

# Nuorisovalmennuksen painopisteet eri ikävaiheissa / Savonlinnan Riento

## 10-11-sarjat

### Harjoitusmäärä

- Ohjatusti 2 x 1h30min/vko (mahdollisuus myös 1x/vko harjoitteluun)
- Lisäharjoitusmahdollisuus 11-sarjalaisille heittoihin, korkeuteen, seipäaseen, kilpakävelyyn
- Kotiläksytyyppiset tehtävät
- Muut lajit
- Arkiliikunta

### Ominaisuusharjoittelu

- Nopeus suurena painopisteenä
  - Kisailut/pelailut, kuntopallonheitot, reaktiolähdöt
  - Reaktionopeus, liikeetiheys
  - Juokсутekniikkaharjoittelussa tekniset asiat mielikuvien kautta ("Juokse pitkänä", "Juokse kuin tulisilla hiilillä")
- Voima
  - Keppijumppa (linjaukset/kehonhallinta)
  - Voimistelulliset liikkeet omalla keholla
  - Lihaskestävyystyyppinen tekeminen (ennen kaikkea keskivartalol!)
- Kestävyys
  - Liikunnan ja harjoituksen kokonaismäärä
  - Verryttelyjen kautta
  - Omatoiminen arkiliikunta
- Kimmoisuus
  - Matalatehoinen hyppely (monipuoliset liikevalikoimat, eri liikesuunnat, pehmeä alusta)
- Liikkuvuus
  - Verryttelyjen kautta, voimaharjoittelu (mm. keppijumppa)
- Taitoharjoittelu
  - Verryttelyyn sisällytettynä erilaisia taitoharjoitteita monipuolisesti

### Lajiharjoittelu

- Pääpaino juoksemisessa ja hypyissä (ml. seiväs 4-5x kauden aikana)
  - Juoksun määrä ympäri vuoden runsasta
  - Hypyissä paljon lajinomaisia ponnistuksia kokonaissuoritusten sijaan!
- Aitajuoksu
  - 3:n askeleen rytmin opettelu tarpeeksi helpoilla väleillä! Ei välttämättä kisavälejä >> Kaikille mahdollisuus päästä välit 3:lla!
  - Osaharjoitteita/drillejä ennen aitojen juoksemista (liikeradat, liikkuvuus, suoritustekniikka)
  - 11-sarjalaisille kesäkaudella totuttelu vähän 6,5 metriä pidempiin aitaväleihin seuraavaa kautta ajatellen, mikäli kisaväli 6,5m on helppo. Aitakorkeus edelleen 60cm, sillä ulkokaudella ei ole käytettävissä 68cm aitoja.
- Telinehähdöt
  - Telineiden asettelu, lähtöasento
- Yleinen heittäminen (kuntopallot, pallot, muut välineet)
  - Ei niinkään paljoa lajivälineillä lajisuorituksia

- 11-sarjalaisille mahdollisuus heittojen lisäharjoitukseen 1-2 viikon välein
- Lajiharjoittelun painotus ei liian suurta lajiharjoituskaudella (ominaisuusharjoittelun huomioinen jokaisessa harjoituksessa!)
  - Kertaa kohden yksi laji, johon keskittyminen. Muu harjoittelu ominaisuuksia kehittävää/lajiharjoittelua tukevaa

#### Jaksotus

- Vähän painotusta vuodenaikojen mukaiseen tekemiseen
- Ulkotilojen hyödyntäminen syksyllä
- Kilpailukauden huomioiminen harjoittelussa

#### Leirit

- Kykyleirit 4x/talvi Tanhuvaarassa

#### Kilpailutoiminta

- Pääasiassa omat kisat/lähialue (Itä-Suomi)
- Isoimmat juniorikisat TJIG Tampere talvella ja kesällä YAG
- Monipuolinen lajivalikoima (kaikki lajiryhmät!)
- Opitaan kilpailurutiineja (mm. alkuverryttelyt, kilpailupaikalla toimiminen)
  - Valmentaja mahdollisuuksien mukaan paikalla!

#### Harjoittelua ja kehittymistä tukevat toimenpiteet

- Riittävä yöuni (vähintään 9h)
- Riittävä syöminen kolmella pääateriaalla (aamiainen, lounas, päivällinen)
- Välipaloihin opettelu

# 12-13-sarjat

## Harjoitusmäärä

- Ohjatusti 3x1h45min/vko (mahdollisuus myös 1-2x/vko harjoitteluun)
- Lisäharjoitusmahdollisuus heittoihin, korkeuteen, seipääseen, kilpakävelyyn
- Yleinen ryhmän harjoitusohjelma omalle ajalle 1-2 harjoitusta/viikko (12-sarja 1x, 13-sarja 2x)
  - Harjoitukset voi suorittaa vapaasti harjoitusviikon aikana
- Muut lajit
- Arkiliikunta

## Ominaisuusharjoittelu

- Nopeus suurena painopisteenä
  - Juokstekniikka (tötsäjuoksut, keppijuoksut...)
    - Liikeradat, juoksuasento
  - Erilliset nopeusharjoitukset (palautukset n. 2min)
- Voima
  - Nostotekniikat kevyillä tangoilla
    - Pojilla 1-2v. myöhemmin, yksilöllinen huomiointi!
- Kestävyys
  - Yksittäisiä harjoituskertoja / malleja toteuttaa kestävyusharjoittelua (nopeuspainotus/intervalliperiaate!)
  - Omalla ajalla omatoimisissa harjoituksissa aerobiset kevyet lenkit juosten, pyöräillen, hiihtäen jne.
  - Liikunnan kokonaismäärä, harjoituksen kokonaismäärä, verryttelyjen kautta
  - Omatoiminen arkiliikunta
- Kimmoisuus
  - Yleiset hyppy/loikkatekniikat
  - Aiempaa enemmän vähän tehokkaampaa loikkimista/hyppäämistä, mutta alusta huomioiden! (pehmeä alusta)
  - Lisänä edelleen matalatehoinen hyppely (monipuoliset liikevalikoimat, eri liikesuunnat, pehmeä alusta)
- Liikkuvuus
  - Verryttelyjen kautta, voimaharjoittelu
- Taitoharjoittelu
  - Verryttelyyn sisällytettynä erilaisia taitoharjoitteita monipuolisesti
  - Tarkemmin lajitekniikoiden opettelu

## Lajiharjoittelu

- Pääpaino juoksemisessa ja pituussuuntaisessa hyppäämisessä (seiväs 4-5x kaudessa)
  - Osaharjoitteita paljon kokonaissuoritusten sijaan, mutta kokonaissuoritusten määrä kasvaa edelliseen ikävaiheeseen nähden
  - Monipuolisuus säilyy lajiharjoittelussa
- Lisäharjoitukset halukkaille eri lajeissa 1-2 viikon välein (korkeus, seiväs, heitot, kilpakävely)
- Aitajuoksu
  - Huomioidaan iso hyppy 11-sarjasta 12/13-sarjaan!
    - Aitakorkeus asteittain 60>>68>>76cm
    - Aitaväli 6,5m >> + 0,5-1 kenkä jne...
      - Ei tarvetta juosta kisavälejä! Aitavälit **maksimissaan** 0,5 tai 1 kenkä kisavälistä (7,20-7,35m)
  - Aitalähdöt telineistä (alkusileän harjoittelu!)
  - Osaharjoitteita/drillejä runsaasti ennen aitojen juoksemista (osa alkuverryttelyä)

- Telinelähdöt
  - Lähtötekniikan opettelu
    - 3-pistelähdöt/kiihdytykset, harjoitteet kuntopalloilla, patjoille ponnistukset
  - Enemmän varsinaisia lähtöjä telineistä kuin edellisessä ikävaiheessa
- Heitot
  - Enemmän lajivälineillä heittoja kuin 10-11-vaiheessa
  - Kokonaissuoritusten lisäksi oheisheittämistä/heittoja tukevia ”omatoimisesti” muiden ollessa heittovuorossa
  - Yleinen heittäminen (kuntopallot, pallot, muut välineet)
  - Huom! Heitoista enemmän kiinnostuneille heittojen lisäharjoitukset
- Painotus ei liian suurta lajiharjoituskaudella (ominaisuusharjoittelun huomioinen jokaisessa harjoituksessa!)
  - Kertaa kohden yksi laji, johon keskittyminen. Muu harjoittelu ominaisuuksia kehittävää/lajiharjoittelua tukevaa

### Jaksotus

- Selkeämmin painotusta vuodenaikojen ja harjoitusvuoden mukaiseen tekemiseen (peruskuntokausi, kilpailuun valmistava kausi, kilpailukausi)

### Urheiluluokkatoiminta

- Haku urheiluluokalle: valintakokeet talvella tulevan kesän 13-sarjalaisille

### Testaaminen

- Pääasiassa nopeuden testaaminen lentävällä 20 metrillä
  - Säännöllisyys testaamisessa (testejä myös leireillä!)

### Leirit

- Piirileirit 4x/talvi Tanhuvaarassa

### Kilpailutoiminta

- Pääasiassa omat kisat/lähialue (Itä-Suomi)
- Tarpeen mukaan kisoja myös muualla
  - Opitaan kilpailemaan muuallakin, kilpailuun valmistautumiset
- Isoimmat juniorikisat TJIG Tampere talvella ja kesällä YAG
- Monipuolinen lajivalikoima (kaikki lajiryhmät!)
- Valmentaja mahdollisuuksien mukaan paikalla kisoissa!

### Harjoittelua ja kehittymistä tukevat toimenpiteet

- Riittävä yöuni (vähintään 9h)
- Riittävä syöminen kolmella pääaterialla (aamiainen, lounas, päivällinen) + välipalat sopiviin väleihin
- Harjoittelua tukevan päivärytmin opettelu (kts. erillinen liite oikeantyyppisestä päivärytmistä)
  - Aterioiden ajoittaminen harjoituksia ajatellen järkevästi
- Vammojen ennaltaehkäisyyn rooli alkaa tulla mukaan
  - Omatoiminen lihashuolto (Venyttelyt, erilliset liikkuvuusharjoitteet)
  - Alaraajojen linjausten tsekkaaminen, keskivartalon syvien asentoa tukevien lihasten aktivoiminen ja ”löytäminen”
  - Pituuskasvun huomioiminen harjoittelussa
    - Hyppykontaktien määrä pidettävä maltillisena/hyvin pienenä voimakkaan pituuskasvun (yli 1cm/kk) aikana!
- Harjoituspäiväkirjan täyttämisen opettelu
  - Harjoitukset, koululiikunnat, arkiliikunta
  - Mitä tehty, määrät/kestot...

## 14-15-sarjat

### Harjoitusmäärä

- Ohjatusti 3x2h/vko (mahdollisuus myös 1-2x/vko harjoitteluun)
- Lisäharjoitusmahdollisuus heittoihin, korkeuteen, seipäaseen, kilpakävelyyn
- Henkilökohtaiset harjoitusohjelmat halukkaille (etenkin kilpaurheiluun panostaville)
  - Yksilöllisempi suunnittelu, kokonaiskuormituksen hallinta, kilpailukalenterin rakentaminen
- Mahdollisuus myös yleiseen harjoitusrunkoon kuten 12-13-vuotiailla = yleinen ryhmän yhteinen harjoitusohjelma omalle ajalle 1-2 harjoitusta/viikko
  - Harjoitukset voi suorittaa vapaasti harjoitusviikon aikana

### Ominaisuusharjoittelu

- Selkeä tavoitteellisuus ominaisuusharjoittelussa
  - Nopeuden, voiman, kestävyys selkeä kehittäminen oman lajin suunnassa (mahdollinen suuntautuminen jo nopeus/kestävyysslajeihin?)
    - Paljolti harjoittelun jaksottamisen kautta
- Nopeus
  - Erilliset nopeusharjoitukset, pidemmät palautukset (n. 3min)
  - Juoksutekniikan edelleen kehittäminen!
    - Askelpitus voiman lisääntymisen myötä, oikean juoksuasennon korostaminen
- Voima
  - Tavoitteellisempi voimaharjoittelu ja erilaisten voiman osa-alueiden monipuolinen kehittäminen (kestovoima, perusvoima ennen kaikkea tytöille, nopeusvoima)
    - Pojilla voimaharjoittelu 1-2v. myöhemmin kuin tytöillä, yksilöllinen huomiointi!
- Kestävyys
  - Kestävyystyypisille suuntautuminen kestävyysryhmiin
  - Muille kestävyusharjoittelu etenkin peruskuntokausilla määräintervalliharjoittelun lisäämisen kautta
  - Omalla ajalla omatoimisissa harjoituksissa mm. aerobiset kevyet lenkit
  - Nopeuskestävyysharjoitusten mukaanotto harjoituksiin maltillisesti (ei liian pitkinä vetoina = 80-150m matkat soveltuvia)
  - Liikunnan kokonaismäärä, harjoituksen kokonaismäärä, verryttelyjen kautta
  - Omatoiminen arkiliikunta
- Kimmoisuus
  - Hyppyjen/loikkien hyödyntäminen nopeus/lajivoimaharjoittelussa, mutta alusta huomioiden (ei liikaa kovalla alustalla!)
  - Matalatehoinen hyppely edelleen tukevana etenkin peruskuntokaudella (monipuoliset liikevalikoimat, eri liikesuunnat, pehmeä alusta)
- Liikkuvuus
  - Erillinen huomio liikkuvuuden ylläpitoon/kehittämiseen erillisten liikkuvuusharjoitusten kautta (omatoimisuus!)
  - Verryttelyjen kautta, voimaharjoittelu
- Taitoharjoittelu
  - Yksityiskohtaisempi lajitekniikoiden opettelu
  - Verryttelyissä erilaisia taitoharjoitteita, monipuolisuus

### Lajiharjoittelu

- Halukkaille suuntautumista omiin lajeihin/lajiryhmiin
  - Harjoituksissa pienryhmiin jakamista, pienemmät ryhmät lajiharjoituksissa

- Pääpaino juoksemisessa ja hypyissä (erilliset ryhmät kestävyysjuoksuun/heittoihin)
  - Enemmän kokonaissuorituksia (lajitekniikat, suoritusten kuvaaminen)
  - Osaharjoitteita valmistavina harjoitteina ja etenkin peruskuntokausilla
  - Lisäharjoitukset halukkaille eri lajeissa (korkeus, seiväs, heitot, kilpakävely)
    - Näissä lajeissa lajiharjoittelu lähes yksinomaan erillisissä lisäharjoituksissa
    - Omassa ryhmässä yleinen heittäminen lajiharjoitusten sijaan
- Aitajuoksu
  - Huomioidaan iso hyppy 13-sarjasta 14/15-sarjaan etenkin pojilla!
    - Aitavälin kehittäminen asteittain
      - Tytöt 7,5m >> 8m (7m väleistä 0,5 kenkää asteittain lisää)
      - Pojat 7,5m >> 8,5m (7,5m väleistä 0,5 kenkää asteittain lisää)
        - Pojilla etenkin 14-sarjan talvella paljon myös 76cm aidan käyttämistä harjoituksissa, jotta asteittainen aitavälin lisäksi onnistuu!
      - Ei tarvetta juosta koskaan harjoituksissa kisavälejä! Aitavälit **maksimissaan** 0,5 tai 1 kenkä kisavälistä (Tytöt 7,70-7,85m, pojat 8,20-8,35m)
    - Osaharjoitteita/drillejä ennen aitojen juoksemista
- Telinelähdöt
  - Lähtötekniikan kehittäminen
    - 3-pistelähdöt/kiihdytykset, harjoitteet kuntopalloilla, patjoille ponnistukset
  - Enemmän varsinaisia lähtöjä telineistä
- Painotus ei liian suurta lajiharjoituskaudella (ominaisuusharjoittelun huomioinen jokaisessa harjoituksessa!)
  - Kertaa kohden yksi laji, johon keskittyminen. Muu harjoittelu ominaisuuksia kehittävää/lajiharjoittelua tukevaa

#### Urheiluluokkatoiminta

- Aamuharjoitukset 1-2x/vko muiden harjoitusten lisäksi
  - Harjoitusmäärien kasvattaminen, urheilullisuuden kehittäminen, tavoitteellisuus

#### Leiritys

- Piirileirit/alueleirit/yläkoululeirit 4x/talvi Tanhuvaarassa

#### Kilpailutoiminta

- SM-kisat (suurimmalle osalle tavoitteena kisoihin pääsy)
- Kilpaileminen laajemmalla alueella kuin Itä-Suomessa
- Isoimmat juniorikisat TJIG Tampere talvella ja kesällä YAG
- Kilpaileminen itselle vahvojen/mieleisten lajien suunnassa, mutta mielellään vielä lajeja kaikista lajiryhmistä
- Valmentajan läsnäolo kisoissa mahdollisimman usein. Kisojen hyödyntäminen harjoituksina!

#### Testaaminen

- Lentävä 20m, loikkatestit, kuulanheittotestit

#### Harjoittelua ja kehittymistä tukevat toimenpiteet

- Riittävä yöuni (vähintään 8-9h)
- Riittävä syöminen kolmella pääaterialla (aamiainen, lounas, päivällinen) + välipalat sopiviin väleihin
- Harjoittelua tukevan päivärhythmin toteuttaminen (kts. erillinen liite oikeantyyppisestä päivärhythmistä)
  - Säännöllisyys, ennen kaikkea loma-ajat!!!
- Vammojen ennaltaehkäisyn rooli korostuu
  - Omatoiminen lihahuolto (Erilliset liikkuvuusharjoitukset, venyttelyt)

- Alaraajojen linjaukset, keskivartalon syvien asentoa tukevien lihasten vahvistaminen
- Pituuskasvun huomioiminen harjoittelussa
  - Voimaharjoittelu ja hyppykontaktien määrä pidettävä maltillisena/hyvin pienenä voimakkaan pituuskasvun (yli 1cm/kk) aikana!
- Harjoituspäiväkirjan täyttäminen
  - Harjoitukset, koululiikunnat, arkiliikunta
  - Mitä tehty, määrät/kestot...
  - Aiempaa tarkemmin sisältöjen kirjaamista
  - Säännöllinen ja reaaliaikainen täyttö, ei päivä/viikkokausia myöhässä!
- Puhelimen käytön rajoittaminen (oman kodin rooli asiassa!)
- Vastuunotto omatoimisesta harjoittelusta ja harjoittelun tukitoimien suorittamisesta!

## Yli 15-vuotiaiden harjoittelu

- Harjoittelun yksilöllistäminen oman lajin/lajiryhmän suunnassa ja ikä/tausta huomioiden
- Optimitilanteessa harjoitusmäärien maksimointi n. 20 ikävuoteen mennessä, jonka jälkeen pääpainon siirtäminen harjoittelussa laatuun ja lajinomaisuuteen
  - Harjoitusmäärien nostossa suurena mahdollistajana urheiluakatemia harjoitukset koulun lukuvuoden aikana
- Voimaharjoittelun roolin korostuminen aiempaan nähden
  - Huom! Yksilöllisyys ja tausta: Ensin hallinta kuntoon, sitten tavoitteellisemmin voimaa!
- Harjoittelua tukevien toimenpiteiden merkitys korostuu entisestään
  - Lepo, ravinto, lihashuolto (myös mm. säännölliset hieronnat), kokonaiskuormituksen hallinta (opiskelut, työt, elämäntilanteet myös huomioiden)
  - Puhelimen käytön rajoittaminen (oman kodin rooli asiassa!)
  - Suurimpia tekijöitä, jotka määrittävät, kuinka urheilija kehittyy, kuinka urheilija välttää loukkaantumiset ja sairastelut ja kuinka pitkä urheilijan urasta lopulta tulee