

# KILPAILEVAN TAITOLUISTELIJAN POLKU TAPPARASSA

Teema / Ryhmä	KILPARYHMÄ 4	KILPARYHMÄ 3	KILPARYHMÄ 2	KILPARYHMÄ 1	Huippu-urheiluvaihe
<b>Luistelijan kilpasarja</b>	<b>B-silmut, Minut</b>	<b>A-silmut (B-silmut)</b>	<b>SM-noviisit, Debytantit, Kansalliset juniorit</b>	<b>SM-seniorit, SM-juniorit, SM-noviisit</b>	<b>Maajoukkue (MJ) urheilijat</b>
<b>TOIMINNAN TAVOITETASO</b>	<p><b>Lajitaidot:</b> 2H ja helpoimmat 2H yhdistelmät ja sarjat Peruspiruettien monipuolinen harj. Perusluistelullisten ominaisuuksien ja monipuolisten kaari- ja askeltekniikan sekä luisteluasennon opettelu</p> <p><b>Fyysis motoriset taidot:</b> Kaikki koordinaatiiviset osatekijät, max.rotaatio, kaikki 2H Kaikki nopeuden lajit (painotuen liikenoiteen ja ketteryteen), lihaskestävyys, kehonhallinta ja nopeusvoima (hyppelyt) Lajinomainen liikkuvuus ja huoltava venyttely Peruskestävyys, vauhtikestävyys</p> <p><b>Psyykkiset taidot:</b> Innostus ja kiinnostuminen lajista ja harjoittelusta ja itsensä kehittämisestä taitoluistelijana, sitoutuminen harjoitusmääriin, kyky vastaanottaa palautetta itseään kehittäen, keskittymiskyky opetustilanteissa, sitkeys ja pitkäjänteisyys</p>	<p><b>Lajitaidot:</b> 2H ja 2H2H yhdistelmät, 2A harj. Piruettitasot 3-4, Perusluistelutaidot ja asennon hallinta, kaikkien käännösten oppiminen hyppyjen valmiuksien kehittäminen askeleilla ja harjoitteilla vahvasti painottuen</p> <p><b>Fyysis motoriset taidot:</b> Kaikki koordinaatiiviset osatekijät, max.rotaatio, kaikki 2H Kaikki nopeuden lajit (painotuen liikenoiteen ja ketteryteen), lihaskestävyys ja kehonhallinta voimakestävyys ja nopeusvoima (hyppelyt ja suoritustekniikat levytankoliikkeisiin / keppijumppa) Lajinomainen liikkuvuus ja huoltava venyttely Peruskestävyys, vauhtikestävyys</p> <p><b>Psyykkiset taidot:</b> Innostus ja kiinnostuminen lajista ja harjoittelusta ja itsensä kehittämisestä taitoluistelijana, sitoutuminen harjoitusmääriin, kyky vastaanottaa palautetta itseään kehittäen, keskittymiskyky opetustilanteissa, sitkeys ja pitkäjänteisyys</p>	<p><b>Lajitaidot:</b> 2A ja kaikki 3H harj., Piruettitasot 4 Monipuolinen perusluistelullinen ja ilmaisullinen harjoittelu, kilpailuohjelmien harj. painottuu KK</p> <p><b>Fyysis motoriset taidot:</b> Kaikki koordinaatiiviset osatekijät, max.rotaatio ja 2A Kaikki nopeuden lajit, nopeusvoima, v voimakestävyys, perusvoima ja lihaskestävyys Lajinomainen liikkuvuus ja huoltava venyttely Kestävyden kaikki lajit</p> <p><b>Psyykkiset taidot:</b> Arkiharjoittelun ja kilpailemisen laatu; keskittymistä, itsepuhetta, vireystilan säätelyä, itseluottamusta ja suoritusten "nollaamista" harjoittelemalla. Taitojen opettelu ja vahvistaminen mielikuva-harjoittelun avulla. motivaation työstö ja säätely</p>	<p><b>Lajitaidot:</b> Kaikkien 3H ja 3H3H yhdistelmien harj. Piruettitasot 4 Luistelullinen ja koreografinen painotus kilpailuohjelmissa</p> <p><b>Fyysis motoriset taidot:</b> Kaikki koordinaatiiviset osatekijät, max.rotaatio ja 3A, Kaikki nopeuden ja voiman lajit (painotus nopeusvoimaan ja liikenoiteen) Lajinomainen liikkuvuus ja huoltava venyttely Kestävyden kaikki lajit</p> <p><b>Psyykkiset taidot:</b> Arkiharjoittelun ja kilpailemisen laatu; keskittymistä, itsepuhetta, vireystilan säätelyä, itseluottamusta ja suoritusten "nollaamista" harjoittelemalla. Taitojen opettelu ja vahvistaminen mielikuva-harjoittelun avulla. Motivaation työstö ja säätely</p>	<p><b>Lajitaidot:</b> KV huipputaso taidot: kaikkien 3H ja 3H3H osaaminen, 3A ja 4H harjoittelu, Piruettitasot 4, KV-tason luisteluvauhti ja koreografian toteutus, Harjoittelun painotus kilpailuohjelmissa</p> <p><b>Fyysis motoriset taidot:</b> Ominaisuus harjoittelussa yksilölliset tarpeet huomioiden</p> <p><b>Psyykkiset taidot:</b> Arkiharjoittelun laadun takaaminen vireystilan säätelytaitoja vahvistamalla, Kilpailusuorituksen maksimointi henkilökohtaisia henkilökohtaisia psyykkisiä taitoja vahvistamalla Elämän tasapaino</p>
<b>JÄÄHARJOITUS MÄÄRÄT / VKO</b>	7 jääharjoitusta (n 375 min) 1 aamuharjoitus (á 60 min) omatoimisen harjoittelun jäätä tarjolla varhaisina iltapäivinä	7 jääharjoitusta (n 375 min) 1 aamuharjoitus (á 60 min) omatoimisen harjoittelun jäätä tarjolla varhaisina iltapäivinä	7 jääharjoitusta (n 400 min) 1-3 aamuharjoitusta (á 60 min) omatoimisen harjoittelun jäätä tarjolla varhaisina iltapäivinä	7 jääharjoitusta (n 450 min) 2-3 aamuharjoitusta (á 60 min) omatoimisen harjoittelun jäätä tarjolla varhaisina iltapäivinä	1-ryhmän harjoittelusta mahdollisuus eriyttää ja yksilöllistää harjoittelua urheilijan harjoituksellisten tarpeiden mukaan
<b>OHEISHARJOITUS MÄÄRÄT / VKO</b>	5 oheisharjoitusta (n 285 min)	5 oheisharjoitusta (n 290 min)	5 oheisharjoitusta (n 320 min)	5 oheisharjoitusta (n 350 min)	1-ryhmän harjoittelusta mahdollisuus eriyttää ja yksilöllistää harjoittelua urheilijan harjoituksellisten tarpeiden mukaan
<b>OMATOIMINEN HARJOITTELU</b>	<b>Urheilijat vastaavat itse päivittäin:</b> * alku- ja jälkiverryttelystä * huoltavasta harjoittelusta * fysio- tai muista harjoitteista omiin kehityskohteisiinsa liittyen *liikunnallisesti aktiivisesta arjesta	<b>Urheilijat vastaavat itse päivittäin:</b> * alku- ja jälkiverryttelystä * huoltavasta harjoittelusta * fysio- tai muista harjoitteista omiin kehityskohteisiinsa liittyen *liikunnallisesti aktiivisesta arjesta	<b>Urheilijat vastaavat itse päivittäin:</b> * alku- ja jälkiverryttelystä * huoltavasta harjoittelusta * fysio- tai muista harjoitteista omiin kehityskohteisiinsa liittyen *liikunnallisesti aktiivisesta arjesta	<b>Urheilijat vastaavat itse päivittäin:</b> * alku- ja jälkiverryttelystä * huoltavasta harjoittelusta * fysio- tai muista harjoitteista omiin kehityskohteisiinsa liittyen *liikunnallisesti aktiivisesta arjesta	<b>Urheilijat vastaavat itse päivittäin:</b> * alku- ja jälkiverryttelystä * huoltavasta harjoittelusta * fysio- tai muista harjoitteista omiin kehityskohteisiinsa liittyen *liikunnallisesti aktiivisesta arjesta
<b>VALMENNUS TUKIPALVELUT</b>	* Fysioterapeutin vastaanotto hallilla 1x vko (luistelijat ohjataan tarpeen mukaan) * Baletti 1x vko * Tanssi periodit kauden aikana (koulujen lomaviikot, tehopäivät ym)	* Fysioterapeutin vastaanotto hallilla 1x vko (luistelijat ohjataan tarpeen mukaan) * Baletti 1x vko * Tanssi periodit kauden aikana (koulujen lomaviikot, tehopäivät ym)	* Fysioterapeutin vastaanotto hallilla 1x vko (luistelijat ohjataan tarpeen mukaan) * Ryhmässä toteutettava psyykinen valmennus 1x kk, henkilökohtainen tarpeen mukaan * Baletti 1x vko * Tanssi periodit kauden aikana (koulujen lomaviikot, tehopäivät ym) * Akatemia ja Pikkuakatemia toiminta urheilijan tukena	* Fysioterapeutin vastaanotto hallilla 1x vko (luistelijat ohjataan tarpeen mukaan) * Ryhmässä toteutettava psyykinen valmennus 1x kk, henkilökohtainen tarpeen mukaan * Baletti 1x vko * Tanssi periodit kauden aikana (koulujen lomaviikot, tehopäivät ym) * Akatemia ja Pikkuakatemia toiminta urheilijan tukena	* Fysioterapeutin palvelut tarpeen mukaan * Lihashuolto ja hieronta tarpeen mukaan * Ryhmässä toteutettava ja yksilöllinen psyykinen valmennus * Baletti ja tanssi ryhmän mukaan * Kuorituksen seuranta * Lääkärintarkastus kausittain, MJ * Ravitusvalmennus MJ * Akatemiapalvelut käytössä
<b>VANHEMMAN ROOLI URHEILIJAN TUKENA</b>	*Urheilullisiin elämäntapoihin ja valintoihin urheilijan tukeminen *Urheilijan henkinen ja urheilijaksi kasvamisen tuki *Urheiluun liittyvien käytännön asioiden hoito urheilijan kanssa *Seuran kanssa sovitut velvoitteet *Valmennuksen kanssa kommunikointi urheilijan asioissa *Urheilun budjetointi *Urheilijan ajankäytön suunnittelun tuki *Vapaa-ajan liikuntaan tukeminen *Omatoimiseen harjoittelun tukeminen *Koulujärjestelyissä tukeminen	*Urheilullisiin elämäntapoihin ja valintoihin urheilijan tukeminen *Urheilijan henkinen ja urheilijaksi kasvamisen tuki *Urheiluun liittyvien käytännön asioiden hoito urheilijan kanssa *Seuran kanssa sovitut velvoitteet *Valmennuksen kanssa kommunikointi urheilijan asioissa *Urheilun budjetointi *Urheilijan ajankäytön suunnittelun tuki *Vapaa-ajan liikuntaan tukeminen *Omatoimiseen harjoittelun tukeminen *Koulujärjestelyissä tukeminen	*Urheilullisiin elämäntapoihin ja valintoihin urheilijan tukeminen *Urheilijan henkinen ja urheilijaksi kasvamisen tuki *Urheiluun liittyvien käytännön asioiden hoito urheilijan kanssa *Seuran kanssa sovitut velvoitteet *Valmennuksen kanssa kommunikointi urheilijan asioissa *Urheilun budjetointi *Urheilijan ajankäytön suunnittelun tuki *Vapaa-ajan liikuntaan tukeminen *Omatoimiseen harjoittelun tukeminen *Koulujärjestelyissä tukeminen	*Urheilullisiin elämäntapoihin ja valintoihin urheilijan tukeminen *Urheilijan henkinen ja urheilijaksi kasvamisen tuki *Urheiluun liittyvien käytännön asioiden hoito urheilijan kanssa *Seuran kanssa sovitut velvoitteet *Valmennuksen kanssa kommunikointi urheilijan asioissa *Urheilun budjetointi *Urheilijan ajankäytön suunnittelun tuki *Opintojärjestelyissä tukeminen	* Urheilijan henkinen tuki *Urheiluun liittyen käytännön asioiden hoito urheilijan kanssa sopien *Urheilun budjetointi ja talouden suunnittelu urheilijan tavoitteiden ja tarpeiden suunnassa *Liiton kanssa sovitut velvoitteet *Seuran kanssa sovitut velvoitteet *Valmennuksen kanssa kommunikointi urheilijan asioissa tarpeen mukaan *Opintojärjestelyissä tukeminen
<b>SEURAN LEIRI- / TEHOHARJOITUS PÄIVÄT / KAUSI</b>	*Koulujen lomaviikoilla tehoarjoittelua vaihdellen *2-3 viikkoa kesäleiriä	*Koulujen lomaviikoilla tehoarjoittelua vaihdellen *2-3 viikkoa kesäleiriä	*Koulujen lomaviikoilla tehoarjoittelua vaihdellen *2-3 viikkoa kesäleiriä	*Koulujen lomaviikoilla tehoarjoittelua vaihdellen *2-3 viikkoa kesäleiriä	*Koulujen lomaviikoilla tehoarjoittelua vaihdellen *M J-leirit 4-5 krt/kausi *KV-sparras, jos mahdollista *Kesällä leirikokous suunnitelman mukaan
<b>KOTIMAAN KILPAILUT / KAUSI</b>	5-7 kilpailua	5-8 kilpailua	7-8 kilpailua	7-9 kilpailua	4-5 kilpailua
<b>KANSAINVÄLISET KILPAILUT / KAUSI</b>			KV pisteet suorittaneilla *1-2 kilpailua / syksy *1-2 kilpailua / kevät mahdollinen kv interclub kilpailu	KV pisteet suorittaneilla *1-2 kilpailua / syksy *1-2 kilpailua / kevät mahdollinen kv interclub kilpailu	5-6 kilpailua
<b>FYYSISET TESTIT</b>	Syyskuu Maaliskuu Seuran kenttätstit	Syyskuu Maaliskuu Seuran kenttätstit	Syyskuu Maaliskuu Varalan testipaketti	Syyskuu Maaliskuu Varalan testipaketti	Syyskuu Maaliskuu Huhti-/Toukokuu
<b>KEHITYS- KESKUSTELUT</b>	1x kevät	1x kevät	1x kevät	1x kevät	1-2 x kausi
<b>VANHEM PAINILLAT</b>	1x syksy	1x syksy	1x syksy Tarpeen mukaan	1x syksy	
<b>SEURAN ULKOPUOLISET LEIRIT (suositus)</b>	2 viikkoa kesä	2 viikkoa kesä	2-3 viikkoa kesä	2-3 viikkoa kesä	3-5 viikkoa