



Urheilijan polku

versio 1

24.5.2019



Alkusanat

Ski Sport Finlandin urheilijan kehitysmalli – urheilijan polku – kuvaa urheilijan vaiheittaista kehittymistä fysiologisen kasvun yhteydessä. Malli tukeutuu Kanadalaiseen LTAD-malliin (long term athletic development model).

Urheilijan polussa korostuu ihmisen yksilöllisen kehittymisen tärkeys. Polku kuvaa kehitysvaiheiden sisältöjä ja kronologinen ikä toimii ohjeistuksena ikäluokkiin viittaavien kehitysvaiheiden suhteen. Urheilijan polku keskittyy pitkäjänteisen kehityksen rakentamiselle lyhytjänteisen tulosorientoituneisuuden sijaan.

Seuraavassa kappaleessa käydään polun aihealueet yleisesti lävitse muissa kappaleissa aihepiireihin paneudutaan tarkemmin. Yhtenevät sisällöt on esitetty matriisin, kuvien sekä tekstin muodossa jotta sisältö olisi helposti ymmärrettävissä.

Urheilijan polku

Urheilijan polun tarkoituksena on luoda hyvä kuva urheilijan kehittymisestä eri kehitysvaiheissa. Urheilijan polku on keskimääräinen kuvaus vaiheittaisesta kehityksestä, yksilöllisiä eroja saattaa ilmetä biologisten kasvuerojen vuoksi. Malli käyttää kehityspolun havainnollistamiseksi ohjeellisia ikäluokituksia, huomio tulee kuitenkin pitää kehitysvaiheiden sisällöissä iän sijasta.

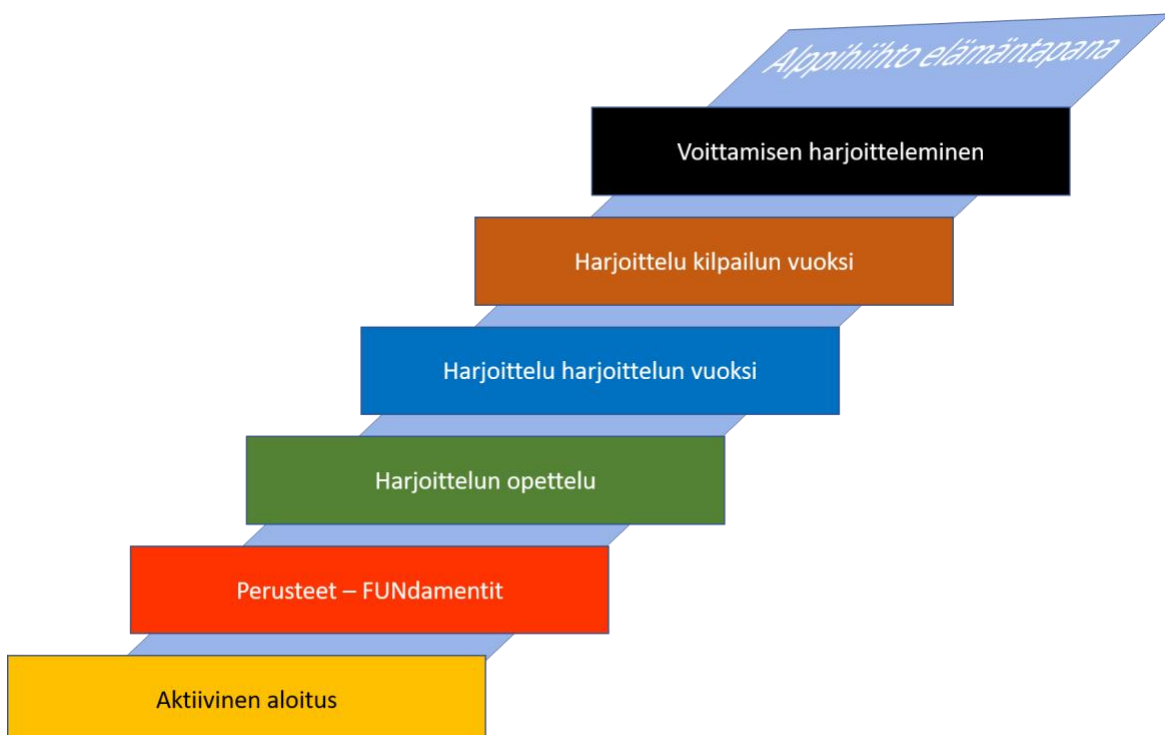
Urheilijan polku on lajin kannalta kansallisesti tärkeä sillä sen avulla luodaan punainen lanka – yhtenäinen käsitys – urheilijan kehitysvaiheista joka mahdollistaa yhtenäisen toimintamallin rakentumisen. Huomion keskittyessä toiminnan sisällöllisiin tavoitteisiin, ottaen huomioon maantieteelliset sekä paikalliset rajoitteet, voidaan keskittyä hyödyntämään rakenteellisia ja maantieteellisiä vahvuuksia ja optimoimaan rajoitteiden vaikutukset urheilijan kehityksessä. Yhtenäisen kehitysmallin kautta luodaan vahva valmennuskulttuuri juniorista aikuisiän ammattilaisuuden kautta elämäntapaharrastajaksi asti.

Urheilijan polku toimii hyvänä tukena seuratoiminnan suunnittelussa. Urheilijan polku kuvaa alppihiihdon tavoitteellista sisällöllistä kokonaisuutta sekä ottaa kantaa alppihiihdon kustannuksiin. Polun tarkoituksena ei ole asettaa rajoituksia vaan tarjota ohjeellinen näkökulma ja toimia punaisena lankana harjoitussisältöjen rakentamisessa.

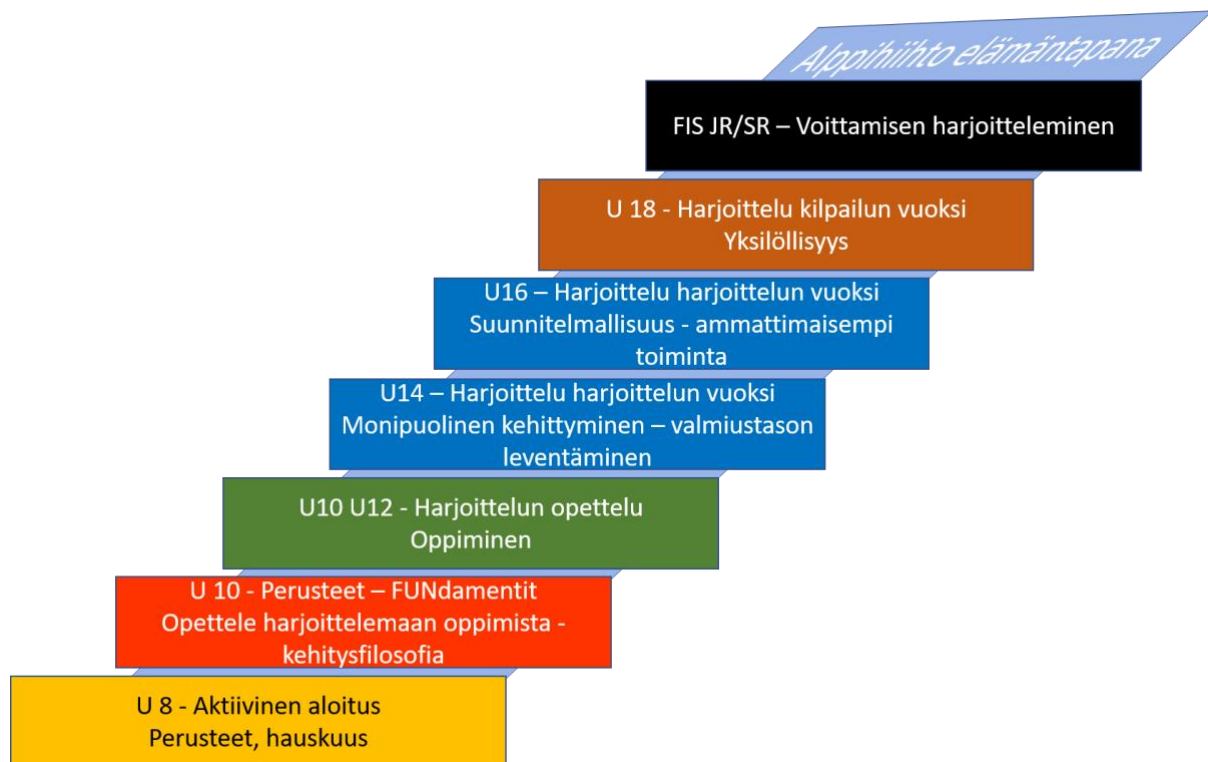
Alppihiihto on taitopohjainen urheilulaji. Erityisesti taitopohjaisten urheilulajien parissa liiallinen yksipuolinen harjoittelu lapsena ja nuorena mahdollistaa nopean tuloskehityksen. Liian varhaisen tuloksiin keskittyvän toiminnan kääntöpuolena on mahdollinen varhaisen erikoistumisen ilmiö. Varhaisen erikoistumisen ilmiössä harjoitellaan lyhytjänteisesti ja kilpailunomaisesti kilpailuja varten jolloin monipuoliset liikunta- ja lajitaidot jäävät mahdollisesti rakentumatta. Varhaisen erikoistumisen haasteet on tunnistettu useassa urheilulajissa yhdeksi potentiaalisesti syyksi urheilijan kehityksen hidastumiseen varhaisessa aikuisiässä. Kilpailutulosten sijaan huomion tulisi keskittyä laajasti perusteiden - monipuolisen liikemallin - rakentamiseen ja nähdä kilpailutulosten taakse sekä peilata urheilijan osaamista niiden sisältöjen suhteen jotka ovat kehityskohteena.

Seuratasolla alppihiihdon kustannustason tulee olla sellainen, että aktiivinen harrastaminen on mahdollista monille lajin parissa toimiville.

Lajitoiminnan tulee olla tasosta riippumatta tavoitteellista ja tavoitteena tulee olla urheilijan kehittyminen. Urheilijan kehittyminen on jatkuva prosessi joka ei koskaan pysähdy vaan suunta on aina joko ylös, alas, tai paikallaan pysyvä. Valmennuksen prosessi on termi jolla kuvataan yksinkertaista tavoitteellisen toiminnan sykliä. Sykli on yksinkertaisuudessaan seuraavanlainen: kehityskohteiden tunnistaminen, tavoitteenasettelu, harjoitussuunnitelman laadinta, kehityksen seuranta. Kehityksen seurantaan liittyen valmentaja muodostaa mittarit joilla saadaan jatkuva kuva siitä pysytäänkö suunnitelmassa. Valmennuksen prosessin jokaisen kohdan toteuttaminen on jokaisen valmentajan perusosaamisen pilareita.



Seurojen ja alppihiihdon toimintaa järjestävien tahojen tulisi pyrkiä löytämään ratkaisuja joiden avulla rakennetaan kannustava, viihtyisä ja kehitystä tukeva ilmapiiri. Viihtyisä ja kannustavaksi koettu ilmapiiri houkuttelee harrastajia lajin pariin ja siten edesauttaa elinvoimaisen lajikulttuurin kasvattamista. Intohimoisimmille harrastajille seuratoimintaympäristö muodostaa merkityksellisen kehitystä tukevan toimintaympäristön jokapäiväisessä toiminnassa.



Kuva 1. Urheilijan polun vaiheet sisällöittäin

Alppihiihto – elämän mittainen matka

Erinomaisuus ja kehitys kumpuavat motivaatiosta. Motivaatio ja kannustava ilmapiiri yhdessä mahdollistavat määrän sekä laadun toteutumisen harjoittelussa. Motivaatiota voidaan ruokkia jatkuvasti järjestämällä sopivan haastavaa toimintaa ja harjoituksia. Intohimon syttyminen on mahdollista kun urheilijat saavat koetun pätevyyden tunteita – onnistumisia. Opettavainen ja positiivinen – kannustava ilmapiiri - sopivan haastavassa toimintaympäristössä tukee onnistumista. Onnistumisen tunteet mahdollistavat vahvasti koetun yhteisöllisyyden rakentumisen. *Positiivisen toimintaympäristön tulee antaa*

merkityksellisiä kokemuksia ja sitä kautta innostaa sekä kasvattaa kiinnostusta alppihiihtoon. Jokainen alppihiihdon parissa toimiva on omalta osaltaan vastuussa positiivisen toimintaympäristön rakentamisessa.

Urheilijan polkua tulee tarkastella kokonaisuutena yksityiskohtien sijaan. Kuvattujen kehitysvaiheiden sisällön peilaaminen urheilijan käytännön harjoitussisältöön antaa hyvän avun toiminnan järjestämiselle. Urheilijan polun peilaaminen yksilöllisten tai joukkueen toiminnan sisältöihin toimii hyvänä apuna harjoittelun suunnittelussa. Menestyksellisen suunnittelun kulmakivinä ovat urheilijoiden tunteminen läsnäolon kautta sekä heidän kehityskohteiden

tunnistaminen – valmennuksen prosessin toteuttaminen. Prosessin avulla voidaan ohjata harjoittelua siten, että toiminta keskittyy tärkeimpiin tunnistettuihin kehityskohteisiin urheilijoiden kasvun ja kehityksen suhteen.

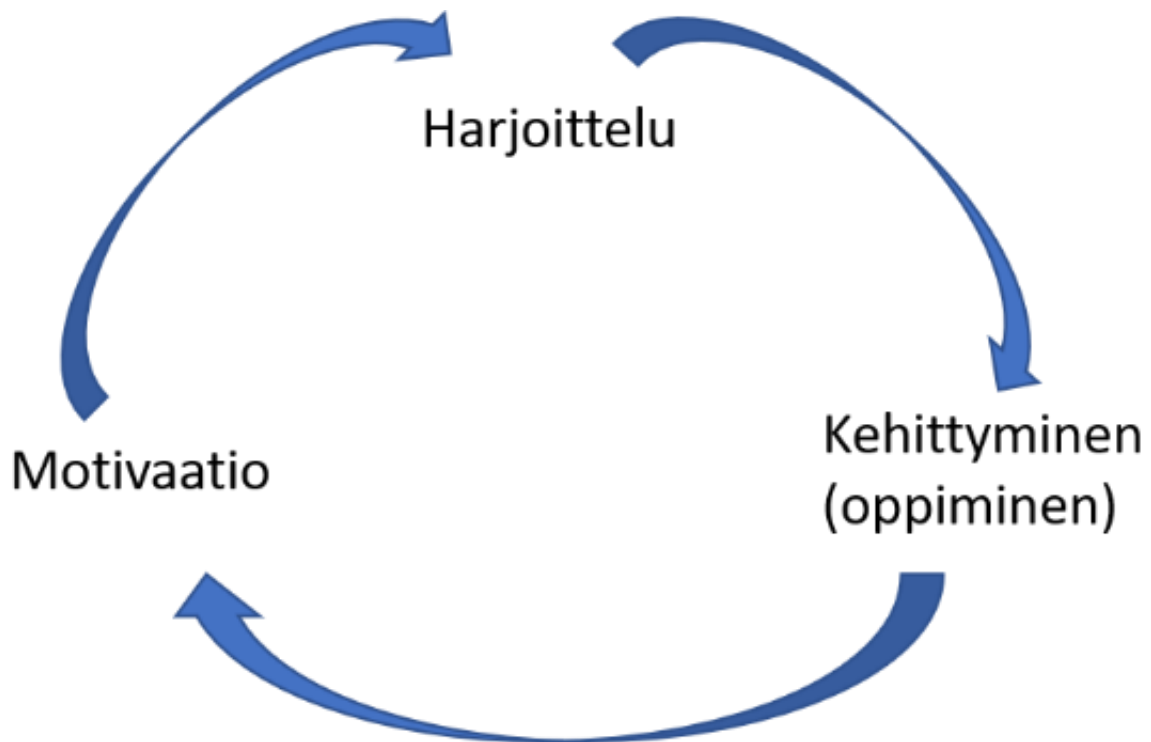
Ratkaisevinta jokapäiväisessä seuratoiminnassa on pyrkiä rakentamaan parhaat harjoitusolosuhteet niistä lähtökohdista jotka paikallisesti ovat käytössä. Lisäksi on hyvä huomioida, että urheilijan kehittyminen vaatii paljon omaehtoista toimintaa ohjattujen harjoitusten lisäksi. Useamman lajin harrastamisesta on todellista hyötyä alppihiihtäjäksi kasvamisessa.



Kuva 2. Valmentajan kehityspolku vaiheittain

Lajiharjoittelu

Laskumäärät - Kehitysfilosofia



Kuva 3. Harjoittelun vaikutus motivaatioon

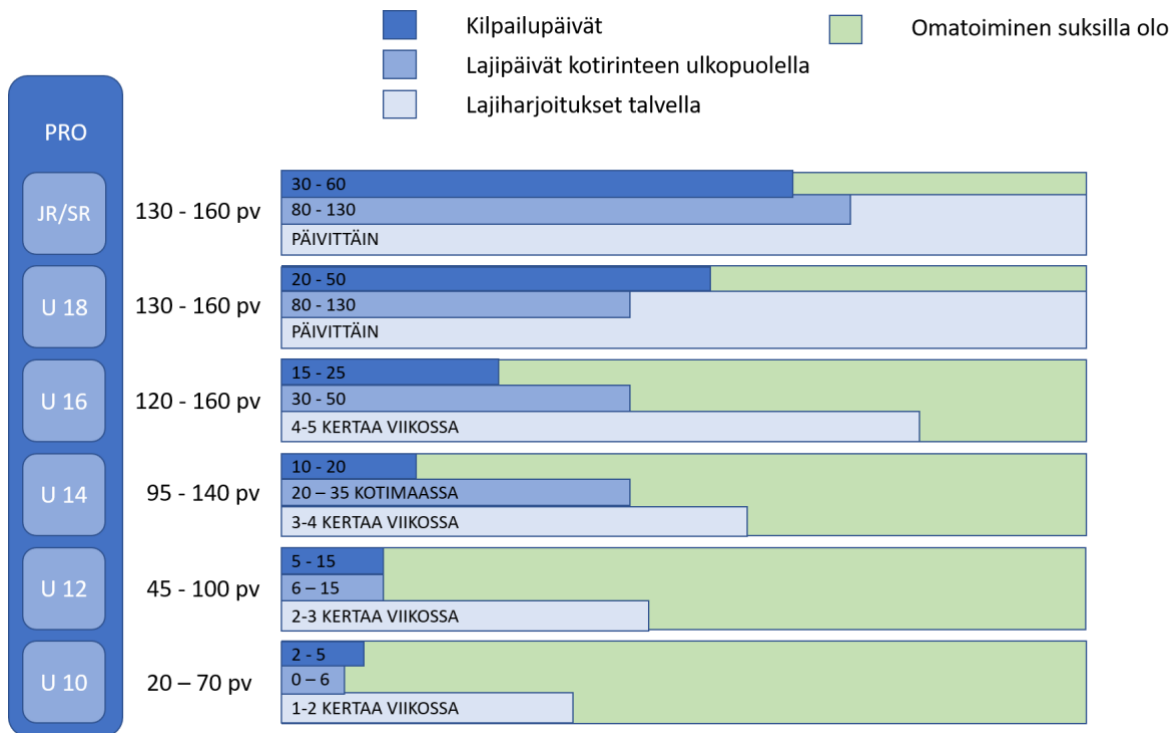
Laske paljon - ole suksilla

-Pyri hyödyntämään kilpailuviikonloppujen tarjoamia mahdollisuuksia laskea arkiharjoittelusta poikkeavissa olosuhteissa - paljon aktiivista laskemista - tukee oppimista

-Käytä aikasi kilpailutapahtumien yhteydessä tehokkaasti: pyri pois ruuhkaisista rinteistä, vältä jonoja, älä vain odota toista kierrosta istumalla kahvilassa tai autossa

-Lisää vaihtelevuutta ja monipuolisuutta harjoittelussa. Näin pidät toiminnan mielenkiintoisena, levennät valmiustasoasi sekä lisäät harjoittelun määrää

- Jokaisella on lupa harjoitella seuraharjoitusten ulkopuolella
- Omaehtoinen suksillaolo kavereiden ja perheen kanssa sekä muu oma rinteessä oleminen
- Hyödynnä erilaiset olosuhteet eri rinnekeskuksissa: puuterilumet, aaltoradat, parkit, metsäreitit yms



Kuva 4. Ohjeelliset laskumäärät kehitysvaiheittain

Monipuolinen liikemalli

Käännöksen liikemalli toimii pohjana kaikelle kääntämiselle alppihiihdossa. Kääntämisen liikemallin pohjalta urheilija toimii laskemisen liikevirrassa siten, että sukki saadaan kantalleen, suksea pystytään paineistamaan ja painon siirto mahdollistuu käännöksiä välillä.

Monipuolinen liikemalli rakentuu tuhansien ja miljoonien käännösten pohjalle. Jokainen erilainen tapa – asento ja tunne – vaihtelevissa käännöksissä laajentaa laskijan liikemallia. Monipuolinen liikemalli on pohja suksen kääntämisen valmiudelle vaihtelevissa tilanteissa ja olosuhteissa.

Esimerkki liikemallista voi olla esimerkiksi metsälasku. Kun laskija laskee vauhdikkaammin metsässä tilanteet tulevat eteen nopeasti ja ennalta-arvaamattomasti. Ripeän havainnoinnin ja reagointikyvyn avulla laskija kykenee vastaamaan tilanteissa tarvittaviin vaatimuksiin. Havainnot aiheuttavat liikereaktion, joka tulee tiedostamattomasti haasteiden myötä. tiedostamattomasti. Mikäli laskija pysähtyy, kaatuu tai laskee epäonnisesti puuta päin tai muuten ei pysty selviytymään haasteesta, ei hänen liikepankistaan löydy selkeää liikemallia äkilliseen tilanteeseen. Tällöin liikemallia tulee laajentaa harjoittelun myötä.

Kehitys keskiössä myös kilpailukaudella

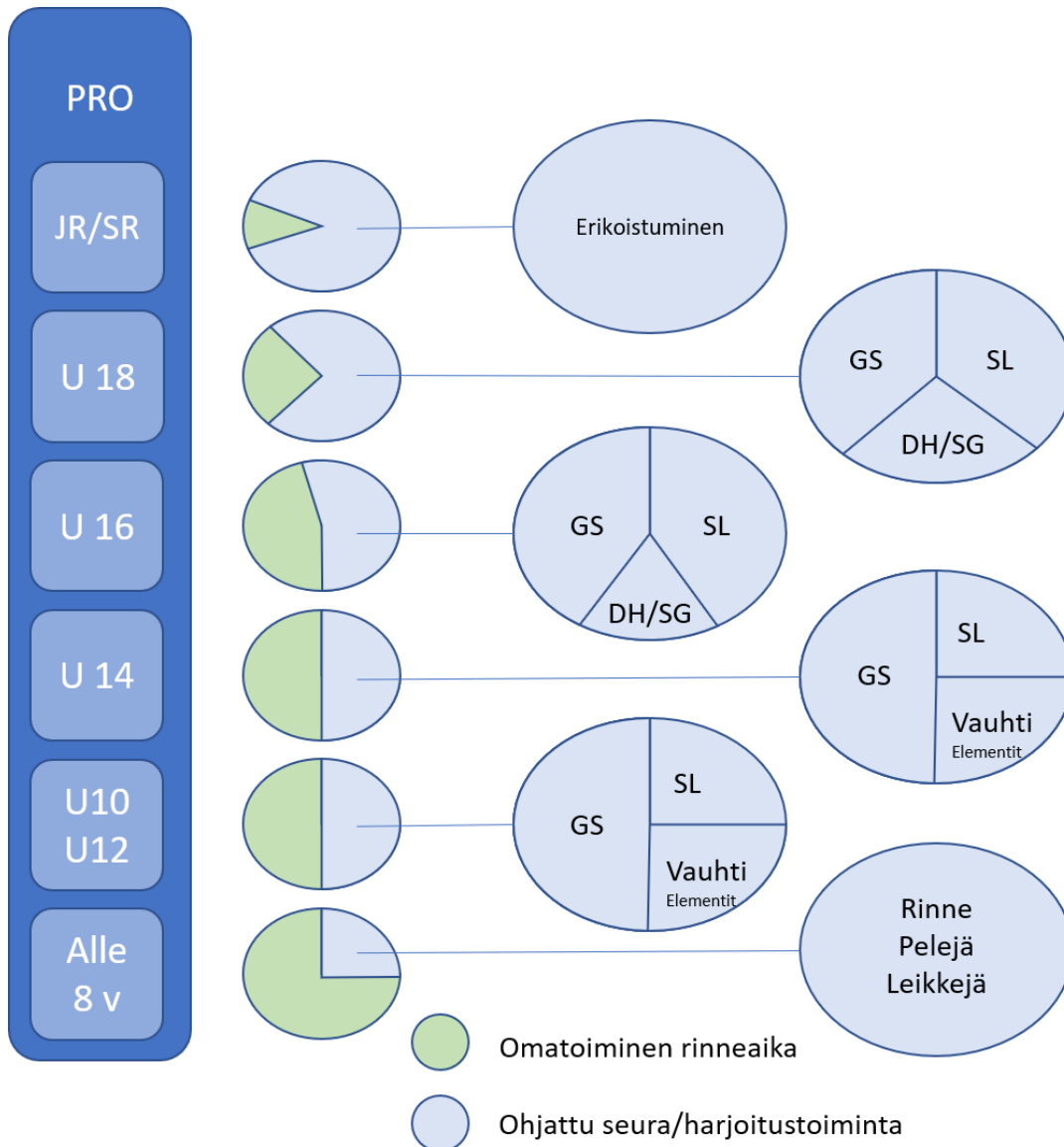
-Eryteisesti nuorempien laskijoiden kanssa joilla on vähemmän organisoitua toimintaa – kaikki huomio tulisi olla kehittymisessä – ei kilpailuissa

-Kilpailut nuoremmissa ikäluokissa ovat vain työkalu mitata omaa kehitystä ja saada näkökulmia harjoittelun sisältöön

-Kilpailuissa urheilijoita tulee opastaa kiinnittämään huomio omiin kehityskohteisiin (tehtävänannot/tavoitteet) ja niiden suhdetta menestykseen.

Yhteenveto: määrä ja sisältö tulisi nähdä suunnitelmana vuosien mittaiselle kehitykselle. Isompien kokonaisuuksien suunnittelu mahdollistaa joustavuuden päivittäisessä harjoittelussa kun seuranta tehdään tarkoituksen mukaisesti.

Lajijakauma alppihiihdossa



Kuva 5. Lajiharjoittelun jakauma tasoittain

Esimerkkejä leikin ja monipuolisuuden näkökulmasta nuorimmille

Skicrossia pätkäkepeillä ilman sauvoja/suurpujottelua lyhyillä kepeillä yhdellä suksella – kuka pystyy?

Pieniä hyppyjä, yksinkertaisia esteratoja (aloita helposta rinteestä ja helpoista radoista), rosvo ja poliisi rinteessä. Lyhyesti: kaikki mikä motivoi ja on kivaa. Muista, että nuoret tykkäävät olla kavereiden kanssa ja yhdessä tekeminen/onnistuminen on yleensä motivoivinta.

Hyödynnä erilaiset rinteiden muodot. Ole luova kehitysfokuksen kanssa!

Priorisoi suurpujottelua lapsi-iässä

Aloita ilman sauvoja. Opettele “liukumaan” ulos käännoksistä ja laskemaan dynaamisesti mm. paljon vapaalaskua (tekniikkafokus - porttien kurottamisen sijasta). Porttien laskeminen voi olla hyvästä motivaation kannalta ja opeteltaessa käännoksiä määrättyssä tahdissa: lapset tahtovat luonnostaan laskea täysiä suoraan alas.

Pienissä keskuksissa SUP ja paripujotteluradat tukevat suurpujottelutekniikan opetteluun.

Ensimmäiset askeleet pujotteluun

Vältä yläkropan kiertymistä siirtyessä pitkiin portteihin pujottelussa:

- Käytä lyhyitä keppejä ja laske paljon vapaata tekniikan opettelemiseksi (yläkropan kiertyminen estää lantion toiminnan). Nosta taitotasoa ensin suurpujottelun kautta.

- Opettele sauvojen käyttö (sauvamerkki) ensin vapaalaskussa, sitten lyhyillä kepeillä ja vasta sitten pitkillä porteilla pujottelussa

- Progressio: vapaalasku - lyhyet kepit – pitkät kepit

Käytä paljon aikaa luodaksesi vahva tekninen pohja ennen kuin lasket liian paljon pitkillä porteilla:

- Sisällytä harjoituksiin laskemista lyhyillä porteilla, vapaalaskulla sekä pitkillä porteilla

- Täyspitkät radat pitkillä porteilla tulevat hieman myöhemmällä iällä, se milloin on oikea aika siirtyä täyspitkiin harjoituksiin riippuu täysin siitä kuinka hyvin perustekniikka säilytetään laskettaessa pitkillä porteilla. Laatu on ratkaisevaa!

TEKNIikka ON KEPIEN OTTAMISTA PALJON TÄRKEÄMPÄÄ!!

Vauhti ja vauhtiin totuttelu

Metodiikka on ratkaisevinta. Suomessa vauhtilajien harjoittelu on haastavaa. *Vauhdin elementtejä* voidaan harjoitella kuitenkin hyvinkin pienissä keskuksissa skicross-tyylisesti eikä se vaadi aina kovaa vauhtia. Aaltoradat, kummut, hypyt ja liukuminen voidaan toteuttaa osissa esimerkiksi jokaista yhden laskun verran.

Alle 10 v:

Liu'u tasaisella rinteellä ja tee myös suuria käännöksiä. Haasta leikin kautta: parkeista löytyy paljon vauhtilaskemisenkaltaisia elementtejä jotka voidaan esitellä turvallisella vauhdilla. 9-10 vuotiaille ohjattuja hyppyharjoituksia, liukua ja hieman kovempivauhtista avointa suurpujottelurataa hyödyntäen. Hyödynnä myös rinteemuotoja. Alppihiihto rakentuu vauhdin hurmalle ja sen kiehtovuudelle. Kasvata vauhtia hyvän tekniikan kautta. Käytä leikkiä ja erilaisia haasteita työkaluina tekniikan säilyttämiseksi vauhdin kasvaessa.

Vauhti U12

Harjoittele eri vauhdin osa-alueita eristetyksi: liuku, hyppy, kummut, käännökset tarkoituksenmukaisella vauhdilla/vaikeustasolla laskijoiden tasoon suhteutettuna. Nämä voidaan tehdä kaikissa kotimaisissa keskuksissa!

Vauhti U14

Harjoittele vauhtielementtejä aihealueittain, muista tekniikka. Rakenna radat edellä mainittujen osa-alueiden pohjalta ja hyödynnä niitä monipuolisesti. Pidä kehitysnäkökulma keskiössä!

Vauhti U16

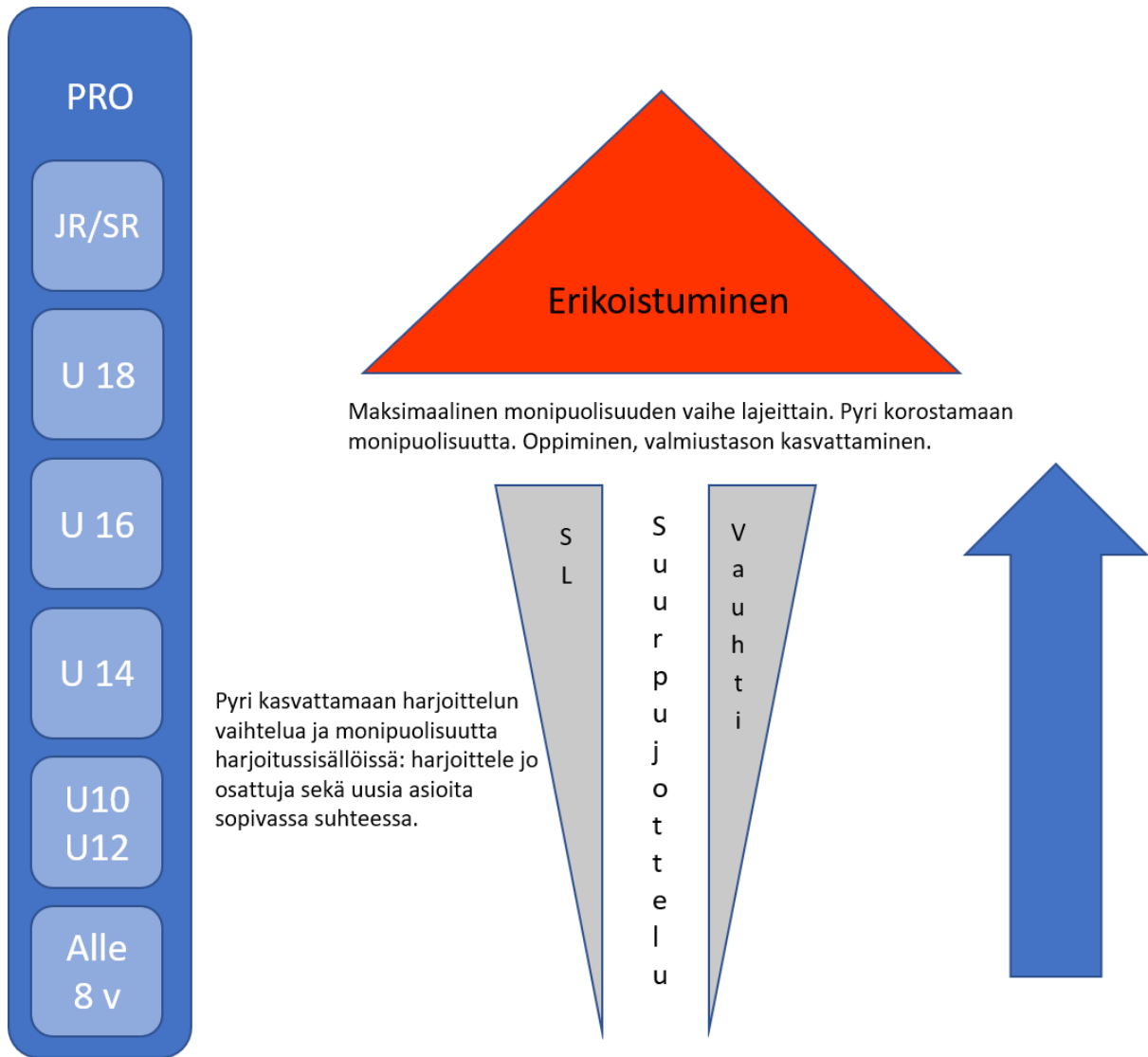
Vauhtiharjoittelu sekä kilpaileminen Super-G:ssä ja syöksyssä alkaa varsinaisesti vasta U16 tasolla (mm. suksisäännöstö). Laskijat ovat tässä vaiheessa käyneet lävitse vauhtilaskemisen eri osa-alueita – kokeilut ja kokemukset aiempina ikäkausina.

Vapaalasku – ratalasku

-Paljon vapaalaskua – harjoitukset lapsille ja nuorille

-Asteittain enemmän ratalaskuharjoitteita/harjoituksia

-Aikuisena vähintään 10% vapaalaskua kaikissa harjoituksissa. Maksimimäärä vaihtelee tarpeen mukaan.



Kuva 6. Lajijakauman kehittyminen vaiheittain alppihihdossa

Kehittymisen vaiheet lajiharjoittelussa

Harjoitteluvaihe – Monipuolisuus identiteettinä

Suomalainen alppihiihdon filosofia perustuu monipuoliselle suksitaituruudelle. Vaihtelu harjoittelussa on meidän erikoisosaamistamme ja pyrimme ohjaamaan urheilijaa laskutaitojen kehittämisessä. Yksikään käännös ei ole samanlainen joten lajitaitopohjan – jolle tulevaisuuden huippu-taito rakennetaan – on oltava leveä. Suurpujottelu on alppihiihdon teknisen liikemallin ydin ja sitä tulee sisällyttää harjoitus-suunnitelmaan kaikissa ikäluokissa.

Oppimisvaihe - Adaptaatiovaihe

Sisällytä niin paljon vaihtelua harjoitteluun kuin mahdollista huomioiden laskijan taitotaso. Pyri tasapainoon sopivien haasteiden sekä jo osattujen sisältöjen kanssa. Yhdistelemällä helppoja, haastavia ja vaikeita osioita harjoittelussa huomioit automaattisesti laskijan taitotason ja valmentajana opit urheilijasta paljon. Harjoittele kaikkia lajeja kuitenkin siten, että suurpujottelutekniikka on ns. ydin. Vältä aikaista erikoistumista (liian vähäistä vaihtelua) sillä se kaventaa taitopohjaa jolle varhaisen aikuisiän kehitys rakentuu. Alppihiihdon kilpailulajit antavat hyvän sisällön harjoittelulle, mutta harjoittelun tulee ulottua alppihiihtolajien ulkopuolelle taitopohjan leventämiseksi. Alppihiihtolajien ulkopuolelle kuuluvat muun muassa puuterilumi, parkit, aaltoradat, erilaiset sukset (vuokraamo) yms.

Erikoistumisvaihe

Pyri viivästyttämään tätä vaihetta niin pitkään kuin mahdollista laskijan uralla. Jos urheilijan kehitys selkeästi edellyttää erikoistumista johonkin lajiin niin ala käyttämään enemmän aikaa sen harjoitteluun. Monipuolisuuden säilyttäminen harjoittelussa on erikoistumisesta huolimatta erittäin tärkeää vaihtelevan harjoitusvasteen, erilaisten ärsykkeiden ja näiden yhteisvaikutuksen vuoksi nopeamman oppiskäyrän realisoidumiseksi.

Laskuharjoittelun sisältö – kilpailujen rooli kehityksessä

Kilpailut

Pidä aina kehitysnäkökulma keskiössä, myös kilpailuissa. Pyri laadukkaaseen harjoitteluun kaikissa kilpailunomaisissa harjoitusteemoissa ja tavoitteissa – kilpailunomaiset harjoitukset. Kilpailutulokset ovat sen hetkinen kuva tehdystä työstä. Kilpailurutiineja pitää työstää, harjoitella ja toistaa uudelleen kilpailuissa. Kilpailut ovat oppimistapahtuma.

Juniorit

Pitkäjänteinen kehitys on ykkösprioriteetti juniorien harjoittelussa. Käytä kilpailutapahtumat työvälineenä pitkäjänteisen kehityksen rakentamiselle. Voitto juniorikilpailuissa ei välttämättä ole paras tulos lapsen kehityksen kannalta. Kiinnitä huomiota siihen mitä kilpailuissa todella tehtiin – voitto ei välttämättä ole sama kuin menestyminen.

Opi kilpailuista

Älä keskity harjoittelussa seuraavaan kilpailuun – keskity oppimistavoitteisiin jotka on asetettu. Pyri olemaan taitava suksilla sillä kilpailuissa laskija on itse se joka tekee suorituksen: valinnat laskiessa linjojen sekä taktiikan suhteen.

Pyri kehittämään laskijan itsenäisyyttä kilpailutilanteissa. Valmentajien tulisi pyrkiä opettamaan laskijoita tutustumaan itse rataan ja tukea heitä oikeiden ratkaisujen löytämiseksi linjan suhteen – yritys ja erehdys on oppimisen kannalta joskus paras vaihtoehto.

Rohkaise laskijaa tekemään omat valinnat linjojen suhteen suorituksessa, käy ne lävitse laskijan kanssa katselussa tai kilpailun jälkeen – kommunikaatio on oppimisen yksi edellytys: kehityskohteet.

Valmentajan tulee tukea laskijaa ja opettaa tekemään oikeita ratkaisuja radankatselussa ja kilpailusuorituksessa. Muiden laskijoiden suorituksista voi havainnoida useita eri vaihtoehtoja ja ratkaisuja eri tilanteissa – niistä voi oppia sekä opetella omassa harjoittelussa. Kilpailut ovat oppimistilaisuuksia!

Positiivista jännitystä lapsille

Kilpailuiden tulee toimia motivaatoruiskeena lapsille. Kilpailuiden kautta lapset kehittävät kaveruussuhteita ja laajentavat verkostojaan seurojen ylitse. On ratkaisevaa, että vanhemmat tarjoavat kilpailuiden avulla positiivisia kokemuksia lapsille kilpailutuloksista huolimatta.



Kuva 7. Lajiharjoittelun sisältö vaiheittain alppihiihdossa

Kustannustehokkuus alppihiihdossa

Kustannukset nousevat aina kun ollaan poissa kotoa. Leiri- ja kilpailupäivät tulee suunnitella siten, että ne vastaavat siihen tarpeeseen jonka vuoksi kotoa lähdetään:

- Harjoittele asioita joita et pysty kotirinteessä harjoittelemaan – rakenna ohjelma tukemaan alppihiihdon perustaitoja ja perusteita
- Suunnittele harjoittelun sisältö siten, että se mahdollistaa oppimisen mahdollisimman hyvin: liika on liikaa, mökissä ei opi laskemaan, mutta levossa ihminen kehittyy harjoittelun tuomien ärsykkeiden kautta
- Pyri yhteistyöhön – tai muilla tavoin järjestää – vauhtilaskeminen mahdollisimman hyvissä ja turvallisissa olosuhteissa.

Kuivaharjoittelu on mahdollista tehdä ilmaiseksi – se lisää laskupäivien laatua ja oikein tehtynä mahdollistaa intensiivisemmän lajiharjoittelun kauden aikana – palautuminen

-Hyödynnä kotirinteen olosuhteet maksimaalisesti – jokaisella paikalla on omat vahvuudet. Hyödynnä niitä ja pyri toimimaan ryhmissä – kotirinneleirit sekä viikonlopputapahtumat

Hyödynnä kevätlumet ja muu aika jolloin rinteiden käyttäjien määrä on vähäinen (kotirinne sekä leirit)

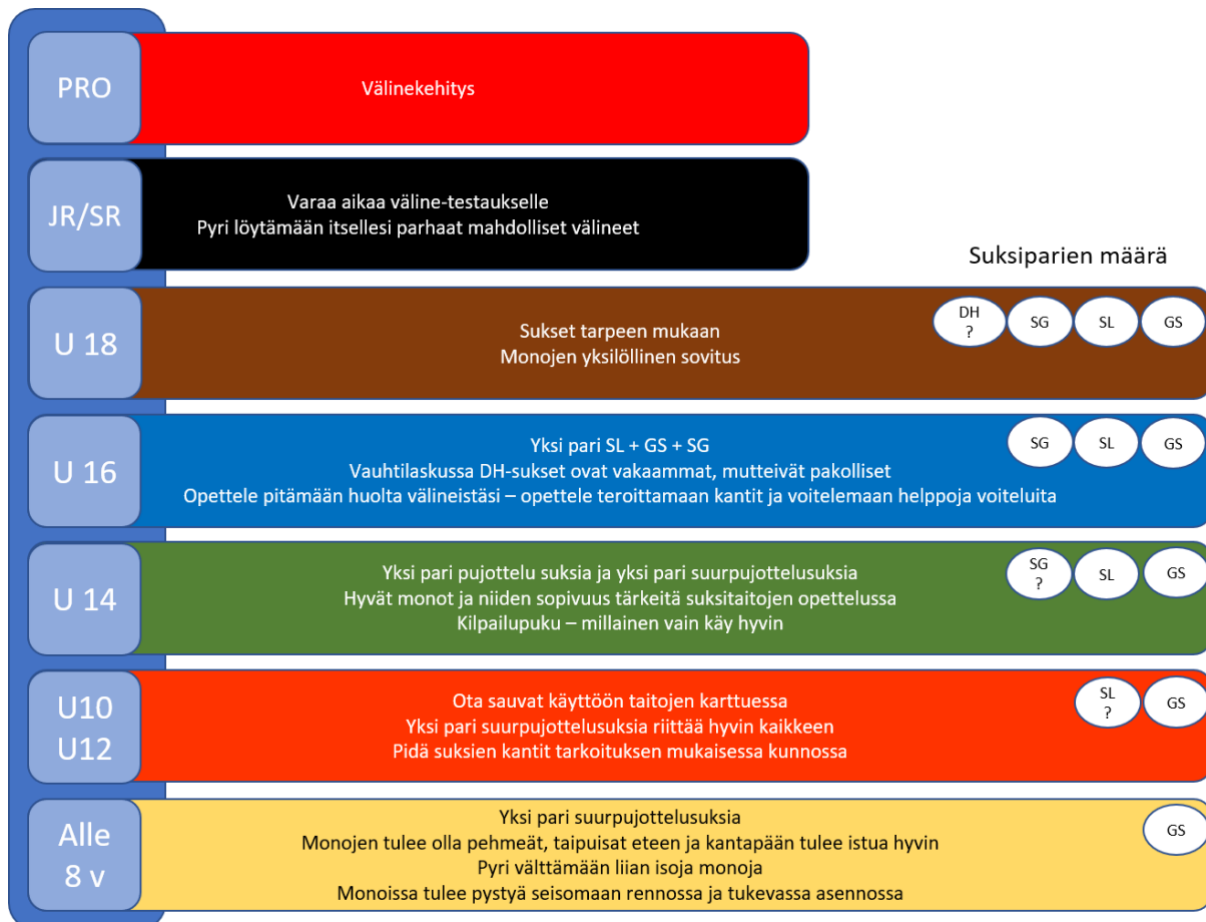
Välineet

Perusajatus

Välinekustannuksien kanssa tulee olla erityisen tarkka vähintään U14 sarjaan saakka. Alppihiihdosta voi tulla tarpeettoman kallis harrastus. Oikeat välinevalinnat tukevat kustannustehokkuutta.

Kiinnitä huomiota välineiden huoltoon. Kanttien on hyvä olla siinä kunnossa, että laskija saa suksen pitämään käänöksissä. Perustaidot rakennetaan päivittäisessä harjoittelussa – ei niinkään kilpailuissa. Pidä välineet – erityisesti suksien kantit – riittävän hyvässä kunnossa harjoituksia varten.

Välinevalinnat eivät saa rajoittaa aktiivista suorittamista ja sitä kautta kehitystä. Esimerkiksi U14 sarjassa laskijat eivät välttämättä tarvitse lämmittelysuksia. Lämmittelysusten hankinta saattaa ohjata huomiota kilpailukeskeisyyteen enemmän kuin siihen, että pyrittäisiin olemaan parempia ja taitavampia suksilla.



Kuva 8. Välineiden tarve vaiheittain

Kuivaharjoittelut

Kuivaharjoittelu voidaan tehdä ilmaiseksi. Hyvä kuntopohja ja motoriset taidot antavat parhaat lähtökohdat hiihtopäivien hyödyntämiselle ja lajitekniikan kehittymiselle.

Kokonaisuus

Yksilö tarvitsee lähtökohtaisesti aina enemmän harjoittelua ja liikuntaa kuin mikään seura tai yhteisö voi tarjota kehittyäkseen fyysisesti sekä lajitaidollisesti – motivaatio, intohimo ja yhteisön tuki.

Monilajinen oheisharjoittelu

Muiden lajien harrastaminen voi olla hyödyllistä sen liikunnan lisäksi mitä perheen muut aktiviteetit tarjoavat. Muiden lajien harrastaminen voi laajentaa urheilijan valmiustasoa ja nopeuttaa uusien motoristen mallien oppimista – taitavuutta.

PRO	Kova työn teko ja menestyminen Jatkuva toiminnan seuranta huippu-urheilijan elämässä
JR/SR	Päivittäinen joukkue tai oma-harjoittelu. Suunnittele ohjelmasi kapasiteettisi mukaan – yksilölliset ohjelmat. Riko rajoja – tunne omasi. Monipuolinen kehonhallinta, vahva kokonaisvaltaisesti toimiva keho, räjähtävyys, voima, stabiileetti. IRONMAN + muut testit tarpeen mukaan.
U 18	Päivittäinen harjoittelu joukkueessa tai itsekseen. Tavoitteellinen harjoittelu, tähän mennessä rakennettu pohja voimaharjoitteluun, kestävyydelle, lihaksien hallinnalle, stabiileetille ja kontrollille. Pyri rikkomaan rajoja harjoittelussa. Yksilöllisesti kohdennetumpaa harjoittelua. Huolellisuutta harjoituksen suunnittelun ja kuormituksen suhteen. Tavoitteena stabiili laskuasento. IRONMAN + muut testit tarpeen mukaan.
U 16	3-6 kertaa vikossa + omat harjoitukset. Vuosisuunnittelun pohjalta toimiminen. Aseta omat kehitystavoitteet. Sisällön jaksotukset. Harjoituskulttuurin opettelu: anaerob.kestävyysharjoittelu. Harjoittele paljon ja ole tietoinen omasta toiminnasta. Harjoittelu kaikilla fysiikan osa-alueilla. Harjoittelun suunnittelu lajinomasemmaksi. IRONMAN - testi
U 14	2-4 kertaa viikossa + kuivatreeni leirit Systemaattisuuden opettelu: aseta oppimistavoitteet. Koordinaatio ja aerobinen harjoittelu monipuolisen liikumisen ja monilajisuuden kautta. Voimaharjoittelua oman kehon painolla tai yksilöllisesti pienellä vastuksella. Priorisoi pidempiä sarjoja hyvällä tekniikalla. Nopeus ja loikat sekä liikkuvuus. IRONMAN – testi.
U10 U12	2-3 kertaa viikossa Pyri taitavuuteen kaikessa mitä teet: monilajisuus, erilaiset tekniikat ja liikemallit Monipuolisuus kaiken ytimessä. Liikkuvuus, nopeus ja loikat. Stabiileettiä ja voimaa oman kehon painolla.
Alle 8 v	1-2 kertaa viikossa ohjattua harjoittelua valmistavalla kaudella Osallistavaa harjoittelua – kehonhallintaa/taitoa, tasapainoa ja nopeutta Positiivinen ja motivoiva toimintaympäristö – kokemukset

Kuva 9. Oheisharjoittelun sisältö vaiheittain

Priorisoi pitkäjänteistä kehitystä
Harjoittele monipuolisesti
Omistaudu itsesi kehittämiseen
Sitoudu harjoitteluun

Kuva 10. Kehityksen menestystekijät alppihiihdossa

Mahdollisuudet

-Jos asut lähellä hiihtokeskusta – kävelyetäisyys tai muu helppo yhteys:

+Omaehtoinen harjoittelu, tapaa kavereita rinteessä, niin paljon aktiviteettia kuin haluaa ja jaksaa

-Jos asut kauempana hiihtokeskuksesta:

+Pyri hyödyntämään viikonloppuja ja seuraharjoituksia mahdollisimman paljon

+Kimppakyydit: joustavuus, harjoittelumäärien nosto, kustannustehokkuus

+Tavoitteena hyödyntää vapaa-aika (koti)rinteessä, muu aika kuivaharjoittelun parissa

-Lumiaika:

+Hyödynnä mahdollisimman paljon kotikeskuksen mahdollisuuksia: laske paljon talvella, vähentää jäätikköharjoittelun tarvetta

+Jos kotimäki on pieni – käytä kilpailumatkan ja muu leiritys niihin sisältöihin joita et voi kotimäessä harjoitella

-Hyväluminen talvi:

+Hyödynnä paikallisia harjoitusmahdollisuuksia mahdollisimman paljon

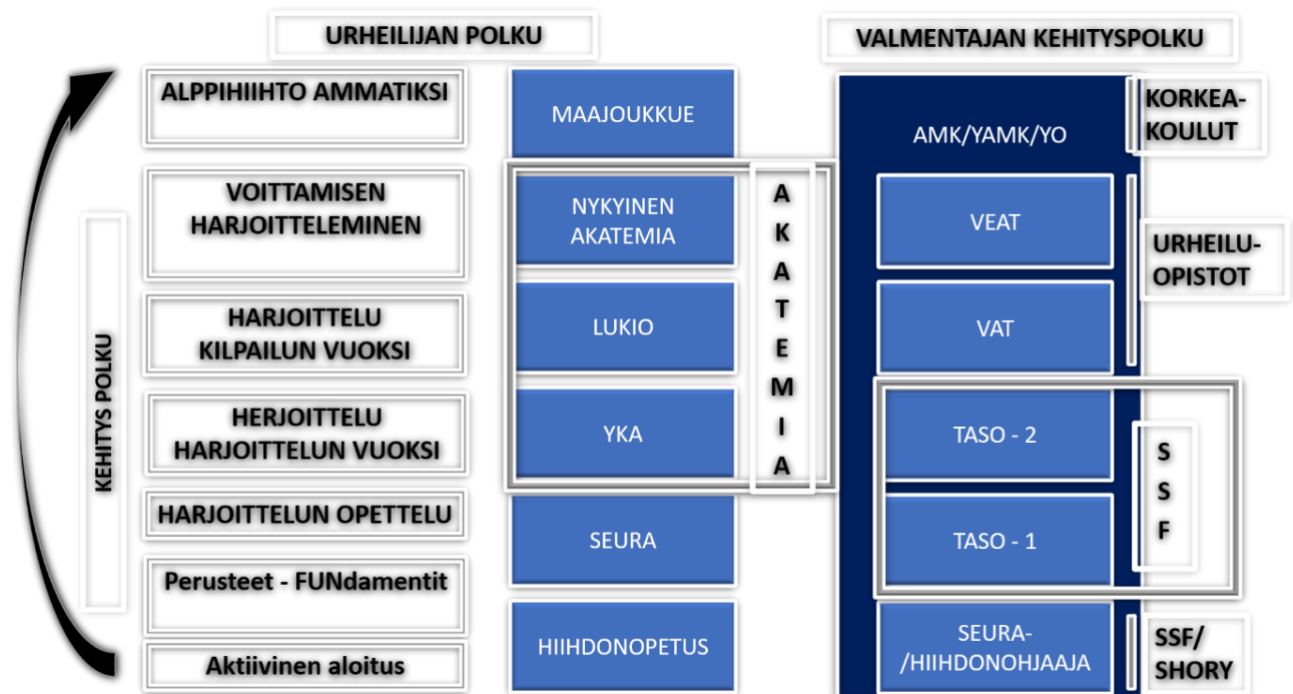
-Huonoluminen talvi:

+Hyödynnä erilaisia lajinomaisia oheisharjoituksia

+Ole erityisen huolellinen lajiharjoittelun toteutuksessa ja suorituksissa

Pääpiirteet lajiin sitouttamiseksi

- Kuinka luodaan paljon ja hyviä aktiviteettejä lapsille tai lasten kanssa – vanhempien osallistaminen.
- Kuinka nostaa aktiviteettien määrää ilman, että se maksaa enemmän?
- Kuinka saada kustannustaso niin alhaiseksi, että useimmat pysyvät mukana pitkään?
- Millainen ryhmähenki rakennetaan jotta into säilyy kun U14 ja U16 sarjoissa nostetaan harjoittelun tasoa, määrää sekä tehoa ja toiminta alkaa muistuttaa vähitellen urheilijan elämäntyyliä?
- Kasvattaa ymmärrystä perusteiden oppimisen tärkeydestä. Harjoittelemisen kulttuuri siten, että panostetaan perusteiden oppimiseen sillä perusteiden pohjalle rakennetaan pitkäjänteinen kehitys – ei tulos-orientoitunutta tarkastelua junioritasolla.
- Kasvata toiminnan laatua osaamisen kehityksen kautta (valmentajat, vanhemmat ja laskijat) ja hyödynnä paikallisia vahvuuksia.



Kuva 11. Alppihiihdon toimintaympäristö Suomessa – Urheilijan polku, organisaatorakenne, valmentajan polku

Kehitysvaihe	Aktiivinen aloitus	Perusteet - FUNDamentit	Harjoittelun opettelu
Valmentajakoulutus	SHORY, Taso-1, AMK, Yliopisto	SHORY, Taso-1, AMK, Yliopisto	SHORY, Taso-1, AMK, Yliopisto
	Aloitus Ikä (kasvu ja kehitys) 0-6 vuotta Sarjajako U8	Aloitus 5-9 vuotta U8,U10	Opetellaan harjoittelemaan oppimista, esipuberteetti 8-12 vuotta U10,U12
Painotukset	Hauskuus	Perusteet ja hauskuus	Opetelu ja oppiminen
	Positiivinen vanhempien tuki Ilon kautta toimiminen Yleinen kiinnostuminen urheilusta Paljon vaihtelevaa liikkumista	Huomio viihtyvyydessä ja yhteisöllisyydessä Sosiaaliset valmiudet ja ryhmädynamiikka Perheen tuki seuratoiminnassa Yhteisten pelisääntöjen rakentaminen Perustavanlaatuiset liikkumisvalmiudet Kuivaharjoittelumahdollisuus, erityisesti syksyllä yhteisöllisyyden rakentamiseksi Esittele haasteita perusteiden harjoittelun yhteydessä	Systemaattisen harjoittelun esittely. Monipuolisuus. Luo ymmärrys ja käsitys siitä mikä on tärkeää pitkäjänteisessä kehityksessä Valmentajat, vanhemmat ja laskijat: yhteinen tavoite kehittää osaamista yhdessä Huomio ympäristössä, yhdessäolossa ja iloisuudessa. Hyödynnä optimaaliset oppimisvaiheet kasvussa Kilpailut työkaluna innostuksessa ja oppimisessa Kuivaharjoittelu välineenä työnteon kulttuurin opettelussa ja teknisen kehittymisen mahdollistajana
Monilajisuus			
	Päivittäinen liikkuminen Mahdollisimman paljon leikkiä ja liikuntaa	Päivittäinen liikunta monilajisuuden kautta (monipuolisuus) Mahdollisimman paljon leikkiä ja liikuntaa	Päivittäinen liikunta monilajisuuden kautta (monipuolisuus) Ohjatut harjoitukset sekä omatoiminen leikki ja liikunta
Ohjeistukset laskumääriin			
	Seuraharjoitukset 1 kerta/vko Leiripäivät 2-3 päivää Vapaalasku kaikista lajiharjoittelustaan 25 - 75 % vapaalaskua Aihealueet Suksilla seisominen, käännökset, leikki Kilpailumäärä 1 Laskupäivät kaudessa n 20 Omatoiminen laskumäärä (perhe) Paljon laskemista kavereiden ja perheen kanssa Kuivaharjoitukset 1 kerta viikossa ennen lumikautta	2 kertaa/vko 2-6 päivää kaikesta lajiharjoittelusta 25-75 % vapaalaskua Suksilla seisominen, käännökset, leikki 2-5 20-40 Paljon laskemista kavereiden ja perheen kanssa 1-2 kertaa viikossa syksyllä	2-3 kertaa/vko 6-15 päivää Kaikesta vapaalaskusta 50% ohjattua - drillejä yms Erilaiset käännöstyytit, rinteemuodot, leikki, vauhdin tuntu 5-15 45-70 / U12: 70-100 Paljon omatoimista laskemista - kulkuyhteydet rinteeseen? 2-3 kertaa viikossa
Kuivaharjoittelusisältö			
	Paljon ilon kautta toimintaa Hyvät järjestelyt toiminnalle Positiivinen ympäristö	Paljon ilon kautta toimintaa Hyvät järjestelyt toiminnalle Kehonhallinta, koordinaatio, tasapaino Nopeus, loikat ja hypyt	Koordinoitua toimintaa pyrkiminen Useiden eri liikemallien ja tekniikoiden opettelu useissa eri lajeissa/liikunnassa Monipuolisuus ja vaihtelu kaikessa tekemisessä Liikkuvuus, nopeus ja hypyt/loikat Stabiilettiä ja voimaharjoittelu omalla kehonpainolla (loikat,hypyt, seisomaannousut yms)
Lajisisältö			
	Leikki suksilla Tasapainohaasteet ja harjoitteet Vauhdin kontrollointi (aura) Kanttauksen ohjaus, käännöksen opettelu (painosiirto)	Kokemukset. Erilaiset rinteemuodot. Opettele leikkaavaa käännöstä ja kontrolloimaan vauhtia Monipuolisten suksitaitojen opettelu vaihtelevien harjoitteiden/tehtävien kautta Esimerkiksi esteradat, pätkäkepit, tötsät, töpöt	Kehitä tekniikkaa vaihtelevissa olosuhteissa (SL ja GS). Laska kaikissa olosuhteissa ja opettele kumpujen laskemista, puuteria, parkkeja, hyppyreitä jne. Vapaalasku kaikissa rinteityypeissä ja muodoissa myös leikkaavasti - keskity tasapainoon ja stabiilettiin. Opettele sauvamerkkiä pujottelussa. Paljon vapaalaskua ja lyhyitä kepejä. Hyvän tekniikan visualisointi ja havainnollistaminen.
Kilpailutoiminta	Leikki	Sosiaaliset suhteet	Oppiminen. Kilpailut kehittymisen työkaluna
		Epäviralliset kilpailut kavereiden kanssa, seurakilpailut, aluekilpailut Positiiviset kokemukset Urheiluhengen ja joukkuehengen opettelu ja kasvattaminen	Huomio kehittämisessä Hävion ja voiton opettelu. Hyvät käyttäytymistavat ja kilpakumppaneiden arvostus Pujottelukilpailuiden esittely lyhyillä kepeillä
Välinevalinnat			
	Yksi pari suurpujottelusuksia tai sen tyylisiä Pyri välttämään liian isoja monoja - "kasva niistä ulos" Pehmeät monot jotka taipuvat eteenpäin ja tukevat kantapäästä Mahdollistaa tukevan ja luonnollisen asennon	Sauvojen käyttöönotto taidon karttuessa Yksi pari suurpujottelusuksia riittää hyvin kaikkeen mitä pitää tehdä Suksien huolto (kantit) sellaisessa kunnossa, että niillä pystyy laskemaan	Yksi pari suurpujottelusuksia ja yksi pari pujottelusuksia Hyvät(tarkoituksenmukaiset) monot ovat tärkeimmät välineet oppimisen kannalta Suurpujottelupuku - käytettykin käy hyvin

Kehitysvaihe	Harjoittelu harjoittelun vuoksi		Harjoittelu kilpailun vuoksi	Voittamisen harjoittelemisen
Valmentajakoulutus	Tasa-2, AMK, Yliopisto	Tasa-2, VAT, AMK, Yliopisto	AMK, Yliopisto, VAT/VEAT(tueksi)	AMK, Yliopisto, VAT/VEAT(tueksi)
	Puberteetti ikä (kasvu ja kehitys) 11-15 vuotta Sarjajako U 14	Puberteetti 14-16 vuotta U 16	Varhainen aikuisikä 16-23 vuotta U 18, FIS (alppikoulu, EC-joukkue)	Aikuisuus 22+ vuotta FIS (maajoukkueet, WC)
Painotukset	Ominaisuuksien parantaminen, valmiustason levvenys	Suunnitelmallisuus	Yksilöllisyys	Optimointi
	Opettele suunnitelmallista harjoittelua. Ohjelmointi. Kehitä fyysistä ja henkistä kyvykkyyttä Työnteon moraalil- asenneopettelu, SISU Taktiikan rooli kasvaa Visuaalisointi tärkeässä roolissa harjoittelun työkaluna Yhteisharjoittelu tavoitteena - yhteistyö ja tiimihenki Hyödynnä herkkyyksia fyysikkaharjoittelussa Rajojen tutkiskelu	Tavoitteenasettelu urheilijan kanssa Urheilijan osallistaminen: yhtäinen päätöksenteko, suunnitelmien omistajaus Selvästi määritellyt kehitysalueet Harjoittelun jakstus (eri osa-alueet) Harjoitusmetodien ja periaatteiden ymmärtäminen!! Miksi? Itsenäisyyden kasvattaminen, omatoimisuus. Elämäntyylin huomioinnin aloittaminen: Koulu-urheilu-perhe -sisältö Rajojen rikkominen - itsetuntemus ja henkiset taidot	Harjoitus- ja kilpailusuunnitelmien laatiminen yhdessä valmentajan kanssa Harjoittelun ja kilpailusuunnitelman omistajaus Urheilullinen elämäntyyli Henkinen valmennus ja valmiustaso menestymisen mahdollistamiseksi Yksilöllisyys - priorisointi Joukkueroolin tiedostaminen, tiimidynamiikka Vahvuksien hyödyntäminen Kuntopiikkaus - "superkompensaatio" - yksilölliset tavat ja työkalut huippuuntuman löytämiseksi Itsenäistyminen	Elämäntyyli Vahvuksien hyödyntäminen, erilaiset harjoitusympäristöt Kuntopiikkauksen optimointi Yksilöllisesti sopivat välineet
Monilajisuus	Monilajisuuden hyödyntäminen oppimisessa Oppimiskäsitteiden maksimaalinen hyödyntäminen - nyt on aika! Fysiikkaharjoittelun lisääminen - nopeimman kasvun vaihe!	Pääläjin valintaprosessi! Muut lajit tukemaan pääläjin harjoittelua - monilajisuus	Pääläji valittu Muut lajit harjoittelun tukena ja inspiraation lähteenä - vaihtelu, harjoitusvaste Tavoitteellisuus toiminnassa - menestyksellisyys (tavoitteiden saavuttaminen)	Pääläji valittu - ammattilaisuus tähtäimenä
Ohjeistukset laskumäärin	Seuraharjoitukset 3-4 kerta/vko Leiri- ja kilpailupäivät 20-35 päivää Vapaa-lasku Kaikesta vapaalaskusta 50 % ohjattua - drillejä yms Aihealueet 25% SL tekn. - 50% GS tekn. - 25% vauhtelemennejä Kilpailumäärä 10-20 Laskupäivät kaudessa 95 - 140 Omatoiminen laskumäärä (perhe) Omatoimisuus olennaisessa roolissa Kuivaharjoitukset 2-4 krt/vko + kuivaharjoitusleirit (YKA)	4-5 kertaa/vko 30-50 päivää 60% rataa - 40% ohjattua ja omatoimista tavoitteellista vapaalaskua 35% SL - 45% GS - 20% vauhtelemennejä 15-25 120-160 Ohjelmoitua omatoimiset harjoitukset 3-6- krt/vko + omatoiminen harjoittelu. Vuosisuunnittelu ja seuranta.	Päivittäin 50-60 päivää (maajoukkueessa enemmän) Vähintään 25% vapaalaskua kaikista lajiharjoittelusta 40% SL - 40% GS - 20% vauhtia 20-35 / 20-50 (yksilöllisyys: määrä kehityskohteiden mukaan) 130-160 Kokonaisvaltainen suunnitelma kaikille valmennuksen osa-alueille Päivittäinen joukkueharjoittelu tai omatoimiset harjoitukset	Päivittäin 50-60 päivää (maajoukkueessa enemmän) Vähintään 20% vapaalaskua kaikista lajiharjoittelusta Erikoistuminen - monipuolista kaikkien lajien harjoittelua vähintään 20% 30-60 (riippuen tasosta) 130-160 Kokonaisvaltainen suunnitelma kaikille valmennuksen osa-alueille Päivittäinen joukkueharjoittelu tai omatoimiset harjoitukset
Kuivaharjoittelusisältö	Herkkyyksia painotuksena Aseta oppimistavoitteita Koordinaatio ja aerobinen harjoittelu monipuolisen (kettenyrsadat yms soveltavat) liikumiset kautta Voimaharjoittelu omalla kehonpainolla tai yksilöllisesti hyvin kevyitä kuormia Hyödyntäen - tekniikan opettelu!!! Painotukset: nopeus ja loikat, liikkuvuus, IRONMAN-testit	Aseta omat kehitystavoitteet - Harjoituksen jakstus - kulttuurin ja työnteon asenneopettelu - Anaerobinen harjoittelu - harjoittele paljon ja opettele kestämään paljon harjoittelua - harjoittelutavat - omatoimiset fyysikkaharjoitukset (voima, nopeus, loikat yms) - lajinomaiset harjoitteet, pyri laskun omaisiin tuntemuksiin - vaihtelevaa hyyppä/loikkaharjoittelua - suunniteltun lajin omainen harjoittelu opettelu IRONMAN - testit	Tavoitteellinen harjoittelu Voimatasojen harjoittelu maksimivoimaharjoittelun mahdollistamiseksi Lihaskontrollin parantaminen, stabiliteetti, suunniteltu harjoittelu kaikilla osa-alueilla Huomio harjoittelurutiineissa ja kokonaiskuormituksessa - PALAUTUMISEN SEURANTA! Uskalla rikkoo rajoja ja kasvattaa omaa potentiaalia - palautumisen seuranta Aerobinen kestävyys kaiken harjoittelun mahdollistajana - palautuminen, kausiväsymys IRONMAN-testit + kenttätestit jatkuvan kehityksen seurannan työkaluina	Urheilijaprofilointi - vahvuksien ja heikkouksien kartoitus -> harjoitusstrategia: kulmahampaat kilpailussa maailman huipulle Riko rajoja Tarkoituksen mukainen voima: stabiili laskuasento, räjähtävyys, dynamiikka, eksentrisen voima IRONMAN - testit + maajoukkueetstit
Lojisisältö	Monipuolinen lajitekniikan kehittäminen kaikissa mahdollisissa käännytyypeissä (luisuva, leikkaava, jarruttava, kiihdyttävä...) sekä riineolosuhteissa (pinnat, eri jyrkkyudet) Harjoittele ja kilpaile mahdollisimman monipuolisesti kaikissa Viimeistään nyt hypyn esittely ja harjoittelu Linjat ja taktiikka Videon hyödyntäminen tekniikkaharjoittelussa - visualisointi/aina johtaminen käytännön tuntemukseen!!	Harjoittele ja kilpaile kaikissa lajeissa Vertaile omaa suoritus tekniikkaa haluttuun lopputulokseen Analysointi -> ongelmanratkaisu Tavoitteenasettelu, suunnitelman laadinta, seuranta	Yksilöllisempi harjoittelu Ajanoton integrointi harjoitteluun -> välitön palaute harjoituksesta/tehtävännannosta Suunniteltu lajien välinen harjoittelu, paljon vaihtelua lajien välillä Laadukas tekeminen lajitekniikan kehittämiseksi - proprioseptikka-kehontuntemus	Riittävästi laatua ja määrää - tarpeen mukaan Suunnittelun ja sisällön tärkeys - tavoitteiden mukaisesti Ammattimaisesti organisoitu suunnitelma ja toteutus
Kilpailutoiminta	Kansalliset kilpailut Harjoittelu ja kehitysfokus: älä huomioi kilpailuja harjoitus suunnittelussa - pitkäjänteinen kehitys Opettele kilpailupäivän toimintaa, aikatauluja ja kilpailurutiineja	Kansalliset kilpailut Tunteiden hallinnan opettelu - kilpailujännitys, sen kokeminen ja hallinnan opettelu Ensimmäiset kv-kilpailut mahdollisuuksien mukaan	Kansainväliseen kilpailutoimintaan integroituminen Kilpailusuunnittelu - valitse oikeat kilpailut suunnittelussa valmennuksen kanssa Kilpailuanalyysi oppimisen näkökulmasta Harjoittelun ja kilpailun jakstus - painotus tärkeissä harjoitusjaksoissa Kaikki aika kohdennetaan kehittämiseen harjoittelussa ja kilpailuissa - seuranta, analyysi, suunnittelu	Rutiinit ja ammattimainen valmistautuminen menestymisen mahdollistamiseksi
Välinevälinnat	Yksi pari GS ja yksi pari SL SL sauvat suojilla ja GS sauvat skeä polvisuojat pujoitteluun SG sukset tarpeen mukaan (käytetyt käyvät hyvin, ei pakolliset)	1-2 pari GS, 1-2 SL, yksi pari SG Syöksysukset tarpeen mukaan (eivät pakolliset)- ovat stabiilimmat syöksyssä Harjoittele sukien huoltoa. Opettele hyvät kanttien laitto ja voitelutaidot	GS, SL, SG ja DH -sukset Tekniikkalajeissa tarvitsee enemmän kuin yhden parin sukia Monojen sovitus ja kulmien säätö Hyvä sukien huoltotaito ja välineiden ominaisuuksien ymmärtäminen	Testaus ja välinekehitys Parhaat mahdolliset välineet