. Suomalaisten luistelun valmennuslinja laajenee nuoremmalle ja myös vanhemmalle kohderyhmälle. Mitä muuta? Tule mukaan tekemään yhdessä suomalaisen luistelun tulevaisuutta!

## Laadukkaaksi luistelijaksi oppiminen

### 1. Perustaso (4-8 v.)

Ensimmäinen vaihe laadukkaaksi luistelijaksi oppimisessa on perustaso. Tämä taso rakentaa pohjan tulevaisuuden kehitykselle pikaluistelussa ja myös muissa urheilulajeissa. Liikkeiden perusteet tulee opetella tässä vaiheessa ja tärkeintä on, että luistelijoilla on hauskaa jäällä liikkua.

### 2. Opi luistelemaan (8-11 v.)

Oppimisprosessin toinen vaihe on nimeltään Opi luistelemaan. Tässä vaiheessa keskitytään oppimaan kaikkein olennaisimmat tekniset luistelutaidot. Tärkeimmät tekniset taidot on hyvä opettaa juuri ennen nuoren teini-ikäisen kasvupyrähdystä, sillä kasvupyrähdysten aikana nuori ei täysin hallitse koordinaatiotaan. Luistelun erityistaitojen lisäksi on hyödyllistä harjoitella erilaisia urheilulajeja perustason liikkeiden kehittämiseksi. Taitoja opetellaan liikunnan ja leikkien avulla ja ensimmäistä kertaa oppimisprosessissa, myös luistelupesifi harjoittelu on paikallaan.

### 3. Opi harjoittelemaan (12-16 v.)

Luistelijan oppimisprosessin kolmas vaihe on Opi harjoittelemaan -vaihe. Kuten nimikin antaa ymmärtää, tässä vaiheessa keskiössä on luistelijan harjoitettavuus. Olennaista tässä vaiheessa ovat perusteiden taitojen harjoittelun jatkaminen ja yleinen liikkuminen, sekä monimutkaisempien taitojen tutustuttaminen. Tässä dokumentissa keskitytään tähän kolmanteen vaiheeseen.

### 4. Harjoittele harjoittelemaan (16-18 v.)

Neljännessä vaiheessa harjoitellaan harjoittelua. Tämän vaiheen keskiössä on edistyneempien luistelutaitojen kehittäminen sekä fyysisen ”moottorin” harjoittaminen. Kilpailullinen kehittyminen on myös osa oppimisprosessia neljännessä vaiheessa. Yhteenvetona: edistyneempien taitojen harjoittelu ja perustaitojen ylläpitäminen.

## 5. Harjoittele suoritukseen (17-23 v.)

Viidennessä vaiheessa harjoitellaan suoritukseen. Tässä vaiheessa edistytään kohti kansallisen ja (joidenkin luistelijoiden osalta) kansainvälisen tason kilpailuja. Valmentajat rakentavat urheilijan ympärille vankan asiantuntijapohjan kehittääkseen kaikkia suoritukseen vaikuttavia tekijöitä. Kaikkia urheilijan osa-alueita voidaan harjoittaa, eikä fyysiselle ja henkiselle kasvulle ja kehitykselle ole enää esteitä. Tämä harjoittele suoritukseen -vaihe on kriittinen kaikkien suoritukseen vaikuttavien tekijöiden vahvistamiseksi ja yhdistämiseksi.

## 6. Huipulle harjoittelu (19+)

Oppimisprosessin kuudes vaihe on ”huipulle harjoittelu”. Vain pieni osa urheilijoista yltää tälle tasolle. Valmentajilla ja taustajoukoilla on laaja tietopohja, jolla mahdollistetaan heidän oppilaansa nouseminen kansainvälisten kilpailujen huipulle (esimerkiksi maailmanmestaruuskilpailut tai olympialaiset). Luistelija itse näyttää suurinta roolia omassa kehityksessään tässä vaiheessa.

## Urheilijan pitkän aikavälin kehitys (LTAD)

Yllä käsitellyt kuusi vaihetta ovat osa Urheilijan pitkän aikavälin kehityksen mallia. Tämä malli on laaja visio urheiluyhteisössä. Se kuvaa menettelytavan, jonka rakenne, järjestys ja sisältö kertoo, kuinka osallistujia ja urheilijoita valmennetaan ja kuinka heidän taitonsa kehittyvät niin, että he voivat nauttia urheilusta läpi elämän. Oikeiden osa-alueiden harjoittaminen oikeaan aikaan on menestyksen avain kaikille urheilijoille, aloittelijoista olympiatason urheilijoihin.

### LTAD:n tärkeimmät tekijät

Tekijät, jotka vaikuttavat pitkän aikavälin kehitykseen ja ovat yleisiä kaikenlaisille urheilujärjestöille:

1. fyysinen asiantuntemus
2. erikoistuminen
3. kehityksellinen ikä
4. herkkyyskaudet: mahdollisuuksien ikkunat
5. psyykinen, kognitiivinen ja emotionaalinen kehitys
6. jaksotus: suunnittelu, harjoittelu, kilpailut ja palautuminen
7. huipulle pääseminen vie aikaa
8. jatkuva kehitys



## Fokuksemme: Opi harjoittelemaan, vaihe 3

Tämän vaiheen aikana suurin osa urheilijoista kokee huomattavan fyysisen kasvun (kasvupyrähdys). Kasvupyrähdysten aikana tulisi ylläpitää aiemmin saavutettuja taitoja, eikä yrittää opetella liian montaa uutta taitoa. Vaikka säännöllinen kilpailuihin osallistuminen on tärkeää henkisten ominaisuuksien (haasteiden ottaminen, voittojen ja pettymysten prosessointi) ylläpitämiseksi, on tärkeää, ettei kilpailujen määrää lisätä liikaa, jotta vältetään nopeiden fyysisten muutosten aiheuttamat huonot suoritusajat. Lisäksi urheilijalle tulisi painottaa ajan ja sijoitusten lisäksi teknisen ja henkisen kilpailusuorituksen tärkeyttä.

## Filosofia

Opi harjoittelemaan vaiheessa uusien hallittavien taitojen määrä ja henkilökohtainen kehitys on merkittävää. Luistelijat sytytetään omaksumaan taitoja, joiden avulla heidän on mahdollista tulla taitavammiksi ja kehittää kykyjään. Urheilijan tekninen ja fyysinen kehitys ovat tämän vaiheen keskiössä. Muiden alueiden kehitys tukee tätä kehitysvaihetta. Muiden tekijöiden, kuten henkisen harjoittelun, kilpailuun valmistautumisen ja ravitsemustiedon opettelu ei saa korvata teknisen ja fyysisen kehityksen hankintaa.

## Johtavat perusteet / peruseriaatteen

Jotta urheilijalla on mahdollisuus kehittää itseään ja hankkia uusia kykyjä, tulee Opi harjoittelemaan -vaiheen:

- keskittyä tekniseen harjoitteluun ja harjoitettavuuteen
- ottaa huomioon yksilöllisen harjoittelun tarpeen ja taitotason. Harjoitusten ja toistojen lukumäärän tulisi olla tarpeeksi korkea, jotta oppimista tapahtuu. Tämä kuitenkin vaihtelee yksilön ja tämän taitotason mukaan.
- peruseriaatteenä olla, että harjoitteluun tulee laittaa enemmän aikaa kuin kilpailuihin
- tarkkailla murrosikäisen kasvupyrähdystä ja herkkyyksia: ketteryys, joustavuus, koordinaatio, nopeus, kestävyys ja voima verrattuna omaan ikäluokkaan ja sukupuoleen
- valmentajien tulee tuntee murrosikäisen kasvun, kehityksen ja ikääntymisen prosessit
- vuosisuunnitelmassa tulisi olla vähintään yksi jaksollinen huippu
- ottaa jokaisen urheilijan sosiaalinen kehitys huomioon valmentajien ja seurojen tarjoamissa harjoitusohjelmissa
- tarjota tietopajoja ravintoon, psyykkisiin kykyihin ja välineiden huoltamiseen niin urheilijalle kuin tämän vanhemmille
- tarjota valmentajan tekemiä säännöllisiä arviointeja, jotka sisältävät rakentavaa ja selkeää palautetta urheilijalle ja tämän vanhemmille

## Harjoitustunnit

Tässä kehitysvaiheessa urheilija harjoittelee 5-6 kertaa viikossa, joista 3-4 tapahtuu jäällä.

### Yleiset päämäärät

- Urheilijan sitoutumisen ruokkiminen käyttämällä harjoitusaikaa yhä tehokkaammin
- kehitetään mahdollisuuksia harjoitella monipuolisesti (esim. ryhmässä / yksin)
- kehitetään ja ylläpidetään lajin kannalta olennaisia perustaitoja samalla, kun motoriset taidot kehittyvät jatkuvasti (ketteryys, tasapaino, koordinaatio, rytmi, paikka/aika orientaatio, nopeus ja liikkeen hallinta)
- otetaan mukaan kestävyysharjoitteita (juoksu, pyöräily), jään ulkopuolella tapahtuvia teknisiä luisteluhypyä harjoitteita, kaarrekuminauhaa, liukulautaa, painoharjoittelua, rullaluistelua ja short track luistelua, sekä perustason henkisiä kykyjä, kuten tavoitteiden asettamista, kommunikointia, keskittymistä, motivaatiota, paineensietoa, positiivista minäpuhetta ja mielikuvitusta
- luodaan innostusta erilaisiin testi- ja kilpailutilanteisiin, joita opi harjoittelemaan –vaiheessa on mahdollista tehdä
- otetaan mukaan syvempiä harjoituksien osa-alueita, kuten lämmittely, jäähdyttely ja venyttely
- huolehditaan käyttäytymissäännöistä ja ryhmään liittyvistä säännöistä (ajoissa oleminen, kuunteleminen, kommunikointi, tietynlaisten vaatteiden pitäminen ym.)
- tietoisuus urheilun henkisestä puolesta sekä sen vaikutuksesta kilpailutilanteessa
- henkisiä kykyjä opetellaan ja sovelletaan (tavoitteiden asettaminen ja paineensietokyky)
- urheilija oppii arvioimaan suoritustaan asettamiensa tavoitteiden valossa sekä muokkaamaan tavoitteitaan
- urheilija tulee tietoiseksi paineistaan ja siitä, miten niihin voidaan itse vaikuttaa
- lisätään riippumattomuutta ja itsenäisyyttä omassa toiminnassa (esim. suunnittelu, itsenäiset harjoitukset, ajankäytön hallinta, vanhemmista irtautuminen ja valintojen tekeminen)
- Urheilija oppii ”leikkisällä” tavalla, miten hyvään suoritukseen päästään ja miten kehitytään. Kilpailutulokset eivät ole tavoitteita itsessään, vaan mittaavat urheilijan omaa kehitystä.

## Kehitysalueet ja harjoitusten sisältö

Tekninen kehitys	Harjoitusten sisältö	Aikataulu
<p><b>YLEISESTI</b></p> <p>Kehityksen tavoitteet</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. urheilija on innokas, motivoitunut ja työskentelee luovasti parantaakseen tekniikkaansa</li> <li>2. urheilija oppii suorittamaan harjoituksen kurinalaisesti, niin ryhmässä kuin yksinkin</li> <li>3. urheilija ottaa vastaan valmentajan palautteen teknisistä kehityskohteista</li> <li>4. urheilija oppii tietoisesti tunnistamaan luistelutekniikan osa-alueita</li> <li>5. urheilija oppii tunnistamaan, miltä tekniset muutokset tuntuvat</li> </ol>		
<p><b>LÄHTÖ</b></p> <p>Oppimistavoitteet</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. urheilija tietää erilaiset lähtötavat ja niiden nimet, sekä tietää, mikä tapa on itselle toimivin</li> </ol> <p>Harjoittelun tavoitteet</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. urheilija pystyy menemään itselleen sopivan korkeaan lähtöasentoon</li> <li>2. urheilija osaa jakaa kehonpainonsa luistinten välille niin, että seisoo vakaasti ja pystyy liikkumaan nopeasti laukauksen jälkeen</li> <li>3. urheilija osaa laittaa takaluistimen oikeaan kulmaan etuluistimeen nähden</li> <li>4. urheilija pitää kätensä vartalon lähellä lähtöasennossa</li> <li>5. urheilija hallitsee erilaisten lähtöasentojen tekniikan: perinteinen ja kolmen pisteen lähtö</li> <li>6. urheilija pystyy olemaan paikallaan lähtöasennossa 2 sekuntia</li> <li>7. urheilija on tietoinen hengityksestään lähtöasennossa</li> </ol>	<p>Anna urheilijan kokeilla erilaisia lähtöasentoja eri harjoitusten kautta (juosten, rullaluistellen, pikaluistimilla).</p> <p>Toista säännöllisesti. Kolmen pisteen ja perinteinen lähtöasento.</p> <p>Vinkki: Opettaaksesi laadukkaita, hyviä lähtöjä, tee lähtöharjoitukset treenien</p>	<p>Workshop talvikauden alussa</p> <p>Lähtö: kesäkauden toisella puolikkaalla ja koko talvikauden ajan 1 krt/vko</p>

<p>8. urheilija osaa käyttää käsiään rytmittämiseen ja puristuksen tukemiseen pitäen ylävartalon samalla vakaana</p> <p>9. urheilija osaa vetää polvensa aktiivisesti vartalon keskipisteen alle puristuksen jälkeen</p> <p>10. urheilija kykenee kohdistamaan paineen jähän ensimmäisten metrien aikana</p>	<p>alussa, kun urheilija on vielä energinen ja keskittynyt.</p>	
<p><b>SUORALUISTELU</b></p> <p>Oppimistavoitteet</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. urheilija tietää, että nopeus on riippuvainen ilmanvastuksesta ja jään kitkasta, ja että näiden tulisi olla mahdollisimman pieniä</li> <li>2. urheilija tietää millainen vaikutus luisteluasennolla on nopeuteen</li> <li>3. urheilija tuntee termit: olla matalalla, kulmat, puristuksen tunne, vartalon kerääminen, loppuun keskittynyt, vapaa jalka, puristava jalka, puristaa sivulle, pyöreä selkä</li> </ol> <p>Harjoittelun tavoitteet</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. urheilija osaa liukua ja tasapainotella yhdellä jalalla</li> <li>2. urheilija kykenee pitämään perusasennon vähintään 800m. Perusasento: nilkkakulma mahdollisimman pieni, polvikulma 85–100 astetta, ylävartalon kulma 10–20 astetta, lantio ja olkapäät samansuuntaisesti maaliviivan kanssa, selkä pyöreä</li> <li>3. urheilija osaa ohjata liikettään käyttämällä kehonsa painoa ja puristamalla sivulle</li> <li>4. urheilija kykenee suorittamaan voiman keräämisen</li> <li>5. urheilija osaa luistella ”yhdellä jalalla”</li> <li>6. urheilija osaa pitää ylävartalonsa vakaana ja puristusta tukevana</li> <li>7. urheilija osaa heiluttaa käsiään puristusta tukevasti</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. kuivaharjoitteita yhdellä jalalla, yhden jalan liukuja</li> <li>2. luisteluasennon harjoittelu peilin edessä, verryttelyluistelun kuvaaminen</li> <li>3. luistelemine ilman, että käyttää luistimen klapsia apuna</li> <li>4. sivuttain käsi kädessä toisen luistelijan kanssa, toinen roikkuu toisessa (kantti, uskallus)</li> </ol>	<p>Suoraluistelu: koko kausi 3 krt/vko</p>

	<ol style="list-style-type: none"> <li>5. kuivaharjoittelussa hyppyjä, jäällä luistimilla hyppiminen</li> <li>6. kuivaharjoittelussa tai jäällä tötsän pitäminen selän päällä</li> <li>7. kiihdytyksiä: 1) kädet selän takana, 2) yhden käden kanssa, 3) molempien käsien kanssa, tarkoituksena eron tunnistaminen</li> </ol>	
<p><b>KAARRELUISTELU</b></p> <p>Oppimistavoitteet</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. urheilija tietää oikean luisteluasennon kaarteessa</li> <li>2. urheilija tuntee termin ”roikkua kaarteessa”</li> </ol> <p>Harjoittelun tavoitteet</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. urheilija osaa liukua ja tasapainotella yhdellä jalalla (ks. suoraluistelu)</li> <li>2. urheilija osaa puristaa sivulle</li> <li>3. urheilija osaa ”roikkua” kaarteessa (paino vasemman luistimen ulkokantilla ja oikean sisäkantilla)</li> <li>4. urheilija osaa laittaa vapaan jalan luistimen oikeaan paikkaan, vartalon keskipisteen alle</li> <li>5. urheilija kykenee luistelemaan dynaamisesti kaarteessa (jatkuva vapaan jalan asettaminen, puristus ja vapautus)</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ks. suoraluistelu</li> <li>2. ks. suoraluistelu</li> <li>3. jäällä: suoralta vauhtia, kaarteessa liu’utaan perusasennossa koko painon ollessa vasemmalla jalalla, oikea jalka venytetty sivulle</li> <li>4. pysähdy ja mene jäällä: liu’utaan kaarteeseen oikealla jalalla, puristetaan 2 sek., vaihdetaan vasempaan ja taas 2 sek. ja niin edespäin</li> <li>5. sama kuin edellinen, mutta hyppivällä liikkeellä, aina vain yksi luistin kerrallaan jäässä</li> </ol>	<p>Kaarreluistelu: koko kausi 3 krt/vko</p>

Fyysinen kehitys	Harjoituksen sisältö	Aikataulu
<p><b>YLEISESTI</b></p> <p>Oppimistavoitteet</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. urheilijalla on avoin asenne valmentajan antamaan palautteeseen harjoitusten tekniseen toteuttamiseen liittyen</li> <li>2. urheilija on tietoinen harjoitusten teknisestä toteuttamisesta</li> <li>3. urheilija oppii tekemään harjoitukset kurinalaisesti ja keskittyneesti, niin ryhmässä kuin itsenäisesti</li> <li>4. urheilija osaa nimetä ja kertoa vartaloonsa liittyvistä ongelmista (kipu, loukkaantumiset) ajoissa</li> </ol>		
<p><b>VOIMA</b></p> <p>Oppimistavoitteet</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. urheilija tuntee useita harjoitteita ja osaa nimetä niitä</li> <li>2. urheilija tietää, miksi on tärkeää tehdä liikkeet hyvällä tekniikalla ennen painojen lisäämistä</li> <li>3. urheilija tietää harjoitusohjelmassaan olevien voimaharjoitteiden tarkoituksen</li> </ol> <p>Harjoittelun tavoitteet</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. urheilija osaa kyykyn, tempauksen ja maastavedon oikeat perustekniikat</li> <li>2. urheilija hallitsee useiden keskivartalon liikkeiden perustekniikat</li> <li>3. urheilija kykenee tekemään erilaisia hyppyjä hyvällä tekniikalla (yhden jalan, kahden jalan, luisteluhypyt)</li> <li>4. urheilijalla on tarpeeksi isometristä voimaa pitääkseen ylävartalonsa vakaana suorilla, kaarteissa ja lähdössä</li> </ol>	<p>Harjoitelkaa tanko-harjoituksia erikoistuneen voimavalmentajan kanssa.</p> <p>Harjoitelkaa jokaista voimaharjoitusta säännöllisesti.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. käytä kevyttä keppiä / putkea seuraavien liikkeiden harjoitteluun: kyykky (taka, etu, kädet ylhäällä, kävellen, 1 jalan), askelkyykky (askel, kävellen), maastaveto, tempaus</li> <li>2. tavallisia harjoituksia</li> <li>3. sivulta sivulle hyppy, jalka ristiin takan, sivulta sivulle ja ylöshypyt sivuilla, pieniä hyppyjä, maksimihyppyjä</li> </ol>	<p>Yksi tai kaksi kertaa kaudessa</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. kesäkaudella 1 krt/vko, talvikaudella 1 krt/kk</li> <li>2. 2-3 krt/vko</li> <li>3. koko kauden ajan, väh. 1 krt/vko</li> <li>4. koko kauden ajan, 2 krt/vko</li> </ol>

<p><b>ASENTO JA LIIKKEIDEN TUNTEMINEN</b> <b>(KOORDINAATIO)</b></p> <p>Oppimistavoitteet</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. urheilija tietää, miksi koordinaatioharjoituksia tehdään</li> </ol> <p>Harjoittelun tavoitteet</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. urheilijan liike on ketterää ja kontrolloitua tämän suorittaessa erilaisia yleisiä harjoituksia (rullaluistelu, pyöräily, juoksu)</li> <li>2. urheilija pystyy liikuttamaan käsiään kehosta erillään niin, että liike on kontrolloitua ja keho on vakaa ja tukee käden liikettä luistelussa</li> <li>3. urheilija pystyy tekemään eriytyneitä liikkeitä luistelutekniikan tukemiseksi, yläkroppa on vakaa</li> <li>4. urheilija tuntee vatsan ja rintakehän kautta hengittämisen eron ja pystyy hallitsemaan hengitystään</li> <li>5. urheilija pystyy roikkumaan vastuskuminauhaa vasten tietoisesti, yläkroppa vakaana ja kulmat luisteluasentoa tukevia</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. juoksuharjoitukset, nopeat tikapuuharjoitukset</li> <li>2. luisteluimitaatioita, joissa fokus on ylävartalon asennon laadussa, käsiharjoitukset kuminauhalla</li> <li>3. yhdellä jalalla seisominen, toinen jalka erilaisissa asennoissa, lisätään tasapainon häirintää tai pelitilanteita</li> <li>4. hengitysharjoituksia, joissa selitetään hengityksen ja sen hallinnan merkitys</li> <li>5. vastuskuminauha-harjoitukset, joissa fokuksena yläkropan ja jalkojen liikkeiden ja asentojen laatu</li> </ol>	<p>Tulisi sisältyä lähes jokaiseen harjoitukseen</p>
<p><b>LIKKUVUUS</b></p> <p>Oppimistavoitteet</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. urheilija tietää ja ymmärtää, miksi liikkuvuusharjoitukset kuuluvat harjoitusohjelmaan (liikerajojen kasvattaminen paremman luisteluasennon vuoksi, loukkaantumisten ehkäisy)</li> <li>2. urheilija tuntee erilaiset harjoitteet ja sen, mitkä lihakset niissä työskentelee (yleisellä tasolla)</li> </ol> <p>Harjoittelun tavoitteet</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. urheilija hallitsee useita erilaisia staattisia liikkuvuusharjoituksia</li> </ol>	<p>Toistetaan erilaisia harjoitteita harjoitusten aikana, selitetään niiden tarkoitus.</p>	<p>Koko kauden ajan, esimerkiksi lämmittelyn ja jäähdyttelyn aikana</p>

<ol style="list-style-type: none"> <li>2. urheilija hallitsee useita erilaisia dynaamisia liikkuvuusharjoituksia</li> <li>3. urheilija saa kokeilla erilaisia rentoutukseen ja liikerajojen kasvattamiseen tarkoitettuja tekniikoita</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. staattisia liikkuvuusliikkeitä</li> <li>2. dynaamisia liikkuvuusliikkeitä. Teetä harjoituksia selkärangalle ja selälle. Käytä foam rolleria selkärangan mobilisointiin ja lihasten rentouttamiseen</li> <li>3. pito-rentoutus tekniikoita, selkärangan aktiivinen stabilisointi, staattisia ja dynaamisia venytyksiä</li> </ol>	
<p><b>NOPEUS</b></p> <p>Oppimistavoitteet</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. urheilija tietää, miksi nopeusharjoitteet sisältyvät harjoitusohjelmaan</li> <li>2. urheilija tuntee erilaiset harjoitustekniikat ja energiajärjestelmät</li> </ol> <p>Harjoittelun tavoitteet</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. urheilija harjoittaa ja kehittää liikenopeuttaan</li> <li>2. urheilija harjoittaa ja kehittää reaktionopeuttaan</li> <li>3. urheilija harjoittaa ja kehittää huippunopeuttaan</li> <li>4. urheilija harjoittaa ja kehittää kiihtyvyydenopeuttaan</li> </ol>	<p>Workshop</p> <p>harjoittelutekniikoista / fysiologiasta / energiajärjestelmistä perustasolla</p> <p>Esimerkkejä harjoittelun tavoitteiden tueksi:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. nopeusharjoituksia tikapuilla, tee matalista aidoista ja esteistä esterata, jossa voi harjoitella lyhyitä sprinttejä ja ketteryyttä</li> <li>2. rektiolähtöjä erilaisista asennoista ja erilaisilla ärsykkeillä</li> <li>3. 8-15 sekunnin sprinttejä eri tyyleillä (juoksu, pyöräily, rullaluistelu, luistelu) ja erilaisilla alustoilla (ruoho, hiekka, asfaltti)</li> </ol>	<p>Kerran vuodessa</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. kesäkaudella 2 krt/vko, talvikaudella 1 krt/vko</li> <li>2. koko kauden 1 krt/vko</li> <li>3. koko kauden 1 krt/vko</li> </ol>



<p><b>KESTÄVYYS</b></p> <p>Oppimistavoitteet</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. urheilija tietää, miksi kestävyysharjoitukset sisältyvät harjoitusohjelmaan</li> <li>2. urheilija tuntee erilaiset harjoitustekniikat ja energiajärjestelmät (ks nopeus)</li> </ol> <p>Harjoittelun tavoitteet</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. urheilija kehittää aerobista kuntoa harjoittamalla sitä säännöllisesti</li> <li>2. urheilija kehittää anaerobista kuntoa lisäämällä anaerobisten harjoitusten määrää hitaasti</li> </ol>	<p>Workshop</p> <p>harjoittelutekniikoista / fysiologiasta / energiajärjestelmistä perustasolla.</p> <p>Esimerkkejä harjoittelun tavoitteiden tueksi:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. pitkiä kestävyysharjoituksia, 75 min – 2h pyörällä, juosten maks. 1 h (jaettu pienempiin osiin)</li> <li>2. intervalliharjoituksia erilaisilla harjoitustyyleillä (esim. circuit eli kierto harjoittelu)</li> </ol>	<p>Kerran vuodessa</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. kesäkaudella 2-3 krt/vko, talvella 2 krt/vko</li> <li>2. intervaleja voidaan sisällyttää jokaiseen harjoitukseen (vaihdellaan intensiteettiä)</li> </ol>
--	---	---

Psyykinen kehitys	Harjoituksen sisältö	Aikataulu
<p><b>Oppimistavoitteet</b></p> <p>Asenne</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. urheilija tietää, että hän on itse vastuussa omasta käyttäytymisestään ja tekemisistään</li> </ol> <p>Suoritusorientoituneet psyykkiset kyvyt</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>2. urheilija tietää, mitä psyykkisiin kykyihin kuuluu ja miten näiden kykyjen hallinta vaikuttaa urheilusaavutuksiin</li> <li>3. urheilija tietää, miten tavoitteita asetetaan ja miksi</li> <li>4. urheilija tietää, millaista kommunikaatio on ja miksi se on</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. valmentajan, ohjaajien, vanhempien ja koulun kautta saadun palautteen kautta</li> <li>2. workshop psyykkisistä kyvyistä (esittely, paineensieto, tavoitteenasettaminen)</li> <li>3. ks. 2</li> <li>4. yhteistyöllä joukkueessa, selkeät säännöt ja avoin, arvostava kulttuuri (joukkueenrakentamisen harjoituksia)</li> <li>5. ks. 4</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. kauden aikana</li> <li>2. 4 krt/vuosi</li> <li>3. koko kauden ajan harjoitusten yhteydessä, yksilölliset tapaamiset joka toinen tai kolmas kk</li> <li>4. koko kausi, joukkueenrakentamisen harjoituksia kauden alussa ja lopussa</li> <li>5. kauden aikana</li> </ol>

<p>tärkeää niin joukkueen sisällä kuin yksilöllekin</p> <p>Sosiaaliset kyvyt</p> <p>5. urheilija tietää, että joukkuehenki on tärkeää huipulle pääsyssä</p>		
<p><b>Harjoittelun tavoitteet</b></p> <p>Asenne, suunnittelu, kurinalaisuus</p> <p>1. urheilija oppii yhdistämään ja suunnittelemaan koulun ja harjoitukset, sekä harjoittelemaan itsenäisesti (itsesäätely, itsenäisyyden kehittäminen)</p> <p>Suoritusorientoituneet psyykkiset kyvyt</p> <p>2. urheilija oppii asettamaan erilaisia tavoitteita (tulokset, kehittyminen, prosessi) eri tasoilla (fyysiset, tekniset, psyykkiset, taktiset), ja jos mahdollista, tekemään näistä viisaita</p> <p>3. urheilija oppii asettamaan tavoitteensa sekä seuraamaan, arvioimaan ja muokkaamaan niitä (itsesäätely)</p> <p>4. urheilija hallitsee ainakin yhden paineen ja hermojen hallintaan tarkoitettun tekniikan</p> <p>5. urheilija oppii suoriutumaan paineen alla (omat odotukset, muiden odotukset)</p> <p>Sosiaaliset kyvyt</p> <p>6. urheilija pystyy työskentelemään ja harjoittelemaan yhdessä joukkueen kanssa, ja osaa ilmaista määrätietoisesti, mitä haluaa tai tarvitsee valmentajilta ja ohjaajilta</p>	<p>1. hyvä ohjaus, seuranta ja tarvittaessa mukautus valmentajilta, ohjaajilta, opettajilta ja vanhemmilta</p> <p>2. workshop psyykkisistä kyvyistä (tavoitteen asettaminen)</p> <p>3. ks. 2</p> <p>4. ks. 2</p> <p>5. ks. 2</p> <p>6. hyvä ohjaus ja yhteistyö joukkueessa, selkeät ohjeet, avoin ja toisia arvostava kulttuuri</p>	<p>1. kauden aikana</p> <p>2. ennen kilpailukauden alkua</p> <p>3. kauden aikana</p> <p>4. ks. 3</p> <p>5. ks. 3</p> <p>6. ks. 3</p>
<p><b>Yksilöllisen kehittymisen tavoitteet</b></p> <p>Asenne (motivaatio)</p> <p>1. urheilija ottaa enemmän vastuuta asioistaan ja käytöksestään ja</p>	<p>1. pyytää ärsykeitä ympäristöstä sekä</p>	<p>1. kauden aikana</p> <p>2. kauden aikana</p>

<p>osoittaa halukkuutta tulla itsenäisemmäksi</p> <p>2. urheilija osoittaa avointa kiinnostusta oppimiseen ja on jatkuvasti halukas kokeilemaan uusia asioita, ja näyttää halunsa kehittyä</p> <p>Suoritusorientoituneet psyykkiset kyvyt</p> <p>3. urheilija asettaa omat tavoitteensa ja työskentelee itsenäisesti saavuttaakseen ne</p> <p>4. urheilija osoittaa kehittyvää suunnittelutaitoa</p> <p>5. urheilija osaa hyödyntää oppimiaan psyykkisiä kykyjä kilpailutilanteessa (tavoitteiden asettaminen, paineensieto)</p> <p>Sosiaaliset kyvyt</p> <p>6. urheilija osoittaa mielihyvää ja iloa harjoittellessaan ja tehdessään yhteistyötä muiden kanssa</p> <p>7. urheilija näyttää kykynsä ilmaista tarpeensa joukkueelle, ohjaajille ja valmentajille</p>	<p>valmentajilta ja vanhemmilta (valmentaja antaa ärsykeitä itsesääteilyyn)</p> <p>2. hyvä ohjaus, annetaan ärsykeitä uuden oppimiselle ja asioiden tekemiselle eri tavalla</p> <p>3. annetaan urheilijoille tarkennettuja harjoituksia ja seurataan niitä jälkikäteen</p> <p>4. hyvä ohjaus kotoa ja koulusta</p> <p>5. säännöllinen arviointi valmentajan kanssa, psyykkiset workshopit, valmentaja tukee ottamalla kyvyt mukaan harjoituksissa</p> <p>6. hyvä joukkueen ohjaus ja positiivisen joukkuehengen luominen</p> <p>7. hyvä ohjaus</p>	<p>3. kauden aikana ja yksilöllisissä tapaamisissa</p> <p>4. kauden aikana</p> <p>5. kauden aikana</p> <p>6. kauden aikana</p> <p>7. kauden aikana</p>
---	--	--

Taktinen kehitys	Harjoituksen sisältö	Aikataulu
<p><b>Oppimistavoitteet</b></p> <p>1. urheilija tietää, miten kilpailutilannetta lähestytään prosessina, ja miksi se on tärkeää</p> <p>2. urheilija tietää, miksi kunnollinen valmistautuminen (lämmittely) kilpailuun on tärkeää</p> <p>3. urheilija tietää, miten erilaisten kilpailumuotojen (eri matkat, team pursuit, massastartti, team sprint, maraton) kilpailuissa toimitaan</p> <p>4. urheilija tuntee kilpailujen säännöt (esim. varaslähtö, ulkoradan etu takasuoralla)</p>	<p>Ohjeistushetki kilpailujen käytäntöjen ja sääntöjen selittämiseksi</p>	<p>Koko talvikauden (ja kesäkisojen yhteydessä)</p>

<p><b>Harjoittelun tavoitteet</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. urheilija oppii asettamaan tehtävääorientoituneita tavoitteita kilpailuihin ja toimimaan niiden saavuttamiseksi</li> <li>2. urheilija osaa suunnitella ja toteuttaa hyvän kilpailuun valmistautumisen (itsenäisesti), niin fyysisesti kuin psyykkisestikin</li> <li>3. urheilija osaa itse arvioida, milloin kannattaa mennä jälle ennen starttia</li> <li>4. urheilijalla on kokemusta erilaisista kilpailumuodoista ja matkoista (100-3000m, team pursuit, team sprint, massastartti, maraton)</li> <li>5. urheilijalla on oikeanlaiset vaatteet lämmittelyn ja kilpailujen ajan (säätöjen mukaiset)</li> <li>6. urheilija osallistuu kilpailuihin eri tasoilla (harjoituskilpailut, alueelliset, kansalliset, kansainväliset)</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. asetetaan tehtävääorientoituneita tavoitteita kirjoittamalla niitä ylös ja käymällä valmentajan kanssa läpi</li> <li>2. harjoitellaan erilaisia lämmittelytapoja, jotta urheilija voi valita itselleen sopivimmat</li> <li>3. harjoitellaan harjoituskilpailuissa, jotta urheilija oppii tunnistamaan kuinka aikaisin hänen tulisi olla jäällä</li> <li>4. luistellaan eri matkoja harjoituksissa, luistellaan eri kilpailuissa (käytännössä: kilpaillaan rullaluistelussa, maratoneissa, pyöräilykisoissa ja short trackissa)</li> </ol>	<p>Koko talvikauden (ja mahdollisesti kesällä kesäkisoihin osallistuttaessa)</p>
<p><b>Yksilöllisen kehittymisen tavoitteet</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. urheilija keskittyy asioihin, joihin pystyy vaikuttamaan sen sijaan, että keskittyisi ulkoisiin tekijöihin, kuten olosuhteisiin, vastustajiin, saavutuksiin ym.</li> <li>2. urheilija osoittaa urheilullista ja reilun pelin mukaista käytöstä kilpailuissa</li> <li>3. urheilija on motivoitunut tekemään parhaansa</li> </ol>		

## Kohderyhmämme: harjoitusten kuormittavuus ja sisältö

Kohderyhmämme luistelijat ovat 12–16-vuotiaita juniori pikaluistelijoita. Nämä luistelijat ovat Opi harjoittelemaan -vaiheessa. Lyhyesti ilmaistuna nämä luistelijat ovat kehittymässä lapsista murrosikäisiksi. Harjoituksia tämän vaiheen luistelijoilla on 5–6 kertaa viikossa, yhteensä noin 10 harjoitustunnin verran.

Fyysisesti ja psyykkisesti vähemmän kehittyneille tunteja tulee hiukan vähemmän (8–10 h), kuin pidemmälle kehittyneille (10–12 h).

Harjoittelun sisällön kannalta täytyy tarkastella tarkemmin yksilöllistä kehitystä ja sukupuolten välisiä eroja.

Yleisesti sanottuna tytöt ovat tässä ikävaiheessa noin vuoden poikia kehittyneempiä:

Tytöt	Pojat
11–15	12–16
-2 / +2 vuotta	

Tehdäksemme harjoitussuunnitelman tähän kategoriaan, jaamme ryhmän kahteen osaan. Käytämme harjoitussuunnitelmassa aiemmin tässä dokumentissa mainittuja jaksoja. Harmaalla pohjalla olevat harjoitukset ovat vapaaehtoisia lisäyksiä varsinaiseen harjoitusohjelmaan. Seuraavalla sivulla löytyvät esimerkkiviikot valmistautumiskausille (sininen), ja sen jälkeisellä sivulla esimerkit kilpailukausille.

### Valmistautumiskausi 1 – touko-kesäkuu

12–14 v. (8-10 h/vko)	14–16 v. (10-12 h/vko)
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. juoksuharjoitukset (1,5h intervalleja)</li> <li>2. pyörälenkki (2h kestävyys)</li> <li>3. pikaluistelun tekniset harjoitukset ja koordinaatio (1,5h)</li> <li>4. juoksuharjoitukset (1,5h fartlek*)</li> <li>5. pikaluistelun tekniset harjoitukset ja koordinaatio (2h, keskity tekniikkaan)</li> <li>6. pyörälenkki (2h kestävyys, kevyet intervallit)</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. juoksuharjoitukset (1,5h intervalleja)</li> <li>2. pyörälenkki (2h kestävyys)</li> <li>3. pikaluistelun tekniset harjoitukset ja koordinaatio (2h)</li> <li>4. juoksuharjoitukset (1,5h fartlek*)</li> <li>5. pikaluistelun tekniset harjoitukset ja koordinaatio (2h)</li> <li>6. pyörälenkki (2h kestävyys, kevyet intervallit)</li> </ol>

\*fartlek = vauhtileikkittely

### Valmistautumiskausi 2 kesä-elokuu

12–14 v. (8-10 h/vko)	14–16 v. (10-12 h/vko)
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. juoksuharjoitukset (1,5h intervalleja)</li> <li>2. pyörälenkki (2h kestävyys)</li> <li>3. rullaluistelun tekniikkaa (1,5h intervalleja)</li> <li>4. pikaluisteluharjoituksia (hyppyjä, liukulautaa, kuminauhakaarretta) ja koordinaatioharjoituksia (1,5h intervalleja)</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. juoksuharjoitukset (1,5h intervalleja)</li> <li>2. pyörälenkki (2h kestävyys intervalleja)</li> <li>3. rullaluistelun tekniikkaa (1,5h intervalleja)</li> <li>4. pikaluisteluharjoituksia (hyppyjä, liukulautaa, kuminauhakaarretta) ja koordinaatioharjoituksia (2h intervalleja)</li> </ol>

5. rullaluistelu (2h kestävyys intervaleja) 6. pyörälenkki (2h kestävyys intervaleja)	5. rullaluistelu (2h kestävyys intervaleja) 6. pyörälenkki (2h kestävyys)
--	--

### Valmistautumiskausi 3 elo-lokakuu

12–14 v. (8-10 h/vko)	14–16 v. (10-12 h/vko)
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. juoksuharjoitukset (1,5h intensiivisiä intervaleja / sprinttejä)</li> <li>2. pyörälenkki (2h kestävyys)</li> <li>3. rullaluistelu (1,5h intervaleja/nopeutta)</li> <li>4. pikaluisteluharjoitukset (hypyt, liukulauta, kuminauhakaarre) ja koordinaatioharjoituksia (1,5h räjähtävyys ja nopeusvoima)</li> <li>5. pyörälenkki sprinteillä (2h)</li> <li>6. rullaluistelu / juoksu (1h kestävyys)</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. juoksuharjoitukset (2h intensiivisiä intervaleja / sprinttejä)</li> <li>2. pyörälenkki (2h kestävyys ja sprintit)</li> <li>3. rullaluistelu (1,5h intervaleja/nopeutta)</li> <li>4. pikaluisteluharjoitukset (hypyt, liukulauta, kuminauhakaarre) ja koordinaatioharjoituksia (2h räjähtävyys ja nopeusvoima)</li> <li>5. rullaluistelu / juoksu (1h kestävyys)</li> <li>6. pyörälenkki sprinteillä / intervaleilla / tempoilla (2h)</li> </ol>

### Kilpailukausi 1 loka-joulukuu

12–14 v. (8-10 h/vko)	14–16 v. (10-12 h/vko)
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. jääharjoitukset (1,5h intervaleja/perus nopeutta)</li> <li>2. pyörälenkki (2h kestävyys)</li> <li>3. jääharjoitukset (1,5h tekninen kestävyys)</li> <li>4. jääharjoitukset (1,5h sprintit)</li> <li>5. pyörälenkki lyhyillä sprinteillä (2h)</li> <li>6. jääharjoitukset (1h pitkiä intervaleja, joustava nopeus)</li> <li>7. pikaluisteluharjoituksia (hypyt, liukulauta, kuminauhakaarre), koordinaatio, voima (2h)</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. jääharjoitukset (1,5h intervaleja/perus nopeutta)</li> <li>2. pyörälenkki (2h kestävyys)</li> <li>3. jääharjoitukset (1,5h tekninen kestävyys)</li> <li>4. jääharjoitukset (1,5h sprintit)</li> <li>5. pyörälenkki lyhyillä sprinteillä (2h)</li> <li>6. jääharjoitukset (1,5h pitkiä intervaleja, joustava nopeus)</li> <li>7. pikaluisteluharjoituksia (hypyt, liukulauta, kuminauhakaarre), koordinaatio, voima (2h)</li> </ol>

## Kilpailukausi 2 tammi-maaliskuu

12–14 v. (8-10 h/vko)	14–16 v. (10-12 h/vko)
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. jääharjoitukset (1,5h intervaleja/nopeutta)</li> <li>2. pyörälenkki (2h kestävyys)</li> <li>3. jääharjoitukset (1,5h tekninen kestävyys)</li> <li>4. jääharjoitukset (1,5h sprintit)</li> <li>5. pikaluisteluharjoituksia (hypyt, liukulauta, kuminauhakaarre), koordinaatio, voima (2h)</li> <li>6. jääharjoitukset (1h pitkiä intervaleja, joustava nopeus)</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. jääharjoitukset (1,5h intervaleja/nopeutta)</li> <li>2. pyörälenkki (2h kestävyys)</li> <li>3. jääharjoitukset (1,5h tekninen kestävyys)</li> <li>4. jääharjoitukset (1,5h sprintit)</li> <li>5. pikaluisteluharjoituksia (hypyt, liukulauta, kuminauhakaarre), koordinaatio, voima (2h)</li> <li>6. jääharjoitukset (1h pitkiä intervaleja, joustava nopeus)</li> </ol>

## Liite 1 – Jaksottaminen

### Mitä on jaksottaminen?

Harjoitusvastuksen / harjoitusmäärän räätälöiminen mahdollisimman tarkasti urheilijan fyysisten ja psyykkisten ominaisuuksien mukaan (Kloosterboer 2008).

Harjoitusprosessin systemaattista ohjailua ennakkoon valittujen tavoitteiden mukaan, keskiössä harjoitusten monipuolisuus (Bompa 1999; Fleck 1999; Siff 2003).

Jaksottaminen on pitkän aikavälin suunniteltua harjoittelun määrän ja intensiteetin vaihtelua ylikunnon ehkäisemiseksi ja optimaalisen suorituksen aikaansaamiseksi oikeaan aikaan (Matveyev 1999).

### Mitä jaksotetaan?

1. Perus motorisia taitoja
  - a. koordinaatio/liikkuvuus/ketteryys/kestävyys/voima/nopeus
2. Kausi/vuosi (vuosisuunnitelma)

### Perusmotoristen taitojen jaksottaminen

- suunnitelmallista voiman, nopeuden, kestävyden, ketteryyden ja koordinaation kasvattamista
- harjoitteluprosessi jaettu paloihin, joilla jokaisella on omat tavoitteensa ja harjoittelun sisältö

### Harjoitteluvuoden jaksottaminen

Harjoitteluvuoden jaksottaminen on harjoitteluvuoden / kauden jakamista jaksoihin, joilla jokaisella on erilaiset tavoitteet ja harjoittelun sisältö. Klassinen jako:

1. valmistelujakso (PP)
2. kilpailujakso (CP)
3. siirtymäjakso (TP)



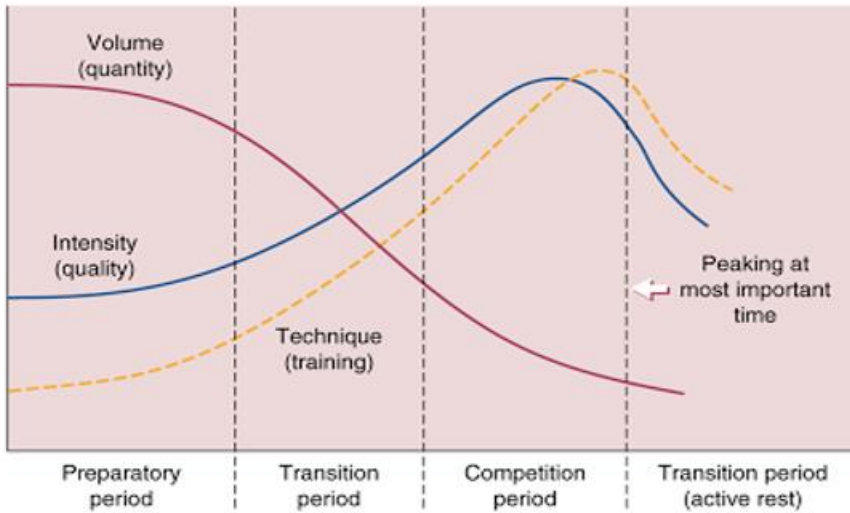


Figure 1: Model of Matveyev

### Sykliit

0. megasykli (4v)
1. makrosykli (1 v/kausi)
2. mesosykli (2-8 viikkoa)
3. mikrosykli (1-2 viikkoa)

### Makrosykli

VUOSISUUNNITELMA	
1.	valmistelujakso
2.	kilpailujakso
3.	siirtymäjakso

### Mesosykli 1

VUOSISUUNNITELMA		
PP	CP	TP

**Mesosykli 2**

VUOSISUUNNITELMA					
PP			CP		TP
PP1	PP2	PP3	CP1	CP2	

1. valmistelujakso  
PP1/PP2/PP3
2. kilpailujakso  
CP1/CP2
3. siirtymäjakso

**Mikrosykli**

VUOSISUUNNITELMA					
PP			CP		TP
PP1	PP2	PP3	CP1	CP2	
7 pv/vko					

PP	PP1	<ul style="list-style-type: none"> <li>- toukokuun alusta kesäkuun loppuun (8 viikkoa)</li> <li>- yleinen valmistautumisjakso, paljon pitkiä kestävyysharjoituksia</li> <li>- alkuun paljon määrää ja alhainen intensiteetti</li> </ul>
	PP2	<ul style="list-style-type: none"> <li>- kesäkuun lopusta elokuun loppuun (8 viikkoa)</li> <li>- spesifimpi valmistautumisjakso, paljon intensiivistä kestävyttä ja intensiivisiä intervalliharjoituksia</li> <li>- paljon määrää ja intensiteetin nostaminen luisteluasennossa ja kulmassa</li> </ul>
	PP3	<ul style="list-style-type: none"> <li>- elokuun lopusta lokakuun puoliväliin (6-8 viikkoa)</li> <li>- räjähtävyyden lisääminen, enemmän luisteluasennossa ja kulmassa</li> <li>- määrän laskeminen, intensiteetin nostaminen</li> </ul>
CP	CP1	<ul style="list-style-type: none"> <li>- loka-joulukuu</li> <li>- ensimmäinen kilpailuhuippu, karsintakilpailut</li> <li>- voiman ja aerobisen kestävyuden ylläpito</li> </ul>
	CP2	<ul style="list-style-type: none"> <li>- tammikuusta maaliskuun puoliväliin</li> <li>- kilpailukauden toinen osa, tärkeimmät kilpailut ja turnaukset</li> <li>- voiman ylläpito</li> </ul>
TP		<ul style="list-style-type: none"> <li>- maaliskuusta huhtikuun</li> <li>- kehon palautuminen levon avulla</li> <li>- vain pidempikestoisia kestävyysharjoituksia</li> <li>- muita harjoitusmuotoja ja lajeja</li> <li>- vuosisuunnitelman arviointi ja uuden vuosisuunnitelman laatiminen</li> </ul>

### Tavoitteiden asettaminen (Carolien Hunneman)

Päätavoitteet	Käytännön tavoitteet
Psyykkiset	Hauskoja kokemuksia: <ul style="list-style-type: none"> <li>- leikkisät ja hauskat harjoitukset</li> <li>- näytöskilpailujen katsominen</li> <li>- sivuaktiviteetteja</li> </ul>
Tekniset (taktiset)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- luistimen asettaminen suoraan</li> <li>- sivulle työntö</li> <li>- liukuminen</li> <li>- kaarreaskeleet</li> </ul>
Tiedolliset	<ul style="list-style-type: none"> <li>- luistimien huoltaminen</li> <li>- turvalliset vaatteet / varusteet</li> <li>- hygienia harjoituksissa</li> <li>- kilpailusäännöt</li> </ul>
Fyysiset	<ul style="list-style-type: none"> <li>- perusaerobinen kestävyys</li> <li>- perus voimakestävyys</li> <li>- perusliikkuvuus /-notkeus</li> </ul>

### Jakson tavoitteet (PP1)

- ei vain fyysisiä, myös psyykkisiä, teknisiä ja tiedollisia
- aerobisen kapasiteetin kasvattaminen (mihin lihakset teknisesti pystyvät)
- aerobisen tuoton kasvattaminen (kuinka paljon aerobisesta kapasiteetista saa käyttöön)
- voimakestävyuden kasvattaminen
- voimaharjoitusten tekninen harjoittelu

### Harjoittelun vaikutukset PP1 vaiheessa

- Hyvä aerobinen kestävyys mahdollistaa korkean intensiteetin harjoitusten tarkemman räätälöinnin.
- Mitokondrioiden (1) määrä lihaksissa kasvaa (50-100% 6 viikossa), minkä seurauksena lihassyiden uusiutumiskyky paranee.
- Lihasten glykokeenin (2) määrä kasvaa jopa 50% ja lihassyiden (enimmäkseen 1 tyyppin) pinta-ala kasvaa (hidas supistus).

1) Lihassolujen voimanlähde: mitokondriot imevät ravintoaineita ja tuottavat energiarikkaita molekyylejä solulle.

2) Lihassolujen energiavarasto, jota voidaan käyttää heti tarvittaessa

### Jakson tavoitteet (PP2)

- ei ainoastaan fyysiset, vaan myös psyykkiset, tekniset ja tiedolliset

- aerobisen kapasiteetin kasvattaminen
- anaerobisen maitohapon kapasiteetin kasvattaminen
- anaerobisen maitohapon tuotannon kasvattaminen
- voimakestävyuden kasvattaminen
- maksimivoiman kasvattaminen
- voimaharjoitusten tekninen harjoittelu
- luistelulle ominaisessa asennossa ja kulmissa työskentely

### Harjoittelun vaikutukset PP2 vaiheessa

6-8 viikon korkean intensiteetin harjoittelun jälkeen hyvin harjoitelleet urheilijat parantavat suoritustaan 2-4 %:lla (Weston 1997; Smith 2003).

- maitohapon raja-arvojen kasvaminen
- tehokkaampi rasvanpoltto
- lihasten kyky prosessoida maitohappoja kasvaa
- ihmisille, jotka eivät harjoittele säännöllisesti: aerobisen tuotannon kasvaminen (VO<sub>2</sub>max)

### Jakson tavoitteet (PP3)

- ei vain fyysiset, vaan myös psyykkiset, tekniset ja tiedolliset
- aerobisen kapasiteetin ja tuotannon ylläpitäminen
- anaerobisen maitohapon tuotannon kasvattaminen
- anaerobisen ei-maitohapollisen tuotannon kasvattaminen
- räjähtävän voiman ja nopean voimantuoton kasvattaminen
- luistelulle ominaisessa asennossa ja kulmissa työskentely

### Korkea volyyymi vai korkea intensiteetti?

- ensin korkea volyyymi, sitten korkea intensiteetti (Laursen 2010)
- sen jälkeen: alhaisen intensiteetin kestävyysharjoitukset harjoitusohjelmassa aerobisen järjestelmän kehittämiseksi (Seiler 2010)
- liian aikainen ja liian intensiivinen harjoittelu nostaa riskiä yliharjoitteluun (Foster 1998; Lehmann 1998)
- juoksijoille tehdyissä tutkimuksissa huomattu 80-20% jako alhaisen ja korkean intensiteetin harjoittelun välillä (Esteve-Lanao 2005)
- liian usein korkeimman intensiteetin tasolla (HIIT) harjoittelu johtaa usein yliharjoittelun (ja palautumisen estymisen) riskiä sen sijaan, että parantaisi kuntoa (Seiler 2010)

### Aktiviteetit valmistelujaksoilla

PP	PP1	<ul style="list-style-type: none"> <li>- kestävyysharjoittelu</li> <li>- pitkäkestoinen – intensiivinen 80%-20%</li> <li>- ei liikaa luistelulle ominaisia asentoja ja kulmia</li> <li>- 0-mittaukset ja testit</li> <li>- pyöräily, juoksu, tekniset harjoitukset, koordinaatio</li> </ul>
	PP2	<ul style="list-style-type: none"> <li>- intervalliharjoitukset</li> <li>- kestävyysharjoitukset</li> <li>- luisteluasento ja kulmat (esim. liukulauta)</li> <li>- hyppy/loikkaharjoitukset (kuminauhut)</li> <li>- pyöräily, juoksu, rullaluistelu, hypyt, liukulauta, luistelu</li> </ul>
	PP3	<ul style="list-style-type: none"> <li>- intervalliharjoitukset</li> <li>- kestävyysharjoitukset</li> <li>- räjähtävyys ja nopea voimantuotto</li> <li>- lajille ominaiset asennot ja kulmat</li> <li>- monipuolinen harjoittelu, ketteryysharjoitukset, plyometrinen harjoittelu</li> <li>- pyöräily, rullaluistelu, juoksu, liukulauta, hypyt, luistelu</li> </ul>