

MUODOSTELMALUISTELUN SM-KILPAPOLKU TAPPARASSA

Teema / Ryhmä	STARBLADES	CRYSTALBLADES	FIREBLADES
Luistelijan/joukkueen kilpasarja	Minorit	SM-noviisit	SM-juniorit
TOIMINNAN TAVOITETASO	<i>Alle 13-vuotiaiden kilpajoukkue, jossa kehitetään taidoiltaan, motivaatioitaan ja tavoitteellisuudeltaan SM-tason luisteliijoita.</i> Lajitaidot: Osaa hyvin perusaskeleet Luisteluasennon vaatimusten hahmottaminen Ylävartalon kannatus (lapatuki) Harjoittelee myös vaikeamman tason askeleita (askelsarjat) Molempiin suuntiin/molemmilla jaloilla harjoittelu Yksöishyppy ja piruettivariaatioiden harjoittelu Monipuolinen taitoharjoittelu (piruetit, liu'ut, hyppy, askeleet) Kilpailuohjelma (opettelee lajin sääntöjä) Fyysis motoriset taidot: Perusmotoriset taidot tärkeässä roolissa Paljon liikkuvuus- ja taitoharjoittelua Harjoitellaan oikeat suoritustekniikat levytankoliikkeisiin / keppijumppa, voimaharjoittelu kehonpainolla Verryttelyt ja palauttelut osana harjoittelua Akrobatia osana kehonhallintaharjoittelua Psyykkiset taidot: Urheilijaksi kasvamisen matka alkaa, psyykkinen valmentautuminen osana toimintaa Ymmärtää liikunnallisuuden tärkeyden (muut harrastukset. hyötyliikunta) Ymmärtää positiivisen ilmapiirin tärkeyden oppimiselle Itsetuntemuksen ja -luottamuksen opetteleminen Rakentaa joukkueäännöt yhdessä muiden kanssa Pitää yllä joukkuehenkeä, toimii sääntöjen mukaan Kilpailutilanteesta nauttiminen Sitoutumisen aste nousee	<i>10-15 -vuotiaiden kilpajoukkue, jossa pyritään kehittämään luistelutaidollisesti laadukkaita, motivoituneita ja tavoitteellisia SM-junioreihin tähtäviä urheilijoita.</i> Lajitaidot: Hallitsee vaikeamman tason askeleet perustasolla ja -yhdistelmissä Molempiin suuntiin/molemmilla jaloilla harjoittelu Monipuolinen taitoharjoittelu (piruetit, liu'ut, hyppy, askeleet) Hallitsee perusliu'ut, piruetit ja yksöishyppyt sekä harjoittelee myös vaikeampia variaatioita Harjoittelussa hyvä tasapaino yksilötaitojen ja ohjelman välillä Vaativa kilpailuohjelma (opettelee lajin sääntöjä) Fyysis motoriset taidot: Fysiikkaharjoittelu jaksotettu eri kausien mukaan Kesäharjoittelu tärkeässä roolissa peruskunnan rakentamisessa Voimaharjoittelua kehonpainolla sekä lisäpainoilla Lajinomainen liikkuvuus Verryttelyt ja palauttelut osana harjoittelua Akrobatia osana kehonhallintaharjoittelua Psyykkiset taidot: Hallitsee jo urheilijaksi kasvamisen taitoja Psyykkinen valmennus osana jokapäiväistä toimintaa Ymmärtää urheilijan elämäntaidot ja osaa hyödyntää niitä osana arkea (ravinto, lepo, elämänrytmitys, koulumenestys, palautuminen, kokonaisliikuntamäärä) Ymmärtää positiivisen ilmapiirin tärkeyden oppimiselle Itsetuntemuksen ja -luottamuksen opetteleminen Paineensietokyky kehittyä Pitää yllä hyvää joukkuehenkeä Noudattaa joukkueen yhteisiä sääntöjä Nauttii kilpailutilanteesta Sitoutuminen vahvaa, henkilökohtainen tavoite selkeytyy	<i>13-18 vuotiaiden kilpajoukkue, jossa pyritään saamaan luistelutaidollisesti laadukkaita, motivoituneita ja SM-senioreihin/maajoukkueisiin tavoittelevia urheilijoita.</i> Lajitaidot: Vaikeamman tason askeleiden harjoittelu monipuolisesti (perusaskeleiden kertausta) Molempiin suuntiin/molemmilla jaloilla harjoittelu Yksilötaitojen monipuolinen hallinta Sekä helpommat että vaikeammat muodostelmalliset asiat hallinnassa (tasot 3-4) Pääpaino keväällä yksilötekniikassa, loppukaudella ohjelmien harjoittelussa Tekniikkaharjoittelu mukana koko ajan 2 vaativaa kilpailuohjelmaa (ISU sääntöjen tuntemus) Fyysis motoriset taidot: Fysiikkaharjoittelu jaksotettu eri kausien mukaan Kesäharjoittelu tärkeässä roolissa peruskunnan rakentamisessa Voimaharjoittelua kehonpainolla sekä lisäpainoilla Lajinomainen liikkuvuus Verryttelyt ja palauttelut osana harjoittelua Akrobatia osana kehonhallintaharjoittelua Pari- ja ryhmänostojen tekniikat Psyykkiset taidot: Hallitsee jo urheilijan elämäntaidot Psyykkinen valmennus osana jokapäiväistä toimintaa Ymmärtää urheilijan elämäntaidot ja osaa hyödyntää niitä osana arkea (ravinto, lepo, elämänrytmitys, koulumenestys, palautuminen, kokonaisliikuntamäärä) Ymmärtää positiivisen ilmapiirin tärkeyden oppimiselle Itsetuntemus ja -luottamus vahvaa Hyvä paineensietokyky Pitää yllä hyvää joukkuehenkeä Nauttii kilpailutilanteesta Sitoutuminen vahvaa Henkilökohtainen tavoite selkeä ja ohjaa omaa toimintaa
JÄÄHARJOITUS MÄÄRÄT / VKO	4 jääharjoitusta (n 270 min) 1 vapaaehtoinen aamuharjoitus (ä 60 min)	5 jääharjoitusta (n 400 min) 1 vapaaehtoinen aamuharjoitus (ä 60 min)	6 jääharjoitusta (n 460 min) 1 vapaaehtoinen aamuharjoitus (ä 60 min)
OHEISHARJOITUS MÄÄRÄT / VKO	4 oheisharjoitusta (n 240 min) Sisältäen lajoheinen, tanssi, fysiikka, fysio	4 oheisharjoitusta (n 240 min) Sisältäen lajoheinen, tanssi, fysiikka, fysio, psyykkinen valmennus	5 oheisharjoitusta (n 300 min) Sisältäen lajoheinen, tanssi, fysiikka, fysio, psyykkinen valmennus
OMATOIMINEN HARJOITTELU	Urheilijat vastaavat itse päivittäin: * alku- ja loppuverryttelystä * huoltavasta harjoittelusta * fysio- tai muista harjoitteista omiin kehityskohteisiinsa liittyen *liikunnallisesti aktiivisesta arjesta	Urheilijat vastaavat itse päivittäin: * alku- ja loppuverryttelystä * huoltavasta harjoittelusta * fysio- tai muista harjoitteista omiin kehityskohteisiinsa liittyen *liikunnallisesti aktiivisesta arjesta	Urheilijat vastaavat itse päivittäin: * alku- ja loppuverryttelystä * huoltavasta harjoittelusta * fysio- tai muista harjoitteista omiin kehityskohteisiinsa liittyen *liikunnallisesti aktiivisesta arjesta
VALMENNUKSEN TUKIPALVELUT	* Fysioterapeutin fysiovalmennus 1 x vko * Tanssi 1 x vko * Fysiikkavalmennus 1 x vko * Pikkuakatemia toiminta urheilijan tukena	* Fysioterapeutin fysiovalmennus 1 x vko * Tanssi 1 x vko * Fysiikkavalmennus 1 x vko * Pikkuakatemia toiminta urheilijan tukena	* Fysioterapeutin fysiovalmennus 1 x vko * Ryhmässä toteutettava psyykkinen valmennus 1 x kk, henkilökohtainen tarpeen mukaan * Tanssi 1 x vko * Akatemia ja pikkuakatemia toiminta urheilijan tukena
VANHEMMAN ROOLI URHEILIJAN TUKENA	*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 *Vanhempien yhteiset pelisäännöt	*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 *Vanhempien yhteiset pelisäännöt	*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 *Vanhempien yhteiset pelisäännöt
SEURAN LEIRI- / TEHOHARJOITUS PÄIVÄT / KAUSI	*Koulujen lomaviikoilla tehoharjoittelua vaihdellen *2 viikkoa kesäleirejä kotikaupungin halleissa *Yöleiri (2 yötä) heinä-/elokuussa *Kauden aikana tehopäiviä kotikaupungin halleissa	*Koulujen lomaviikoilla tehoharjoittelua vaihdellen *2-3 viikkoa kesäleiriä kotikaupungin halleissa *Yöleiri (2 yötä) heinä-/elokuussa *Kauden aikana tehopäiviä kotikaupungin halleissa	*Koulujen lomaviikoilla tehoharjoittelua vaihdellen *2-3 viikkoa kesäleiriä kotikaupungin halleissa *Yöleiri (3-4 yötä) heinä-/elokuussa *Kauden aikana tehopäiviä kotikaupungin halleissa
KOTIMAAN KILPAILUT / KAUSI	5-7 kilpailua	5-7 kilpailua	5-7 kilpailua
KANSAINVÄLISET KILPAILUT / KAUSI	Ei kilpailua	1 x kaudessa	1-2 x kaudessa
FYYSISET TESTIT	2 x kaudessa Seuran kenttätestit	2-3 x kaudessa Seuran kenttätestit	2-3 x kaudessa Seuran kenttätestit
KEHITYS- KESKUSTELUT	1-2 x kausi	1 x syksy 1 x kevät	1 x syksy 1 x kevät
VANHEMPAINILLAT	1 x kevät 1 x syksy	1 x kevät 1 x syksy	1 x kevät 1 x syksy
SEURAN ULKOPUOLISET LEIRIT (suositus)	Suositus kesäleireille	Suositus kesäleireille	