

# ALPPIHIIHTOVALMENNUKSEN PERUSTEET



## *Alkusanat*

Taitolajien parissa työskentelevät ihmiset ovat jo pitkään etsineet ratkaisua, joka automaattisesti takaisi nousun lajin huipulle. Erilaisia keinoja ja toimintatapoja on kokeiltu. Yleisimmin käytössä on ollut kaikissa lajeissa ympäri maailman ns. aikaisen kehittämisen strategia. Monissa lajeissa tämä on tuonut lapsitähtiä, joiden ura ei kuitenkaan ole kantanut aikuisuuteen asti. Syitä on ollut monia: yksipuolinen harjoittelu, loukkaantumiset ja henkinen väsymys.

Alppihiihdossa maailman cup -voittajien keski-ikä on naisilla 25.8 vuotta ja miehillä 28.3 vuotta. Sekä miehillä että naisilla syöksylaskijoiden keski-ikä nousee vielä edellä esitetyistä luvuista puolellatoista vuodella. Eurooppa cupissa voittajien keski-ikä on naisilla 22.9 vuotta ja miehillä 24.5 vuotta. FIS- kilpailuissa voittajat ovat keski-ikänsä naisten sarjoissa 21.3 vuotta ja miesten sarjoissa 23.2 vuotta.

”Huipuksi tuleminen kun on monien eri tekijöiden summa ja sattumallakin on osuutensa asiaan. Lapsitähdestä voi tulla huippu-urheilija aikuisena, mutta luultavammin näin ei käy”, toteaa Olympiakomitean valmennuspäällikkö Kari Niemi-Nikkola. ”Valmennus- ja ohjaustehtävissä on tärkeätä muistaa, että urheilussa onnistumisia kokeneesta lapsesta tulee usein onnistuja myös omassa elämässään. Aktiivinen ja utelias lapsi pärjää urheilussa paremmin kuin passiivinen. Pitkäjänteinen työ useimmiten palkitaan”, Niemi-Nikkola jatkaa.

”Lasten ja nuorten lisääntyvän sairastavuuden syyt ovat päivittäisen liikkumisen vähentyminen, harjoittelun lyhytjänteisyys sekä yksipuolisuus, lasten yksilöllisten kehitysvaiheiden huomiotta jättäminen ja uusien urheilulajien vähäinen terveysvaikutus. Juniorisarjoissa yritetään voittaa mestaruuksia hinnalla millä hyvänsä ja saada aikaan nopeasti hyviä tuloksia. Lisäksi uudet enemmän taitoa ja tekniikkaa vaativat urheilulajit, kuten skeittaus, eivät tarpeeksi kehitä hengitys- ja verenkiertoelimistöä ja lihaksia”, sanoo Harri M. Hakkarainen LiTM, lääkäri.

## *Ongelma*

Suomalainen alppihiihtovalmennus on osin liian yksipuolista ja kilpailukeskeistä. Se ei tue urheilijan ominaisuuksien suunnitelmallista ja pitkäjänteistä kehittymistä. Onko mahdollista, että suomalainen alppihiihtäjä ei harjoittele oikeita asioita oikeaan aikaan, ja näin lajin perusasiat jäävät osin oppimatta? Luoko nykyinen järjestelmämme lapsitähtiä ja keskitason urheilijoita, joilla ei

mahdollisuuksia nousta huippu-urheilijoiksi? Onko perustaitotasomme niin lajitaitojen kuin fyysisten perusominaisuuksien osalta puutteellinen, koska niitä ei ole koskaan harjoitettu riittävästi ja oikein?

Yhä nuorempien urheilijoiden alaraajojen nivelsidevammat ja rustovauriot altistavat nivelten kulumamuutoksille luoden osin vammautuneita urheilijoita jo nuoruusiässä. Osa urheilijoista ei myöskään pysty sopeutumaan tilanteeseen, jossa koulu, urheilu ja 200 matkapäivää vuodessa sekä pitkät jaksot ulkomailla osuvat juuri murrosikään tai heti se jälkeiseen aikaan. Myös koululiikunnan vähentyminen on osin aiheuttanut lisää painetta seuravalmennukselle, on aloitettava työ vieläkin alemmalta tasolta kuin aiemmin. Emme ehkä myöskään osaa hyödyntää Suomen pitkää lumikautta ja erinomaisesti kunnostettuja suorituspaikkoja parhaalla mahdollisella tavalla?

Seuraavassa on tarkoituksena tarkastella lapsen ja nuoren kehittymistä huippu-urheilijaksi ja etsiä keinoja yllä esitetyn ongelman ratkaisemiseksi.

## **SUUNNITELMALLINEN TOIMINTA**

Eri-ikäisille urheilijoille on olemassa tietyt periaatteet fyysisten, henkisten ja taidollisten ominaisuuksien saavuttamiseksi. Opettelemalla nämä ikäkausille ominaiset taidot jokaisella osa-alueella on urheilija valmis siirtymään kohti seuraavaa tasoa. Tämä kaikki vaatii pitkäjänteistä ja suunnitelmallista työtä, jossa ei voi oikaista, vaan kaikki osa-alueet tulee hallita. Tämä kirjoitus perustuu Istavan Balyin vuonna 1999 tekemään tutkimukseen, jossa eritellään aikaisen ja myöhäisen erikoistumisen mallit. Tässä keskitytään myöhäisen erikoistumisen malliin. Balyi erottaa neljä eri vaihetta harjoittelussa kohti huippua:

1. Perusteiden aika
2. Opetellaan harjoittelemaan ja Harjoitellaan harjoittelun vuoksi
3. Harjoitellaan kilpailuja varten
4. Harjoitellaan voittaakseen
- (5. Urheilijan urasta vetäytyminen)

Vuonna 2003 Balyi on lisännyt yhden kohdan kohtien yksi ja kaksi väliin: Opetella harjoittelemaan. Tässä yhdistellään kuitenkin kohtia yksi ja kaksi niin, että kohta Opetella harjoittelemaan sisältyy niihin. Lisäksi Balyin hierarkiassa on vielä kohta Urheilijan urasta vetäytyminen. Tätä sivutaan tässä esityksessä vain pintapuolisesti ja keskitytään urheilijan pitkäjänteiseen kehittämiseen aikuisuuden kynnykselle asti.

## URHEILIJAN TIE HUIPULLE

*TIE* kuvaa urheilijan uraa aloittelijasta huippu-urheilijaksi ja tarjoaa yhden tutkimukseen perustuvan näkökulman valmennukseen. Se ei kuitenkaan ole automaatti jolla huippu-urheilija tehdään!

### 1. PERUSTEIDEN AIKA

Tämän tason urheilijat ovat usein 6-10-vuotiaita tullessaan mukaan seuratoimintaan. Suuri osa on käynyt jo esimerkiksi hiihtokoulun ja heillä on hallussaan osa lajin perustaidoista. Heidän kehittymisensä tapahtuu itsekseen ja ohjaajien ja valmentajien tuella. Tämän vaiheen urheilijoiden tulisi laskea kaikenlaisissa olosuhteissa, eri pinnoilla, hyppyreissä, aaltoladuilla jne. Toiminnan tulisi olla mahdollisimman monipuolista ja yksilön rajojen hakua. Perustan rakentaminen kestää yleensä 3-5 vuotta.

Taidon ja fyysisten ominaisuuksien osalta tulee keskittyä ketteryyteen, tasapainoon, koordinaatioon, liikkuvuuteen, notkeuteen ja nopeuteen. Kestävyys kehittyy monesti pelien ja muiden mukana olevien urheilulajien avulla. Kaikki nämä ominaisuudet kehittyvät helpoiten juuri tässä ikävaiheessa.

### 2. OPETELLAAN HARJOITTELEMAAN ja HARJOITELLAAN HARJOITTELUN VUOKSI

Urheilijanalkujen kasvaessa ja kehittyessä tullaan tasolle, jossa opetellaan harjoittelemaan ja harjoitellaan, jotta jaksetaan harjoitella. Meillä tämä tarkoittaa ikäluokkia 11-13 ja 13-15. Tätä aikaa kutsutaan myös usein (laji)taitojen oppimisen ajaksi. Urheilijan herkkyys oppia vaativampia taitoja on herkimmillään. Urheilijoiden murrosiän alkaessa yksilöllisesti, on harjoittelun painopiste lajinomaisten taitojen oppimisessa monipuolisuutta unohtamatta. Lajitaitojen osalta siirrytään tämän vaiheen lopussa tekniikan siirtämiseen eri taktiikoiden käyttämiseen suorituksessa.

Yksilön kehityksestä riippuen (murrosikä) on tarkoin mietittävä, missä vaiheessa aloitetaan voima- ja kestävyysominaisuuksien suunnitelmallinen harjoittelu. Pidemmälle edistyneille on hyvä tehdä tarkempi suunnitelmallinen harjoitusohjelma. Lajinomaisten taitojen osalta tulee muistaa monipuolisuus ja kaikkien lajien harjoittelu. Perusteiden ajan taitojen hallinta kehittyy edelleen. Tytöt nousevat tältä tasolta seuraavalle nopeammin kuin pojat (tyttöjen aikaisempi murrosikä). Tyttöjen aikaisempi kypsyminen antaa valmentajille mahdollisuuden antaa tytöille enemmän vastuuta harjoittelusta. Tytöt ovat aiemmin valmiit analysoimaan ja kantamaan vastuuta tekemisistään. Yleistykseenä voisi sanoa, että pojilla on vielä monesti tässä vaiheessa vauhti päällä ja ajatus kateissa. Tyttöjen toiminta perustuu enemmän ajattelulle ja poikien toiminnalle.

Harjoittelun opettelu kestää kahdesta kolmeen vuotta, harjoittelu harjoittelua varten samoin kahdesta kolmeen vuotta.

### 3. HARJOITELLAAN KILPAILUJA VARTEN

Tälle tasolla harjoittelu yhdistetään opiskeluun alppikouluissa ja – akatemioissa sekä Hiihtoliiton alppilajien joukkueissa (15-19-vuotiaat). Harjoittelun kuormitusta nostetaan ja perusasioiden hallinnan merkitys korostuu. Harjoittelua yksilöllistetään yhä enemmän kunkin urheilijan tarpeiden mukaiseksi. Tässä vaiheessa urheilijoiden valmennus vaatii yhteistyötä eri alojen ammatti- ihmisten käyttöä niin lajiharjoittelun kuin muunkin harjoittelun osalta (testaus, fysioterapia, kuntoutus, fysiikkaharjoittelu). Fyysisten ominaisuuksien testaus ja tulkinta suoritetaan testiasemilla. Tulokset analysoidaan ja niistä johdetaan yksilölliset ohjelmat urheilijoille. Kehittyminen tällä tasolla edellyttää urheilijalta edellisten kausien asioiden hallintaa ja omaksumista niin lajitaitojen kuin fyysisten ominaisuuksien osalta.

Lajinomaisten taitojen kontrollina toimivat FIS-kilpailut. Urheilijoiden tulisi laskea kaikkia lajeja. Urheilijat oppivat itselleen sopivan kilpailun valmistautumistavan. Lajitaitojen oppiminen näkyy kyvyssä siirtää perusasiat lajitaktiikkaan. Suomen Hiihtoliiton Alppilajien valinnat ensimmäisiin joukkueisiin tapahtuvat tämän vaiheen aikana (Tehotyöt / Nuorten maajoukkue). Urheilijan viikoittainen harjoitustuntimäärä on noin 20 h / viikko. Urheilija tekee päätöksen uravalinnastaan.

### 4. HARJOITELLAAN VOITTAAKSEEN

Tälle tasolle saapuvien urheilijoiden toiminnan kulmakivi on **ammattilaisuus**. Urheilijat ovat joko alppikoulujen ja - akatemioiden tai liiton joukkueiden urheilijoita. Urheilijoiden ikä on yhdeksästätoista vuodesta aina yli kolmeenkymmeneen.

Kaikki toiminta perustuu ammattilaisuudelle niin urheilijoiden kuin valmentajien osalta. Urheilijoille tulisi taata myös opiskelupaikka, jotta keskittyminen urheiluun voisi olla täysipainoista. Urheilijan testaus ja lajitaitojen hiominen perustuu yksilöllisyyteen kaikessa toiminnassa.

Urheilijat, jotka tässä vaiheessa syystä tai toisesta lopettavat uransa, lähtevät yleensä opiskelemaan täysipainoisesti. Toivottavaa olisi, että mahdollisimman moni heistä tulisi takaisin lajin pariin esimerkiksi valmentajina tai huoltajina.

Kilpailullinen menestys koostuu FIS-, EC- ja MC- kilpailuista. Urheilijan viikoittainen harjoitustuntimäärä on vähintään 20 h / viikko.

Edellä on esitetty yleisellä tasolla urheilijan tie huipulle. Seuraavaksi paneudumme tarkemmin, mitä missäkin ikävaiheessa tulisi tehdä. Kuinka paljon, milloin ja mitä missäkin ikävaiheessa urheilija on valmis vastaanottamaan. Urheilijan edetessä tasolta toiselle valmennuksen suunnitelmallisuus ja ohjelmoinnin merkitys korostuvat.

Jotta urheilijan kehittyminen olisi määrätietoista, tulee meidän kyetä pilkkomaan harjoituskaudet ja -vuodet jaksoihin. Tällä turvaamme urheilijan mahdollisimman hyvän kehityksen.

## PITKÄN TÄHTÄIMEN SUUNNITELMA

- Suunnitelma tavoitteista useamman vuoden tähtäimellä; tulee huomioida urheilijan ikään ja sukupuoleen liittyvät ominaispiirteet/herkkyyskaudet
- Suunnitelmassa määritellään vuosittaiset painopisteet/tavoitteet

HARJOITETTAVA OMINAISUUS	6 v	9 v	12 v	15 v	18 v	21 v
Nivelten liikkuvuus	XXXXXXXXXX					
Motorinen oppiminen	XXXXXXXXXX	XXXXXXXXXX				
Tasapaino, ketteruus	XXXXXXXXXX	XXXXXXXXXX				
Koordinaatio		XXXXXXXXXX				
Liikenopeus	-----		XXXXXXXXXX			
Kimmoisuus	-----		XXXXX	XXXXXXXXXX	XXXXXXXXXX	XXXXXXXXXX
Nopeusvoima	-----		XX	XXXXXXXXXX	XXX	
Aerobinen kestävyys	-----	-----		XXXXXXXXXX	XXXXXXXXXX	XXXXXXXXXX
Anaerobinen kestävyys		-----			XXXXXXXXXX	XXXXXXXXXX
Maksimi voima			-----		XXXXXXXXXX	XXXXXXXXXX
Lihaskestävyys	-----					
HARJOITUS VAIHEET	YLEINEN Taidon edellytykset	LAJIKOHTAINEN Taidon opettaminen	HUIPULLE Taidon hiominen			
----- valmistava harjoitus	6 - 12 v	13 - 15	16 - 20 v			
XXXXXX herkkyyskausi	Koordinaatio-taito	Nopeus	Kestävyys			
----- harjoittelu	Monipuolisuus-tasapaino	Kimmoisuus	Voima			
	Taitava ja ketterä	→ Kimmoisa →	Voimakas ja kestävä			

## VUOSISUUNNITELMA

- On harjoitusvuoden mittainen suunnitelma/kalenteri, johon tulee mm. huomioida kilpailut/pelit/turnaukset, leirit, testit, harjoitustauot/omatoimiset jaksot sekä harjoitusolosuhteet
- Määritellään vuoden sisälle olevien kausien painopisteet ja tavoitteet

## KAUSISUUNNITELMA

- Suunnitelma, jossa harjoitusvuosi on jaettu harjoituskausiin
- Harjoituskausia on n. 4-6 lajista riippuen
- Harjoituskausille asetetaan harjoittelun painopistealueet ja tavoitteet
- Harjoituskausien suunnittelussa tulee huomioida mm. kunnon/huippuosaamisen ajoittaminen, harjoitusmäärät ja – teho, lepo/palautuminen sekä harjoitustavat

## JAKSOSUUNNITELMA

- On suunnitelma, jossa harjoituskausi on jaettu 4-8 viikon harjoitusjaksoihin
- Harjoituskauden jaksoille asetetaan painopistealueet ja tavoitteet

## VIKKOSUUNNITELMA

- Viikkorytmyksellä säädelään harjoittelun kuormitusta ja palautumista ja näin ollen turvataan urheilijan riittävä kehittyminen
- Viikkorytmyksessä tulee huomioida urheilijan muu elämän-/päivänrytmi

## YKSITTÄINEN HARJOITUSSUUNNITELMA

Valmennettava:	Valmentaja:	Harjoituspäivämäärä:	Muuta huomioitavaa:	
<b>JAKSOSUUNNITELMAN TAVOITTEET/ PAINOPISTEET JA TOTEUTUS</b>				
<b><u>1. Taitavuuden osatekijät</u></b>	<b><u>2. Perus-/ kilpatekniikka</u></b>	<b><u>3. Taktiset asiat</u></b>	<b><u>4. Fyysiset tekijät</u></b>	<b><u>5. Opetustapa vuorovaikutus</u></b>
Tavoite/ painopiste:	Tavoite/ painopiste:	Tavoite/ painopiste:	Tavoite/ painopiste:	Tavoite/ painopiste:
Toteutus harjoituksessa:	Toteutus harjoituksessa:	Toteutus harjoituksessa:	Toteutus harjoituksessa:	Toteutus harjoituksessa:
Toistomäärät:	Toistomäärät:	Toistomäärät:	Toistomäärät:	Toistomäärät:
<b>HARJOITUKSEN ETENEMINEN</b>				
<b>Alkuverryttely</b>				
<b>Harjoite 1</b>				
<b>Harjoite 2</b>				
<b>Harjoite 3</b>				
<b>Harjoite 4</b>				
<b>Harjoite 5</b>				
<b>Harjoite 6</b>				
<b>Loppuverryttely</b>				

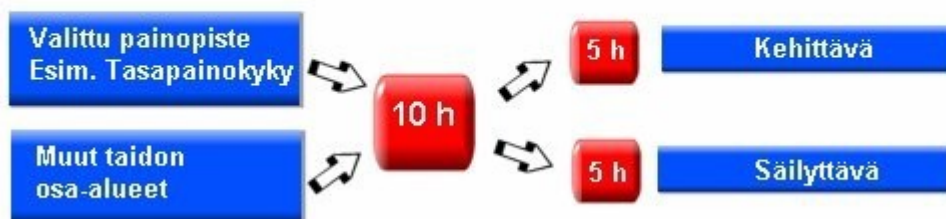
## PAINOPISTEAJATTELU

Painopisteajattelun tavoitteena on, että puolet harjoitteluajasta käytetään valitun painopisteen kehittämiseen ja toinen puolet muiden ominaisuuksien / osa-alueiden ylläpitämiseen. Näin varmistetaan painopisteenä olevan asian kehittyminen ja muiden ominaisuuksien tason säilyminen.

### Esimerkit painopisteajattelusta viikkosuunnittelussa

#### TAIDON HARJOITTAMINEN

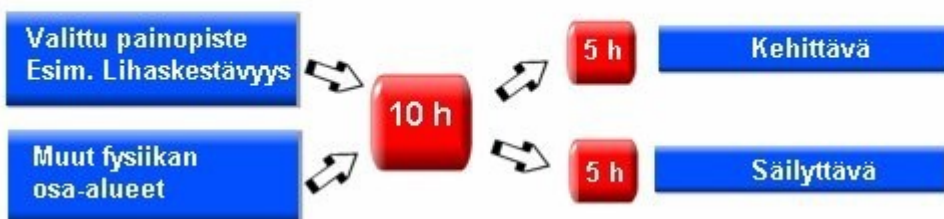
Taidon osa-alueet Kokonaisharj. /vko Harjoitustuntien jakautuminen



Esimerkki: painopisteenä oleva Tasapainokyky on laskussa vaadittava tasapainoinen perusasento  
Muut lajitaidon osa-alueet: kääntäminen, kuormittaminen, kanttaus, rytmi

#### FYSIIKAN HARJOITTAMINEN

Fysiikan osa-alueet Kokonaisharj. /vko Harjoitustuntien jakautuminen



Seuraavassa kaksi esimerkinomaista kausisuunnitelmaa eri ikäkausille

Yleisenä kausisuunnittelun peruseriaatteena voidaan pitää: Peruskuntokausi, kilpailuun valmistavakausi, kilpailukausi ja ylimenokausi.

Juniorilaskijan (alle 15- vuotta) kausisuunnittelu voidaan jakaa: **fyysisen kunnan kehittämisen kauteen + muut lajit, lajitaitojen kehittämiskauteen**, joka sisältää kaudelle asetettujen tavoitteiden harjoittelua ja kehittämistä sekä kilpaluiden käyttämistä mittarina kehitymiselle. Lajikauden harjoittelu ei saa olla pelkkää kilpailuihin valmistautumista ja **ylimenokauteen**

**Ero juniorilaskijan ja aikuislaskijan suunnittelussa tulee huomata, koska juniorilaskijan (alle 15-vuotta) harjoittelu perustuu perusasioiden harjoitteluun ja niiden oppimiseen.**

Pidemmälle edistyneillä urheilijoilla suunnittelu voi olla seuraavanlainen: Peruskuntokausi 1, Peruskuntokausi 2, Kilpailuun valmistava kausi 1 Kilpailuun valmistava kausi 2 sekä Kilpailukausi ja ylimenokausi.

Fyysisten ominaisuuksien kehittämiskausi + muut lajit					Fyysisten ominaisuuksien kehittäminen + muut lajit Lajitaitojen kehittämiskausi							ylimeno
touko	kesä	heinä	elo	syys	loka	marra	joulu	tamm	helmi	maali	huhti	
						s		i		s		

**Seurataso alle 15- vuotta**

Peruskuntokausi 1		Peruskuntokausi 2		Kilpailuun valmistava 1	Kilpailuun valmistava 2	Kilpailukausi+ylimenokausi							
touko	kesä	heinä	elo	syys		l	m	j	t	a	h	m	h
						o	a	o	m	e	a	u	
						k	r	u	m	l	a	h	
						a	a	l	i	m	l	t	
						s	u		i	i	i	i	

**Huippu- urheilija yli 19- vuotta**

Kaikessa harjoittelussa tulee ottaa huomioon urheilijan tavoitteet ja millä tasolla hän urheilee. Ylempi taulukko on hahmotelma alle 15- vuotiaalle seuratasolla. Alempi perustuu MC-tason urheilijoiden kauteen, jossa kilpailut alkavat lokakuun lopulla Sölldenissä.

**Jokaiselle urheilijalle tulee tehdä urheilijan omiin tavoitteisiin perustuva suunnitelma, jossa huomioidaan urheilijan ikä ja kehitys- ja taitotaso!**

Harjoittelun ja kilpailuiden suuntaviivat löytyvät tästä esityksestä kohdasta: ***Harjoittelun ja kilpailuiden suhde***. Siinä esitetään ikäkausittain lumipäivien määrä, urheilua sisältävien päivien määrä, kilpailujen määrä, jne. Taulukkoon on pyritty keräämään tietoja, jotka auttavat pitkäjänteisessä suunnittelussa. Tarkempia ohjeita ja harjoittelun periaatteita, jotka avaavat taulukossa esitettyjä lukuja, löytyy Suomen Hiihtoliiton www-sivujen materiaalisalkusta. Tiedostot löytyvät nimillä: ALPPIVALMENNUS, ALPPILAJIEN TAITO- JA FYSIIKKAHARJOITTELU, ALPPIHIIHDON TEKNIIKAN PERUSTEITA, ALPPILAJIEN ALKUVERRYTTELYOHJELMA, HARJOITUSPÄIVÄKIRJA (a) ja HARJOITUSPÄIVÄKIRJA (b).

Näissä tiedostoissa annetaan tämän hetkisiin tutkimuksiin ja tietoon perustuva viitekehys harjoittelun rytmittämiseen, harjoittelun ja kilpailuiden väliseen suhteeseen, perusteet lajitekniikkaan, ohjeita taito- ja fysiikkaharjoitteluun.

Kaikkiin yllä oleviin asioihin paneudutaan tarkemmin liiton järjestämissä koulutustilaisuuksissa starttikurssista aina tason 4 koulutukseen.

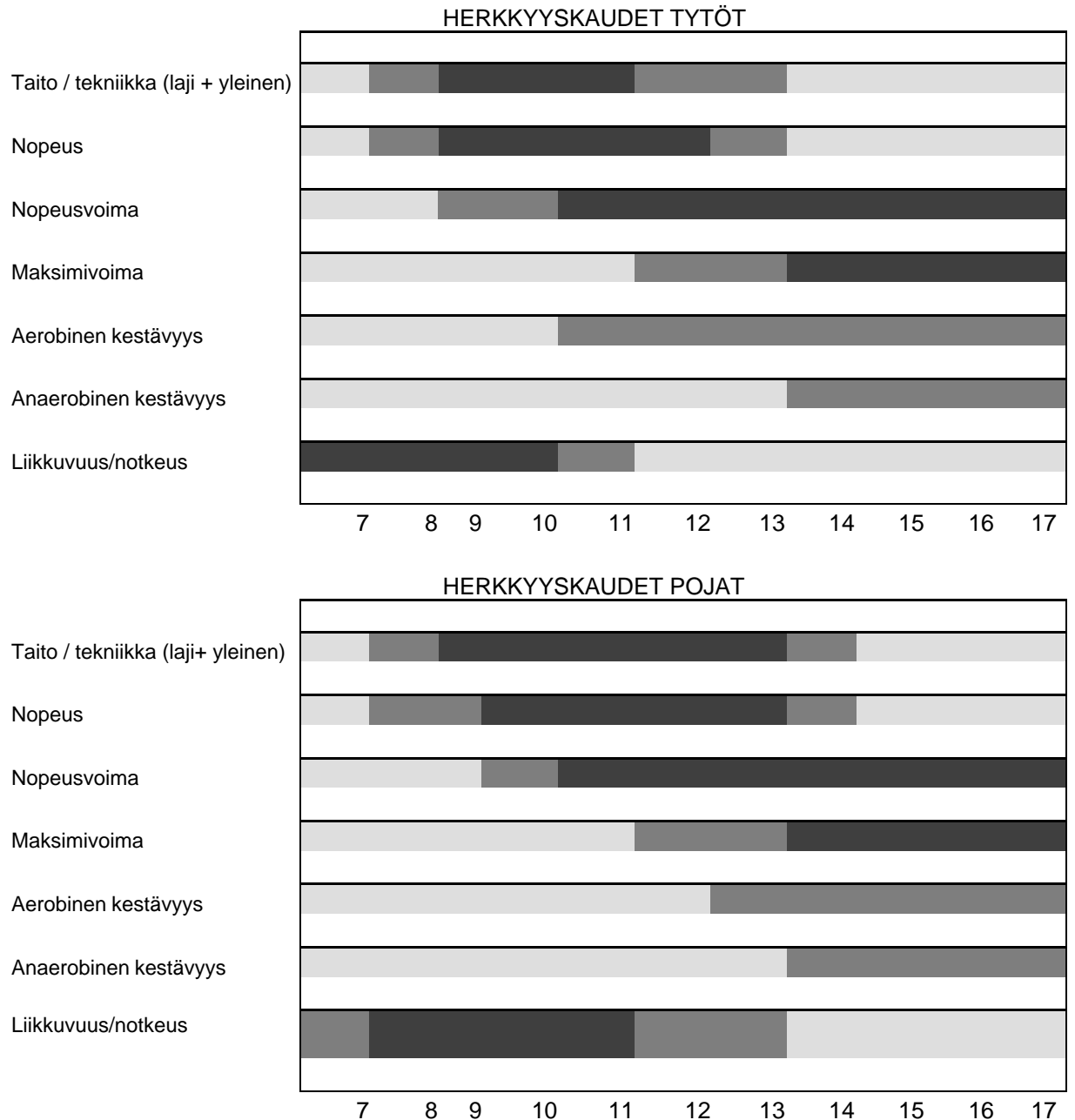
Kaikessa toiminnassa tulee muistaa myös se, että kaikista *TIE*n kulkeneista urheilijoista ei kuitenkaan tule maailman huippuja. Tämän vuoksi on lajin kannalta erittäin tärkeää antaa kaikille mukana oleville hyvä positiivinen kokemus lajin parissa olemisesta. Riippumatta siitä mikä on aikuisiällä (n. 18-20 vuotias) urheilijan taso, positiiviset kokemukset lajista tuovat hänet takaisin lajiin valmentajaksi, ohjaajaksi, huoltomieheksi, seuran toimihenkilöksi jne.

Kaikki tämä on erittäin arvokasta toimintaa lajin kehityksen kannalta!

<b>Perusteiden aika 6-10 vuotta</b>	<b>Opetellaan harjoittelemaan, Harjoitellaan harjoittelua varten 11- 15 vuotta</b>	<b>Harjoitellaan kilpailemista varten 15–19 vuotta</b>	<b>Harjoitellaan voittaakseen &gt; 19 vuotta</b>
Ilo ja osallistuminen	Suunnitelmallisen harjoittelun opettelu. Vanhemmilla yksilöllistä ohjelmointia	Yksilöllisen ohjelmoinnin lisääminen kaikessa harjoittelussa	Saavutettujen taitojen ja fyysisten ominaisuuksien ylläpito ja edelleen kehittäminen
Yleinen liikunnallinen kehitys. Perusasiat: tasapaino, ketteryys, koordinaatio, nopeus, liikkuvuus, notkeus	Perusasioiden kehittämistä edelleen; taitotekijät kuntoon. Vanhemmilla taito- ja fyysisten ominaisuuksien ohjelmoidun harjoittelun opettelu.	Taito- ja fysiikkaominaisuuksien kehittämistä ohjelmoidusti.	Taito- ja fysiikkaominaisuuksien kehittämistä ohjelmoidusti. Yksilöllisyys korostuu entisestään.
Lajin perustaidot ja niihin tutustuminen. Pääpaino suurpujottelussa ja taitoja kehittävässä monipuolisissa harjoituksissa	Suurpujottelu ja pujottelu päälajeina jonka kautta opetellaan lajitekniikkaa. Vauhtilajit mukana tukemassa harjoittelua. Vanhemmilla erikoistumista lajitekniikkaan.	Lajin ominaistaitojen kehittämistä haastavammassa olosuhteissa.	Lajitaitojen kehittämistä edelleen yksilöllisyyden korostuessa koko ajan enemmän.
Fyysinen kunto ja taidot monipuolisella liikunnalla	Mukana usein muita lajeja joita harrastetaan	Harjoittelun ohjelmointi lisääntyy: kuormitus-palautuminen korostuu	Harjoittelun ohjelmointi lisääntyy: kuormitus palautuminen korostuu
Liikunnalliset perustaidot: juokseminen, hyppääminen, heittäminen, kiinniotto, harjoittelua oma keho vastuksena	Yksilöllisempi harjoittelu eri ominaisuuksissa ja lajiharjoittelussa. Oma keho vastuksena nuoremmilla, vanhemmilla tekniikoiden opettelu fyysisessä harjoittelussa.	Yksilöllisyyden lisääntyminen edelleen. Oikeiden suoritus tekniikoiden vakiinnuttaminen jonka kautta lisää laatua harjoitteluun.	Yksilöllisyyden lisääntyminen edelleen. Oikeiden suoritustekniikoiden vakiintumisen kautta harjoittelun laadun lisääminen
Mahdollisimman monipuolista liikuntaa: eri lajeja tai monipuolista tekemistä lajin sisällä.	Nuoremmilla ohjelmoinnin aloittaminen. Kausi suunnitelma tarkentuu vanhemmilla.	Ohjelmoinnin monipuolistaminen: peruskuntokausi, kilpailuun valmistava, kilpailukausi, ylimenokausi	Ohjelmoinnin monipuolistaminen: peruskuntokausi, kilpailuun valmistava, kilpailukausi, ylimenokausi
Liikuntaa läpi koko viikon	3- 5 suunniteltua harjoitusta / vko	6- 9 suunniteltua harjoitusta / vko	8- 15 suunniteltua harjoitusta / vko

Seuraavassa taulukossa on esitetty fyysisten ominaisuuksien ja taidon herkkyykskaudet, jotka ovat erittäin tärkeitä huomioida harjoittelussa:

**Huomaathan taulukosta että taito / tekniikka kehittyy parhaiten 7- 14-vuoden iässä!**



Tarkempaa tietoa taulukosta ja siihen liittyvästä harjoittelusta löydät materiaalisalkusta: **ALPPILAJIEN TAITO- JA FYSIIKKAHARJOITTELU.**

Tyttöjen ja poikien fyysinen kehitys ei kulje samalla nopeudella. Tytöt saavuttavat murrosiän ja esipuberteetin aikaisemmin. Tässä vaiheessa on tärkeää tietää kuinka paljon ja miten harjoittelua voidaan lisätä, jotta optimaalinen kehitys jatkuisi. Tytöt saavuttavat keskiarvollisesti murrosiän kaksi vuotta ennen poikia, n. 11-vuoden iässä.

Murrosikä eli puberteetti on nopeata kasvun aikaa. Kehossa tapahtuu suuria fyysisiä muutoksia, jotka johtavat sukukypsyuteen. Myös psyykkisellä puolella tapahtuu paljon. Tunne-elämä on usein ailahtelevaista, on hyviä hetkiä mutta välillä voi myös masentaa. Pojilla murrosikä alkaa noin kaksi vuotta myöhemmin kuin tytöillä ja tahti voi olla eri yksilöillä hyvinkin erilaista. Ei ole helppoa olla se ensimmäinen kehittynyt tyttö tai poika luokalla, ei myöskään se viimeinen. Kaikki käyvät kuitenkin läpi omat muutoksensa, ennemmin tai myöhemmin. Jokaisesta kasvaa lopulta omanlaisensa aikuinen. Murrosikä on siirtymävaihe lapsuudesta aikuisuuteen. Kypsyminen itsenäisyyteen ja vastuuseen vaatii paljon muutakin kuin vain fyysiset valmiudet.

On hyvä muistaa, että ihminen on aikuinen noin 20-vuotiaana. Murrosiässä varsinkin tyttöjen harjoittelussa tulee muistaa ravinnon riittävä määrä ja laatu. Pitkäjänteinen ja suunnitelmallinen harjoittelu vaatii urheilijan ravinnolta enemmän kuin sellaiselta, joka ei harjoittele. Jos elimistössä ei ole polttoainetta, ajaututaan helposti ylipärasitustilaan, joka haittaa kehittymistä.

Tyttöjen ja naisten rasvaprosentti on luonnostaan korkeampi kuin poikien ja miesten, mikä tulee valmentajien muistaa. Korkeampi rasvaprosentti ei ole välttämättä merkki lihavuudesta. Samoin nykypäivän kauneusihanteet asettavat haasteita harjoittelulle ja valmentajalle; voimaharjoittelu kasvattaa lihasmassaa, joka tuo kokoa kehon eri osiin, mikä saattaa aiheuttaa ongelmia urheilijalle.

Kasvamista tapahtuu monella tasolla:

**Biologisesti:** Jokaisesta kasvaa mies tai nainen, omaan tahtiinsa.

**Järjellisesti:** Opitaan omaksumaan, ymmärtämään ja sisäistämään tietoa. Erilaiset vallinnat elämässä tehdään perustuen oikeaan ja hyvään tietoon.

**Sosiaalisesti:** Opitaan vuorovaikutustaitoja, tulemaan toimeen muiden kanssa.

**Emotionaalisesti:** Opitaan tunnistamaan, kokemaan, ymmärtämään ja hallitsemaan erilaisia tunteita.

## YHTEENVETO

Lapsen tullessa mukaan seuran toimintaan **PERUSTEIDEN AIKANA (6- 10- vuotias)**, mikä kestää 3-5 vuotta, lapsi oppii lajin perustaitoja, monipuolisen taitopohjan. Perusliikkuminen ja perustat tulevaisuudelle rakennetaan.

Seuraavassa vaiheessa hän **OPPII HARJOITTELEMAAN JA HARJOITTELEE JOTTA JAKSAA HARJOITELLA (11- 15-vuotias)**. Kaiken tekemisen keskipisteenä tulisi olla taitojen oppiminen eikä kilpaileminen. Tämän vaiheen nuoremmilla urheilijoilla harjoittelua ryhdytään jo ohjelmoimaan ja vaiheen loppupuolella se on osa normaalia toimintaa.

Viidentoista vuoden iässä siirrytään **HARJOITTELEMAAN KILPAILEMISTA (15- 19-vuotias)** varten. Harjoittelun ohjelmointi ja suunnitelmallisuus lisääntyvät edelleen. Urheilijat harjoittelevat läpi vuoden yhä enemmän ja enemmän omien tavoitteidensa mukaisesti. Kilpailuun valmistavat rutiinit muodostuvat yksilöllisiksi. Tälle vaiheelle pääsy edellyttää yleensä 6-10-vuoden harjoittelutaustaa.

Viimeiseen vaiheeseen **HARJOITELLA VOITTAMAAN( yli 19-vuotias)** siirryttäessä urheilijoista osa on liiton joukkueissa, joissa harjoittelu on mahdollisimman ammattimaista ja yksilökeskeistä. Uusimpien tutkimustulosten ja erilaisten tutkimushankkeiden avulla kehitetään lajia ja urheilijoita eteenpäin. Harjoitussuunnitelmat tehdään usein olympiadin mittaisiksi. Kaikki toiminta perustuu ammattimaisuuteen ja yksilön huippusuoritusta kohti. Kaikki tämä vie urheilijalta aikaa kymmenestä viiteentoista vuotta.

## KUINKA PALJON, MILLOIN, MITÄ JA MIKSI?

Seuraavassa taulukossa on esitetty eri ikäluokkien harjoittelun suuntaviivoja. Taulukon luvut ovat suuntaa antavia, joten sen seuraaminen ala- tai ylärajoilla *ei takaa menestystä*, mutta on tarkoitettu apuvälineeksi harjoittelun suunnitteluun ja toteuttamiseen.

Kaikki valmennus riippuu urheilijasta, valmentajasta sekä tilanteesta, jossa valmennustoiminta tapahtuu. Patenttiratkaisua ei ole olemassa, vaan jokaisen valmentajan on muokattava oma toimintansa urheilijoita parhaiten palvelevaksi.

## Harjoittelun ja kilpailuiden suhde

### MÄÄRÄT

Liikuntaa sisältävien päivien lukumäärä/ vuosi	310- 365	310- 345	310- 340	310- 330	320- 340	320- 330	yksilöll
Kesälumileirit	0-1	1- 2	1- 2	2- 3	3- 4	3- 6	yksilöll
Lumipäivät ennen Suomen kauden alkua	0- 5	0 - 15	5- 20	15- 30	20- 35	25- 40	yksilöll
Lumipäivät ohjatuissa harjoituksissa kauden aikana ei sis. ennen kauden alkua lukuja	50- 70	70- 90	80- 100	90- 110	100- 130	90- 140	yksilöll
Omat lumipäivät ilman valmentajaa	10- 20	10- 15	5- 10	5- 10	1- 10	1- 10	yksilöll
Harjoitusmäärä tunnit / vko kaikki harjoittelu	6- 10	8- 14	12- 18	15- 20	< 20	< 20	yksilöll
Lajiharjoitusmäärä kerta / viikko	2-4	3- 5	3- 5	4- 6	4- 6	4- 6	yksilöll
Lumipäivät yhteensä	60- 95	80- 110	90- 130	110- 150	121- 175	115- 180	yksilöll
Ikäluokka	6- 10	11- 13	13- 15	15- 17	17- 19	19-	MC EC

### OHJATUN HARJOITUKSEN RAKENNE

Vapaalasku	45 %	45 %	40 %	30 %	25 %	15 %	yksilöll
<i>ohjaamaton</i>	5 %	5 %	5 %	5 %	5 %	1- 5%	yksilöll
<i>ohjattu</i>	40 %	40 %	35 %	25 %	20 %	10- 15%	yksilöll
Rataharjoittelu	45 %	45 %	50 %	50 %	55 %	50 %	yksilöll
<i>Kilpailunomaiset radat</i>	10 %	10 %	15 %	20 %	25 %	35 %	yksilöll
<i>Tekniikkaradat</i>	35 %	35 %	35 %	30 %	30 %	15 %	yksilöll
Kilpailut	10 %	10 %	10 %	20 %	20 %	35 %	yksilöll
<i>Kilpailut</i>	10 %	10 %	15 %	20 %	20 %	35 %	yksilöll
Yhteensä	100 %	100 %	100 %	100 %	100 %	100 %	100 %
Ikäluokka	6- 10	11- 13	13- 15	15- 17	17- 19	19-	MC- EC

### STARTIT JA HARJOITTELU

Kilpailustartit	4- 8	8- 12	10- 15	15- 25	25- 35	25- 40	yksilöll
Pujottelu	20 %	20 %	25 %	30 %	35 %	35 %	yksilöll
Suurpujottelu	60 %	55 %	50 %	50 %	45 %	45 %	yksilöll
Vauhtiharjoittelu	20 %	25 %	25 %	20 %	20 %	20 %	yksilöll
	100 %	100 %	100 %	100 %	100 %	100 %	100 %
Ikäluokka	6- 10	11- 13	13- 15	15- 17	17- 19	19-	MC EC

## **Muistettavaa!**

Taulukko on luotu periaatteella, jossa laadukkaan harjoittelun määrä nousee n. 10 % / kausi. Taulukossa esitetyt luvut ovat ohjeellisia ja keskiarvoja tutkimuksista.

Harjoittelumäärän nousu perustuu tutkimuksiin joissa on tutkittu harjoitusmäärän nousua ja sen vaikutusta urheilijan kehittymiseen. Tutkimukset osoittavat, että harjoittelumäärän tulee nousta ja harjoitusärsyksen muuttua, jotta kehittymistä voi tapahtua PITKÄJÄNTEISESTI.

Lumipäivien ollessa vaihteluvälin ylärajoilla tulee kiinnittää huomiota siihen miten urheilija pystyy ja jaksaa hoitaa muun fyysiikka- ja taitoharjoittelun. Nuorempien kohdalla tämä tarkoittaa monipuolista taito- ja fyysiikkaominaisuuksien kehittämistä ja vanhemmilla ikäluokilla, n. yli 15-vuotta, miten ylläpitää ja kehittää jo hankittuja ominaisuuksia.

Jokainen urheilija on yksilö, joka tarkoittaa sitä että, mitään joka on jo joskus tehty EI VOI SIIRTÄÄ suoraan seuraaville urheilijoille. Samoin asiat joita on tehty aikuisurheilijoiden kanssa, eivät ole suoraan siirrettävissä lapsi- ja nuorisourheiluun.

## **Henkinen valmennus**

Jotta yksilö saavuttaisi elämänsä aikana itselleen asettamansa tavoitteet, vaaditaan monia eri ominaisuuksia. Vähäisin näistä ei ole henkinen kapasiteetti. Sanotaankin, että huippusuoritus urheilussa koostuu 80–90 prosenttisesti henkisistä ominaisuuksista ja 10-20 prosenttisesti fyysisistä ominaisuuksista.

Henkinen valmennus koetaan Suomessa monesti vaikeaksi ja erilliseksi asiaksi. Sitä tarvitaan silloin kun urheilijalla on ongelmia. Tätä ei henkinen valmennus kuitenkaan ole, vaan näkökanta on erittäin suppea yleistys. Onnistunut henkinen valmennus on mukana urheilijan kehityksessä alusta lähtien. Se tukee urheilijan itseluottamuksen ja terveen itsetunnon kehittymistä. Tämä yhdessä lajitaitojen ja fyysisten ominaisuuksien kanssa auttaa huipputulosten saavuttamisessa. Henkinen valmennus on luonnollinen osa valmennustapahtumaa ja urheilijan kehityksen optimointia.

Urheilijan ja valmentajan tulee löytää yhteinen linja. On todennäköistä, että jossain vaiheessa he joutuvat ns. törmäyskurssille. Tilanteen selvittämisessä on tärkeää, että he tuntevat toistensa toimintatavat ja arvomaailman. Otollinen ilmapiiri onnistuneeseen valmennustapahtumaan ja pitkäjänteiseen urheilijan kehittämiseen syntyy urheilijan ja valmentajan tuntemasta luottamuksesta ja kunnioituksesta toisiaan kohtaan.

## **Vanhempien rooli**

Vanhemmuuteen kuuluu lapsen harrastusten tukeminen. Tämä rooli ei ole yhtään sen helpompi kuin vanhemmuuden muutkaan haasteet. Vanhemmat tukevat lasta urheiluharrastuksessaan terveyden, onnellisuuden ja positiivisten kokemusten saavuttamiseksi. Mikäpä on sen mukavampaa kuin seurata oman lapsen kehittymistä.

Onkin erittäin tärkeää miten ja millä tavalla vanhemmat tukevat ja ovat mukana lapsen urheiluharrastuksissa.

Alla muutamia asioita joita kannattaa miettiä:

- **pyri saamaan selville lapsen omat tavoitteet**
- **tue toiminnallasi lapsen tavoitteiden saavuttamista**
- **jos lapsen tavoitteet muuttuvat, ole valmis siihen myös itse**
- **lapsi, joka kokee, ettei hän täytä vanhempiensa toiveita, menettää mielenkiinnon tekemiseensä**
- **menestys kaikissa urheilulajeissa on kokonaisuuksien summa. Urheilijan tulee olla hyvässä kunnossa henkisesti, fyysisesti ja taidollisesti**
- **rohkaise lapsia omatoimiseen liikuntaan**
- **kunnioita lapsen ja valmentajan mielipiteitä**
- **jos koet ongelmia valmennuksessa, keskustele siitä valmentajan kanssa suoraan, älä käytä urheilijaa välikappaleena arvostelemalla valmentajaa urheilijan kuulleen**
- **muistathan että valmentaja on koulutettu ammattilainen jolle kuuluu valta ja vastuu valmennuksesta**

## **MILLAINEN ON 6-10-VUOTIAS URHEILIJAJA?**

### **PERUSTEIDEN AIKA**

#### ***KOGNITIIVISET KYVYT***

- keskittymiskyky on heikko oppii
- liikkumalla ja tekemällä ajattelun
- ja muistin kehitys nopeaa
- nuoremmat eivät osaa ajatella / käsitellä abstrakteja asioita
- vilkas mielikuvitus
- nauttii liikkumisesta ja tekemisestä
- ei jaksakaan istua ja kuunnella paikallaan pitkää aikaa
- kokeilunhaluinen ja rohkea

#### **MITEN TOIMII VALMENTAJA?**

- lyhyt selkeät ohjeet
- paljon toimintaa
- harjoituksiin mukaan erilaisia kisailuja
- näyttää perusasioiden suoritusmallin
- uskaltaa ottaa esille uusia asioita / taitoja

#### ***EMOTIONAALISET KYVYT***

- Itsetunto ja minäkäsitys kehittyvät muiden ihmisten puheista
- lapsi haluaa olla keskipisteenä
- lapsi janoaa haasteita
- alkaa ymmärtää sääntöjä ja ohjeita
- onnistuessaan hyvä ihminen - epäonnistuessaan huono ihminen
- kyseenalaistaa sääntöjä ja ohjeita

#### **MITEN TOIMII VALMENTAJA?**

- antaa positiivista palautetta oikeista asioista
- on rehellinen
- etenee helposta vaikeaan
- luo turvallisen oppimistilanteen
- ”hauskuus edesauttaa oppimista”

## ***LAJIN VAATIMUKSET***

### **Tekniset:**

#### **Mitä:**

- kehittää ja harjoitella perustaitoja:
- asento
- tasapaino
- ajoitus
- kääntäminen
- kanttaus
- paine ja paineen tuotto (kuormitus)

#### **Miten:**

- hyvä tasapainoinen asento, läppätuntuma
- yhdensuuntaiset sukset (parallel)
- sauvamerkin opettelu
- polvien, lantion oikea aikainen toiminta
- laske eri olosuhteissa, jyrkkä- loiva jne.
- pääpaino vapaalaskussa
- opeta ainakin 15 erilaista vapaalaskuharjoitetta

### **Fyysiset:**

#### **Mitä:**

- kehittää mahdollisimman monia perusominaisuuksia eri lajien kautta
- kehittää taidon eri ominaisuuksia
- polvien, lantion ja nilkkojen oikeat kulmat tulee huomioida. Käytä fysioterapeuttia tms.

#### **Miten:**

- opettele juoksun, hyppäämisen ja heittämissen perustaidot
- osallistuminen muihin lajeihin joissa taito-ominaisuudet kehittyvät
- älä unohda peruskestävyyttä; kehitty leikkien ja pelien avulla.
- ole paljon rinteessä
- harjoittele 3- 4 kertaa viikossa (2 kertaa laji + kaksi kertaa muu laji)
- Kallen kuntotesti
- herkkyykskausien hyväksikäyttö

### **Taktiset:**

#### **Mitä:**

- osaa laskea erilaisia P ja SP ratoja
- erisäteisten käännosten käyttö
- aaltoladut
- hyppyrit

#### **Miten:**

- lasketa tekniikkaharjoitteita
- lasketa paljon vapaata eri oloissa, eri olosuhteissa
- lasketa P / SP rataa 15- 30 porttia

### **Psyykkiset:**

#### **Mitä:**

- positiivinen ajattelu
- rentous
- mielikuviutus
- keskittyminen
- muisti

#### **Miten:**

- opeta lajin perussanastoa (oikolinja, ulkosuksi jne.)
- teetä mahdollisimman paljon leikkien
- kerro mitä on suunnitelmallinen harjoittelu

## **MILLAINEN ON 11-15-VUOTIAS URHEILIJÄ?**

### **OPETTELEE HARJOITTELEMAAN JA HARJOITTELEE JOTTA JAKSAA HARJOITELLA**

#### ***FYYSISET KYVYT***

- suuri muutos lihaksistossa, luustossa
- kasvupyrähdyksen aika
- murrosikä yksilöstä riippuen 10- 16- vuoden iässä
- kehon eri osat kasvavat eri tahdissa
- pienten lihasryhmien kehittymisen aikaa
- punasolujen määrä lisääntyy
- keskushermosto melkein kokonaan kehittynyt
- tytöt tämän vaiheen nuoremmassa nopeampia, voimakkaampia. Vanhemmissa pojat ottavat kiinni ja menevät ohi
- tyttöjen hemoglobiinia tarkkailtava
- kasvupyrähdyksen vuoksi erittäin tärkeä kausi harjoittelussa (taitotekijät)

#### **MITEN TOIMII VALMENTAJA?**

- yksilökohtainen valmennus ja ohjelmat yksilöstä lähtien
- hienomotoriikan parantumisen myötä lisää taitoharjoittelua(tukee myös kasvupyrähdyksen aiheuttamaa kömpelyyttä)
- opettaa urheilijoille miten harjoitellaan, miksi harjoitellaan pitkäjänteisesti
- voima, nopeus ja kestävyys harjoittelu yksilön tasosta ja kehityksestä riippuen

#### ***KOGNITIIVISET KYVYT***

- abstrakti ajattelu kehittyy
- itsetunto kehittyy
- halu kehittää itseään
- oma motivaatio toimintaan tärkeää
- omaksuu taktisia asioita

#### **MITEN TOIMII VALMENTAJA?**

- ottaa huomioon urheilijan kehitysvaiheen (saman ikäiset eri tasolla kehityksessä)
- opettaa urheilijoille miten harjoitellaan, miksi harjoitellaan pitkäjänteisesti
- luo optimaalisia harjoitustilanteita jossa urheilija joutuu ajattelemaan ja analysoimaan suoritustaan.

#### ***EMOTIONAALISET KYVYT***

- ryhmällä suuri vaikutus
- vastuunkanto kehittyy
- tunteiden ilmaisu tärkeää
- fyysinen, psyykinen ja emotionaalinen kehitys eivät kehity yhtä aikaa samalle tasolle

## MITEN TOIMII VALMENTAJA?

- on positiivinen roolimalli
- avoin ilmapiiri
- usein tärkeämpi nuorelle kuin omat vanhemmat
- varoa ettei aiemmin kehittyneistä tule suosikkeja

### **LAJIN VAATIMUKSET**

#### Tekniset:

##### Mitä:

- omaksua ja vakiinnuttaa peruslasku
- kehittää ja harjoitella perustaitoja
- kehittää käännöksen ”hienompia” osia: eteen ylös- eteen alas sivuttaisliike eteen-taakse jalkapohjalla, läppätuntuma
- kuormitus käännöksessä: milloin millainen käännös ja kuormitus

##### Miten:

- kehittämällä sauvatyötä
- opetella kuormitusta vapaalaskun kautta käännöksen eri kohtiin.
- kehittää kuormittamista ja kanttausta

#### Fyysiset:

##### Mitä:

- hyvä peruskunto ja taitotaso
- vanhemmilla enemmän yksilön tarpeiden mukaista harjoittelua
- omatoimista harjoittelua
- herkkyyskausien hyväksi käyttö
- harjoitusmäärien noustessa pitää muistaa oheisharjoittelu, jotta jaksaa harjoitella
- murrosiän alussa valmistelemaa harjoittelua eri ominaisuuksilla.
- kauden lopussa valmistelemaa harjoittelu muuttuu kehittäväksi harjoitteluksi

##### Miten:

- Kallen kuntotesti, urheiluopistojen testit

#### Taktiset:

##### Mitä:

- P, SP ja vauhtilajien kehittäminen
- kehittää leikkaavaa käännöstä eri oloissa
- kehittää laskutuntumaa eri olosuhteissa

##### Miten:

- laskea täysimittaisia ratoja eri oloissa
- vauhtiharjoittelua
- kehittää laskun analysointia

Psyykkiset:

Mitä:

- tavoitteiden asettelu; urheilu, opiskelu
- analysointi
- kilpailuunvalmistautuminen

Miten:

- urheilija alkaa ymmärtää mitä suorituksessa tapahtuu ja miksi
- urheilija omaksuu pitkäjänteisen kehittymisen periaatteen
- urheilijan tavoitteiden asettelu tulevaisuuteen; urheilu, opiskelu

## **MILLAINEN ON 17-19-VUOTIAS URHEILIJ?**

### **HARJOITTELEE KILPAILUJA VARTEN**

#### ***FYYSISET KYVYT***

- hengitys- ja verenkierto elimistä alkaa saavuttaa kypsyyden
- kasvupyrähdys hidastuu
- luuston kypsyminen jatkuu
- tytöt saavuttavat keskiarvillisesti naisellisuuden ”mitat” 17-18 vuotiaina
- pojat saavuttavat miehiset mitat muutaman vuoden myöhemmin
- elimistö on vaiheen lopulla valmis vastaanottamaan kovaa harjoittelua
- tytöillä painon kasvu kovempaa suhteessa kuin pojilla

#### **MITEN TOIMII VALMENTAJA?**

- aerobista ja anaerobista harjoittelua voidaan tehdä ”täysillä”. Elimistö valmis siihen jos pohjat on aikaisempina ikäkausina tehty oikein
- harjoittelun ohjelmoinnin optimointi

#### ***KOGNITIIVISET KYVYT***

- aivot saavuttavat aikuisiän koon n. 16- vuoden iässä
- kriittinen ajattelu kehittyy
- urheilija pystyy toteuttamaan monimutkaisia strategioita
- itsearviointi kehittyy

#### **MITEN TOIMII VALMENTAJA?**

- antaa urheilijalle analyyttisiä tehtäviä liittyen tekniikkaan ja taktiikkaan
- tukee urheilijan kehittyvää ajattelua

#### ***EMOTIONAALISET KYVYT***

- ryhmällä on suuri merkitys urheilijalle
- minäkäsitys alkaa muotoutua
- yksilöllinen päätöksen teko vahvistuu
- naisellisuuden ja miehisyyden ongelmat

#### **MITEN TOIMII VALMENTAJA?**

- ottaa urheilijaa enemmän mukaan päätöksen tekoon
- tukea urheilijan minäkäsityksen rakentumista

## ***LAJIN VAATIMUKSET***

### Tekniset:

#### Mitä:

- perustaitojen hiominen
- kehittää ratalaskua eri olosuhteissa
- yksilöllisen laskutyylin löytäminen

#### Miten:

- osaa laskea taloudellisesti eri oloissa
- osaa käyttää eri käännöksiä (paine, kuormitus)
- harjoittelee edelleen P, SP ja vauhtilajeja

### Fyysiset:

#### Mitä:

- yksilöllisten ominaisuuksien vahvistaminen
- harjoittelun ohjelmoinnin tärkeys
- oheisharjoittelu fysiikka /taito

#### Miten:

- yksilön omat tuntemukset
- testien analyysin mukainen harjoittelu

### Taktiset:

#### Mitä:

- kehittää laskutaktiikkaa
- kokemuksia Euroopan FIS- kisoista

#### Miten:

- harjoitella kilpailemaan eri tason kilpailuissa FIS Pohjoismaat, Eurooppa
- analysoi omaa laskuaan kehittäväällä otteella

### Psyykkiset:

#### Mitä:

- analysointikyky omista toimista
- osaa löytää syy- seuraus suhteita

#### Miten:

- tukea urheilija tavoitteeseen pääsyssä
- korostaa pitkäjänteisen työn merkitystä

## **MILLAINEN ON YLI 19-VUOTIAS URHEILJA?**

### **HARJOITTELEE VOITTAAKSEEN**

#### ***FYYSISET KYVYT***

- yksilö saavuttaa kypsyyden
- fyysiset ominaisuudet ovat täysillä harjoitettavissa

#### **MITEN TOIMII VALMENTAJA?**

- tietää ja tunnistaa yksilön kehittämisen vaatimukset huippu-urheilutasolla
- käyttää apunaan urheilututkimusta – ja lääketiedettä
- tarkkaillee että urheilijalle on kehittynyt lihastasapaino joka osa- alueella

#### ***KOGNITIIVISET KYVYT***

- aivot saavuttavat hermostollisen kasvun lopun
- itseohjautuva urheilija
- täysi vastuu omista valinnoista ja toimista kaikissa asioissa

#### **MITEN TOIMII VALMENTAJA?**

- tavoitteiden asettelu ja niiden suuntainen toiminta urheilijan kanssa
- vielä ammattimaisempi ote kaikessa toiminnassa

### ***LAJIN VAATIMUKSET***

#### **Tekniset:**

##### **Mitä:**

- perustaitojen hiominen
- kehittää ratalaskua eri olosuhteissa
- yksilöllisen laskutyylin kehittäminen
- ratkaisu tekniikka / vauhtilaskija

##### **Miten:**

- osaa laskea taloudellisesti eri oloissa
- osaa käyttää eri käännöksiä (paine, kuormitus)
- harjoittelussa edelleen P, SP ja vauhtilajeja
- keskittyy tekniikka / vauhtilajeihin

#### **Taktiset:**

##### **Mitä:**

- kehittää laskutaktiikkaa
- kokemuksia Euroopan FIS- kisoista
- kyky muuttaa taktiikkaa ”lennosta”
- harjoittelun kaikkien osa- alueiden kehitys
- oppia voittamaan

##### **Miten:**

- harjoitella kilpailemaan eri tason kilpailuissa FIS Pohjoismaat, Eurooppa
- analysoi omaa laskuaan kehittäväällä otteella
- KASVAA VOITTAJAKSI!

Fyysiset:

Mitä:

- yksilöllisten ominaisuuksien vahvistaminen
- harjoittelun ohjelmoinnin tärkeys
- oheisharjoittelu fysiikka /taito

Miten:

- yksilön omat tuntemukset
- testien analyysin mukainen harjoittelu

Psyykkiset:

Mitä:

- analysointikyky omista toimista
- osaa löytää syy- seuraus suhteita

Miten:

- tukea urheilija tavoitteeseen pääsyssä
- korostaa pitkäjänteisen työn merkitystä

## LOPUKSI

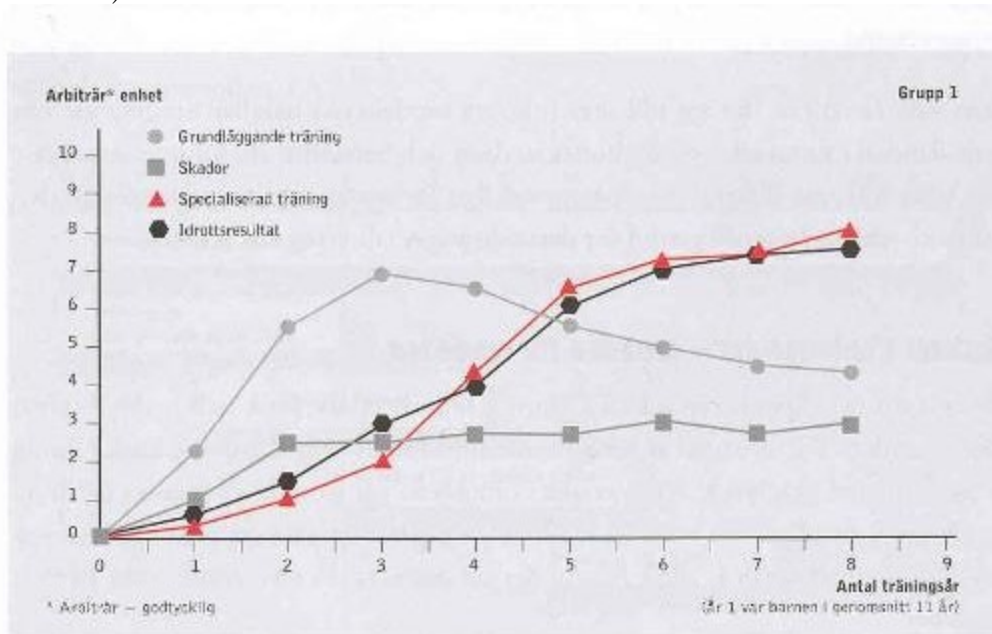
Kaikki tässä esitetyt lajitaitojen, yleistaitojen ja fyysisten ominaisuuksien kehittämiseen liittyvät asiat perustuvat spiraaliperiaatteelle, jossa uuden oppimisen ja kehittymisen pohjalla on aiemmin opittu taito. Tämän vuoksi on ensiarvoisen tärkeää tehdä perusasiat kunnolla ja varmistua, että ne ovat hallinnassa ennen kuin siirrytään seuraavalle tasolle.

Alla esitetään tulokset tutkimuksesta, jossa 80 urheilijalahjakkuutta oli jaettuna kahteen 40 urheilijan ryhmään. Heidän harjoitteluaan ja kilpailemistaan seurattiin ja tutkittiin seitsemän vuoden ajan. Urheilijat olivat taulukon nolla-kohdassa keskimäärin 11 vuotiaita.

Pystysuoralla y- akselilla on kuvattu harjoittelun määrää ja kuormitusta. Vaakasuoralla x- akselilla harjoitteluvuosien määrää.

Taulukossa 1. noudatti 40 urheilijaa suunnitelmallista, pitkäjänteistä harjoittelua, jossa perusasioiden harjoitteluun annettiin aikaa.

(taulukko1.)



Figur 2. 80 unga idrottstalanger följda under sju år, delade i två grupper med 40 i varje. Grupp 1: grundläggande träning med successiv introduktion till delar i specialträningen. 11 utövare nådde landslagsnivå. 33,8 % fick skador.

Selityksiä taulukkoon:

Grundläggande träning = perustaitojen / ominaisuuksien harjoittelu

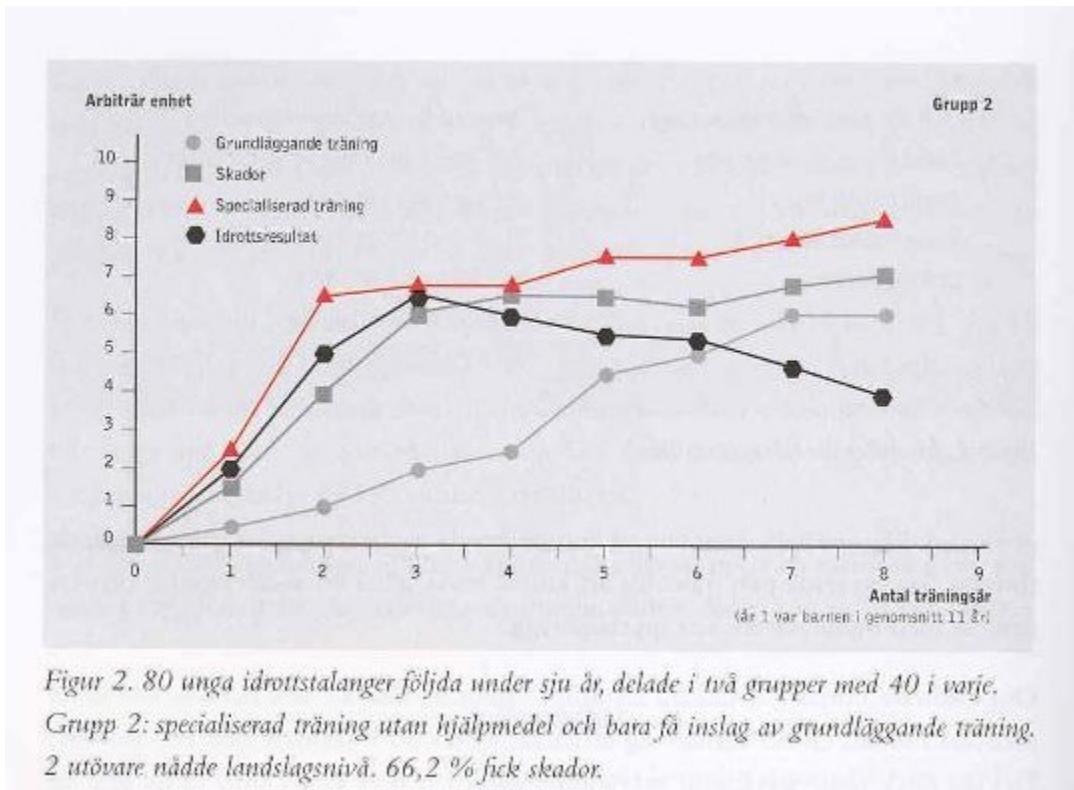
Skador = loukkaantumiset

Specialiserad träning = lajinomainen erikoisharjoittelu

Idrottsresultat = menestys

Taulukossa 2. 40 urheilijaa noudatti harjoitusohjelmaa, jossa pyrittiin mahdollisimman varhaiseen erikoistumiseen ja suureen määrään lajinomaisessa harjoittelussa.

(taulukko 2.)



Selityksiä taulukkoon:

Grundläggande träning = perustaitojen / ominaisuuksien harjoittelu

Skador = loukkaantumiset

Specialiserad träning = lajinomainen erikoisharjoittelu

Idrottsresultat = menestys

Yhteenvedo taulukoista:

- Pitkäjänteisellä, suunnitelmallisella harjoittelulla saavutetaan parempia tuloksia ja loukkaantumisriski vähenee. Urheilutulokset tulevat myöhemmällä iällä mutta ovat parempia. Kansainvälisen tason saavuttaminen on todennäköisempää.
- Nopean harjoittelumäärien kasvattamisen ja aikaisen erikoistumisen tyylillä saavutetaan aikainen menestys (lapsitähdet), loukkaantumisriski kasvaa ja tulostaso laskee urheilijan iän karttuessa. Huippu-urheilijan uran kesto on lyhyempi.

Pitkäjänteisen, suunnitelmallisen ja kehittävän toiminnan perusteena kaikessa valmennustoiminnassa on ihmiskäsitys. Tuntemalla oppimiseen ja yksilöön liittyvät tekijät on valmentajan helpompi luoda tilanteita, joissa tapahtuu oppimista yksilön kannalta parhaiten.

Oppimiskäsityksenä kaiken toiminnan pohjana tässä esityksessä on konstruktivistinen oppimiskäsitys:

"KESKEISIÄ AJATUKSIA"	TAPA OHJATA / VALMENTAA
Uutta tietoa omaksutaan käyttämällä aiemmin opittua.	Perehdy oppijoiden / valmennettavien taustaan, anna heidän tuoda koulutukseen/ valmennukseen omaa kokemusmaailmaansa ja rakenna koulutusta/ valmennusta sen varaan
Oppiminen on oppijan oman toiminnan tulosta.	Mahdollista oppijoiden / valmennettavien omakohtainen, aktiivinen työskentely.
Toimintaa ohjaa sen tavoite ja tavoitetta ohjaavat oppimisen kriteerit - mutta oppimista säätelee se, mitä oppija tekee.	Suuntaa oppijoiden / valmennettavien toimintaa ja tekemistä mielekkäiden tavoitteiden ja oppimistehtävien avulla.
Ymmärtämisen painottaminen edistää mielekästä tiedon jäsentämistä.	Korosta asioiden merkityksen ymmärtämistä, asioiden sellaisenaan oppimisen sijaan.
Sama asia voidaan käsittää tai tulkita monella eri tavalla.	Rohkaise oppijoita / valmennettavia keskustelemaan käsityksistään ja oppimisestaan, sillä asioihin on harvoin yhtä oikeaa ratkaisua tai näkökulmaa. Jokainen rakentaa kuitenkin oppimisensa oman kokemusmaailmansa pohjalta.
Opitun siirtäminen uusiin tilanteisiin riippuu tietojen tai taitojen organisaatiosta.	Luo mahdollisuuksia kokeilla opittuja asioita monipuolisesti ja käyttää niitä todellisuutta muistuttavissa olosuhteissa.
Sosiaalisella vuorovaikutuksella on keskeinen rooli oppimisessa.	Käytä yhteistoiminnallisuuteen perustuvia vuorovaikutteisia työskentelytapoja.
Tavoitteellinen oppiminen on taito, jota voi oppia.	Sisällytä koulutukseen/ valmennukseen oppimiseen liittyvien asioiden käsittelyä –myös lyhytkestoisessa koulutuksessa/ valmennuksessa.
Oppimisen arvioinnin tulisi olla monipuolista.	Käytä kaksisuuntaista, jatkuvaa ja avointa arviointia. Arviointi on silloin ohjaavaa ja sisältyy oppimisen vaiheisiin.
Opetussuunnitelmien tulisi olla joustavia ja ottaa huomioon niin oppijan valmiudet kuin tiedon suhteellisuus ja muuttuvuus.	Kuuntele oppijoita / valmennettavia ja muokkaa tavoitteita ja opetus-/ harjoitussuunnitelman yksityiskohtia koulutuksen/ valmennuksen edetessä.

***KEHITETÄÄN PITKÄJÄNTEISESTI JA SUUNNITELMALLISESTI  
MONIPUOLISEN TAITOTASON JA HENKISEN TASAPAINON SEKÄ  
HYVÄN MINÄKÄSITYKSEN OMAAVIA YKSILÖITÄ KOHTI  
HUIPPURHEILIJAN URAA***

Lähdekirjallisuutta:

1. Balyi Istavan; Long term athlete development, seminar 2003.
2. Balyi Istavan; Planning for training and performance. The training to compete phase, 1996.
3. Bangsbo Jens & Lars Michalsik; Aerob och anaerob träning, 2004
4. Karvinen Jukka, Lapsi ja urheilu, 1991.
5. Koski Petteri, keskustelut 2004- 2006
6. Mero, A., Vuorimaa, T. & Häkkinen, K; Lasten ja nuorten harjoittelu, 1990.
7. Mero A. Urheiluvalmennus: kuormitusfysiologiset, ravintofysiologiset, biomekaaniset ja valmennukselliset perusteet, 2004.
8. Suomen Hiihtoliitto alppilajit / Suomen Urheiluopisto, Tason 1- 3 valmennusmateriaali, 2004- 2006.
9. Suomen Hiihtoliitto alppilajit; Pää- ja vastuvalmentaja tapaaminen 13.10.2006
10. Talangutveckling, Sisu Idrottsböcker,2006
11. Worobiew, G., Prevention of pain in the lumbar region provoked by overuse injuries, 1983.

Liite 1 "Aapinen"

Liite 2 Esimerkkilajiharjoittelusta

Liite 3 "Ratkaisuehdotus", tiivistelmä 13.10.2006 tilaisuuden esityksestä

## Liite 1.

### ”AAPINEN”

#### 1. Seuran esittely

- päämäärä, toiminta-ajatus, tavoitteet, arvot, ”pelisäännöt”
- organisaatio, päävalmentaja- vastuvalmentaja
- tunnusluvut, lukumäärät valmentajat, valmennettavat
- toiminta pähkinänkuoressa
- toimintasuunnitelma
- viestintäsuunnitelma

#### 2. Seuran tapahtumakalenteri

- vuosittaiset tapahtumat kuukausikalenterissa  
esim. vuosikokous, hakemukset/anomukset, leirit, koulutukset, visioilta ym.

#### 3. Seuran valmennusfilosofia

- herkkyykskaudet
- junioritoiminnan linjat
- toimintasuunnitelmamalli
- harjoitussuunnitelmamalli
- ohjaajasopimus

#### 4. Toiminnan linjat

- Ikäluokittain alle 9- vuotta, 9-11-vuotta, 11- 13- vuotta, 13- 15-vuotta, 15- 17- vuotta ja yli 17- vuotta
  - määrin liittyvät suositukset
  - kasvatukselliset tavoitteet
  - valmennukselliset tavoitteet
  - harjoitusperiaatteet:
    - \* harjoitusvuorot, harjoittelun painotus eri ikäryhmissä
  - opetettavat lajitaidot
  - oheisharjoittelu: taitavuus, nopeus, voima, kestävyys, liikkuvuus
  - testit
  - valmentajaedellytykset:
    - \* koulutus- ja kehitystoiminta
  - muu toiminta

#### 5. Kehittyvän urheilijan edellytykset

- edellytykset urheilijalle
- seuran valmentajat, toimihenkilöt
- seuran omat ”pelisäännöt”
- ohjeita avainkysymyksiin

\* harjoittelu, siirtyminen ryhmästä toiseen, ilmoittaminen poissaolosta

## **Valmentaja**

1. Valmentajan tehtävät
2. Valmentajan rekisterikortti
  - henkilötiedot
  - suoritettut koulutukset ja tutkinnot
  - valmentajahistoria
3. Urheilijakohtaisen harjoittelun suunnittelu
  - tavoitteet
  - harjoittelun osa-alueet
  - monipuolisuus
  - erityisharjoittelu
4. Urheilijan testaaminen ja kehityksen seuranta
5. Yhteistyö vanhempien kanssa

## **Vanhemmat**

1. Vanhempien rooli
2. Vanhempien pelisäännöt

## LIITE 2.

Esimerkki lajiharjoittelusta:

Onko nykyään näin?

Seuran ryhmä on leirillä tammikuussa ja laskijalla X on selkeästi perusasennon kanssa ongelmia. X laskee takapainoisessa asennossa jolloin hänen käänöksensä ovat jatkuvasti myöhässä eikä hän pääse rataa läpi.

Valmentaja toteaa lasku toisensa jälkeen laskijan laskiessa rataa: ”Yritä nyt saada se pylly ylemmäs ja asento eteenpäin”. Laskijan laskussa ei tapahdu minkäänlaista muutosta. Jos valmentaja mahdollisesti ”uskaltaa” laittaa laskijan vapaalasku harjoitteisiin kokee laskija tämän rangaistuksena.

Vai voisiko olla näin?

Seuran ryhmä on leirillä tammikuussa ja laskijalla X on selkeästi perusasennon kanssa ongelmia. X laskee takapainoisessa asennossa jolloin hänen käänöksensä ovat jatkuvasti myöhässä eikä hän pääse rataa läpi.

Valmentaja toteaa muillakin ryhmän laskijoilla olevan parantamisen varaa perusasennossa ja tämän päivän harjoituksen aihe on perusasennon parantaminen.

Valmentaja laittaa ryhmänsä laskijat laskemaan erilaisia tasapainoharjoite- laskuja vapaalaskussa. Ryhmän edistyessä laskijat siirtyvät laskemaan samoja harjoitteita tekniikkaradalle. Harjoituksen loppupuolella laskijat siirtyvät täysimittaiselle radalle.

RATKAISUEHDOTUS (versio 1.0) :

Koko ratkaisu/kehitysmalli perustuu siihen että kehittyvä/kehitettävä urheilija tarvitsee paljon aikaa perusasioiden oppimiseen ja fyysisten perusasioiden sekä loukkaantumista ennaltaehkäisevien ominaisuuksien kehittämiseen jotta riittävä perusta saavutetaan, jotkut puhuvat 10 vuotta / 10.000 tuntia periaatteesta. Siispä meidän tulee ensin selvittää itsellemme mitkä ovat lajimme perusasiat, kulmakivet. Kun nämä perusasiat ovat selvillä on helppoa ainakin teoriassa aloittaa tekemään urheilijalle ohjelma, jossa priorisoidaan perusteiden harjoittaminen tiettyyn järjestykseen, noudattaen fyysisen kehityksen herkkyyksikausia ja muita annettuja valmennusopillisesti tutkittuja tekijöitä. Sen jälkeen urheilijan osaaminen ja ominaisuudet rakennetaan kuntoon pala palalta jotta jonain päivänä X voidaan olettaa että urheilija osaa perusteet / on perusteiltaan riittävän hyvässä kunnossa aloittaakseen varsinaisen hiomisen, valmistautumisen kohti huippu - urheilijan uraa.

Tämä aiheuttaa lisäksi tiettyjä asioita kuten esimerkiksi meidän olisi muutettava kilpailujärjestelmäämme siten että se antaa seuroille ja urheilijoille mahdollisuuden harjoitella enemmän myös talvisin (vähemmän kisoja, suosittava alueellisia kisoja tms ?). Seurojen vastuu/päävalmentajien on otettava, tai heille on annettava enemmän vastuuta urheilijoista ja tehtäväpäätöksiä ohjelmoinnissa, kilpailuttamisessa jne. urheilijoiden vanhemmat ja muut läheiset ”ölisi näin jätettävä sivurooliin valmennuksessa? Lisäksi urheilijoita on analysoitava, testattava tarkemmin jotta voidaan selvittää heidän osaamisensa ja sitä kautta tehdä heille valmennussuunnitelma (koskee kaikkia tasoja! ) .Valmennussuunnitelmat pitäisi tehdä ainakin 2-4 vuotta eteenpäin / urheilija, jotta osataan nähdä tulevaisuuteen ja toisaalta tehdä oikeita asioita juuri nyt. Myös koko valmennusjärjestelmä (seura-alue, alppilukio-akatemia, maajoukkueet) on jaettava osiin ja jokaiselle portaalle on annettava oma tehtävänsä urheilijan uran tietyssä vaiheessa huomioiden koulu, harjoittelu, siviilielämän jne. asioiden oikeat suhteet eli nk.” kokonaisvaltainen valmennus”

Lajiharjoittelu muuttuisi täten nykyisestä mallista osin aika paljonkin. Tehtäisiin enemmän vapaalasku, tekniikka - ja perustaitavuusharjoituksia jotka koostuvat lajitekniikan peruselementtien eri osista ja niiden oppimista tukevista asioista sen sijaan että jo lapset laskevat päivästä toiseen räätä ”ja oppivat siellä kyllä nopeasti hyväksi kilpailijoiksi (vrt. Topolino menestys / kv. menestys yleinen sarja) mutta eivät ehkä koskaan opi kunnolla lajin perusteita. Ratalaskuharjoitus on kilpailunomainen harjoitus joita kannattaa ainakin teoriassa tehdä vasta silloin kun perusasiat ovat kunnossa? Monellako suomalaisella on? Tällä hetkellä asenne näitä tekniikkaharjoituksia kohtaan on kielteinen eli tämä vaatii ASENNEMUUTOKSEN joka taholla. Sitä ei siis pidetä ”kunnan” treeninä vaan ratalasku on se ainoa oikea juttu, eikö vain? Ollaanko valmiita siirtämään laskija tekniikkaharjoituksiin kunnes asia tulee kuntoon vai koetetaanko sitä virhettä korjata vain sanoin ” nosta se takapuoli ylös niin et ole enää takapainossa ”. Mitkä ovat ne työkalut joilla asioita korjataan? Suomen olosuhteet etenkin keväisin (nykyisin kausi loppuu kun kisat loppuu?) ovat mitä parhaimmat tukemaan peruselementtien harjoittelua ja toisaalta talvisin meidän lyhyet rinteemme ja nopea kierto takaa hyvät olosuhteet nimenomaan tämänkaltaiselle harjoittelulle. Kovaa ja pitkään opitaan laskemaan sitten muualla ja myöhemmin. Harjoittelussa tulisi myös huomioida tehon, levon ja muiden muuttujien vaihtelu, nyt harjoittelu on pääasiassa sitä että aina lasketaan täysillä? Entäpä määrät? Milloin ehditään tehdä muutakin kuin laskea? Milloin ehditään levätä?

Äärimmäisen ratkaisevaa tämän mallin toimivuuden kannalta on se että saadaanko kaikki mukaan tekemään tämän asian eteen töitä, meidän tulisi pystyä luomaan systeemi jossa kaikissa seuroissa ja muissa valmennusportaissa seuraavat asiat olisivat ainakin suunnilleen samanlaiset: Valmennuksen filosofia, yhteisymmärrys siitä mitkä ovat lajin perusasiat/elementit, sanat /terminologia joilla asioita kuvataan (alppiihihtosanasto), pitkäjänteisyys, virheiden korjaaminen, suunnitelmallisuus ja raportointi.

Seuraavassa kuvataan asioita joita tulisi harjoitella lasten ja nuorten kanssa pitkäjänteisesti ja ohjelmoitusti omina kohtinaan riittävästi jotta kaikissa alla mainituissa kohdissa saavutetaan hyvät valmiudet siirtyä seuraavalle tasolle eli yleiseen sarjaan jossa alppikoulut ja maajoukkueet aloittavat urheilijan valmentamisen varsinaista kilpailemista varten. Kaikki siihen mennessä tehty olisi näin ollen valmistavaa ja perustavaa harjoittelua, hauska ja oikein toteutettuna tietysti.

PERUSTEET (osattava alle 15-v. joten koskee erityisesti seuravalmennusta )

SUURPUJOTTELUKÄÄNNÖKSEN PERUSTEET (ehdotus joka sparrattu maajoukkueen kanssa syyskuussa 2006, tarkennetaan keväällä 2007)

- Aloita käänös tasapainoisesta asennosta jossa polvet ovat hieman taivutettuina, kädet vartalon edessä, ylävartalo kallistuneena eteenpäin ja katse suunnattuna eteenpäin. Vartalo ja sukset ovat yhdensuuntaisina.
- Aloita käänös ja suksien kuormittaminen ulkosuksen (jalan) polven liikkeellä eteen ja sisään päin. Tätä seuraa välittömästi sisäsuksen (jalan) polven ja lantion (reisien) liike samaan suuntaan. Tunne painetta säärissä monon etuläppää vasten.
- Lisää suksien kuormittamista polvien ja lantion kallistumisella ”sisään käännökseen” .Hartialinja pysyy lähellä horisontaalista.
- Pyri saamaan suksille painetta jo ennen oikolinjaa ja pyri jättämään tilaa portille tullessa; suuntaa käännöksen alku hieman portin yläpuolelle jotta voit kiertää portin vakaasti eikä portti häiritse käännöstä. Pyri suurimpaan mahdolliseen paineeseen ja suksen kuormitukseen oikolinjassa tai välittömästi sen jälkeen.
- Portilla (oikolinjassa) laskijan pää on pystyssä, hartiat suorassa, lantio ja polvet mahdollisimman yhdensuuntaisina ja kädet edessä. Lantio on suksien ja kehon painopisteen välisellä voimalinjalla.
- Aloita suksien ”vapauttaminen” kohti uutta käännöstä oikolinjassa kohottaumalla eteen ja ylös polvista ja lantiosta sekä viemällä käsiä eteen kohti seuraavaa porttia ja siten suuntaamalla kehon liike - energia kohti uutta haluttua suuntaa.

Sanastoa (on tärkeää että käytämme yhteisesti sovittua sanastoa asioista) :

Painautuminen ; laskija painautuu alaspäin pienentämällä nilkkojen, polvien ja lantion kulmaa  
Kohottautuminen ; laskija kohottautuu ylöspäin suurentamalla nilkkojen, polvien ja lantion kulmaa  
Suksen kuormittaminen ; sukselle luodaan painetta joko kanttaamalla sitä, siirtämällä sille painoa, tai kohottautumalla  
Oikolinja ; linja joka osoittaa kohtisuoraan alas rinnettä  
Kanttaaminen ; jalkojen ja lantion käyttö suksen saattamiseksi kantilleen  
Kallistuminen ; vartalon kallistaminen suksen saattamiseksi kantilleen  
Kehon painopiste ; kehon massakeskipiste , sijaitsee vatsan seudulla  
Tasapaino ; kehon painopisteestä lähtevä vektori osuu jalkapohjan peittämälle alalle  
(huom. nämä täytyy vielä käydä yhteisesti läpi)

Tästä käännöksen perustekniikasta on johdettavissa nk. ” **peruselementit** ” jotka kaikilla lajin perustekniikan hallitsevilla (huippu)laskijoilla ovat samat tai lähes samat.

**LAJITEKNIIKAN PERUSELEMENTIT** (suurpujottelukäännös keskijyrkkä, kova pinta)

1. (*Perusasia*) : Osaa seisoa suksella tasapainoisessa asennossa ja tehdä samalla leikkaavan käännöksen
  - a. (*Harjoite*) : laske lukot auki, poista monosta varsi tms.
2. Osaa pitää kehon eri osat suksien kanssa yhdensuuntaisina läpi käännöksen (Parallel)
  - a. tee äärimmäinen vastakierto , sen jälkeen pidä kaikki linjassa - tunne ero
3. Osaa laskea mahdollisimman taloudellisessa (pystyssä) laskuasennossa ja välttää turhia liikkeitä, pää on pystyssä läpi käännöksen
  - a. laske kerran rata aivan kyykyssä ja pidä pää alhaalla - liioittele sen jälkeen vartalon ojennusta - tunne ero
4. Osaa aloittaa käännöksen jaloista ylöspäin, ensin suksi kantilleen polvea käyttämällä ja muu vartalo seuraa käännöksen voimien ja säteen vaatimusten mukaan sen jälkeen.
  - a. laske poikki rinteeseen ja toista käännökseen lähtöä polvella 5 krt peräkkäin
5. Osaa suorittaa leikkaavan käännöksen optimaalisella ajolinjalla puhtaasti ja vapauttaa suksen käännöksen lopussa sekä päätyä tasapainoiseen loppuasentoon
  - a. koeta tehdä ympyrä rinteessä leikatun, säilytä vauhti
6. Osaa hypätä sukset jalassa pysyen tasapainossa ilmalennon ajan
  - a. Hypi boxeista, alastulo keskelle suksea

Lisäksi alppihiihtoon kuuluu seuraavia asioita lajitekniikan lisäksi jotka tulee osata hyvissä ajoin

**LAJITAKTIikka**

1. Osaa laskea kummun yli tasapainossa ja ennakoivalla ajolinjalla
2. Osaa laskea viistolla rinteellä toispuoleisia käännöksiä
3. Osaa radankatselun jälkeen radan ja ymmärtää siihen liittyvät taktiset asiat
4. Osaa ennakoida radalla olevat hypyt
5. Osaa hypätä oikein jotta lasku voi jatkua häiriöttä laskeutumisen jälkeen
6. Osaa laskea kuluneella radalla
7. Osaa lajin sääntöjen perusteet

## FYYSINEN KUNTO

1. Osaa 5 eri lajin perustekniikat ( aitajuoksu, heitto, pallopeti, voimistelun perusliikkeet, hyppylaji)
2. Peruskestävyydessä tietty taso, ml / mol Vo Max ( aikuisilla M 60 ja N 55)
3. Omaa hyvän suoritusnopeuden räjähtävissä suorituksissa ( jännitys-rentous)
4. On hyvällä tasolla paikallisessa lihaskestävyydessä ( Sikatesti 350)
5. Omaa hyvän liikkuvuuden (notkeustestit)
6. Hallitsee olympianostojen tekniikat kepillä (testi kouluarvosana 4-10)
7. Omaa harjoitustaustaa sekä tiedot ja taidot vammautumisia ennaltaehkäisevässä harjoittelussa
8. Pystyy vaativiin koordinaatiota vaativiin suorituksiin lyhyen perehdyttämisen jälkeen

## ERI OSALAJIEN ERITYISVAATIMUKSIA

1. PUJOTTELU
  - a. nopeat, leikkaavat erisäteiset käännökset tasapainossa
  - b. Startti
  - c. Välineiden kunnostamisen vaikutus laskettavuuteen
2. SUURPUJOTTELU
  - a. kts edellä
  - b. Startti
  - c. Välineiden kunnostamisen vaikutus laskettavuuteen
3. Super G
  - a. Kovavauhtiset leikkaavat käännökset tasapainossa,
  - b. Ajolinjojen ymmärtäminen
  - c. Hypyille tulot
  - d. Startti
  - e. Välineiden kunnostamisen vaikutus laskettavuuteen
4. Syöksy
  - a. Erittäin kovavauhtiset käännökset tasapainossa, syöksyasennossa
  - b. Hypyille tulot, pitkät hypyt, esikevennys
  - c. Ajolinjojen ja ennakoivan laskemisen ymmärtäminen
  - d. Liukuminen, asento
  - e. Välineiden kunnostamisen vaikutus laskettavuuteen
  - f. Startti
5. Alppiyhdistetty
  - a. Kaikki edelliset
  - b. Vaihto pitkästä suksesta lyhyeen ilman harjoittelua
  - c. Startti



This document was created with Win2PDF available at <http://www.win2pdf.com>.  
The unregistered version of Win2PDF is for evaluation or non-commercial use only.  
This page will not be added after purchasing Win2PDF.

This document was created with Win2PDF available at <http://www.win2pdf.com>.  
The unregistered version of Win2PDF is for evaluation or non-commercial use only.  
This page will not be added after purchasing Win2PDF.