



Yleisurheilijan huippu-
urheiluun tähtäävä
valmennuksellinen urapolku



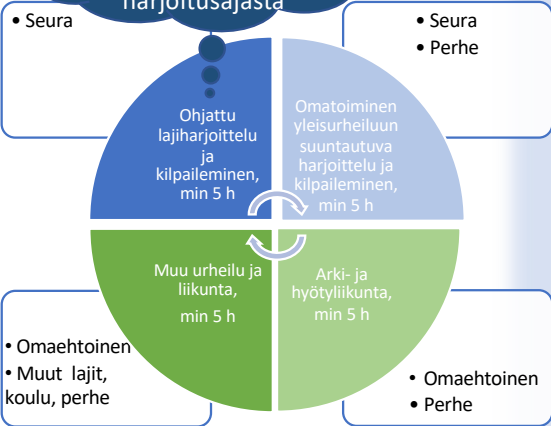
Stars of the Future



Lapsuusvaihe, alakoulu

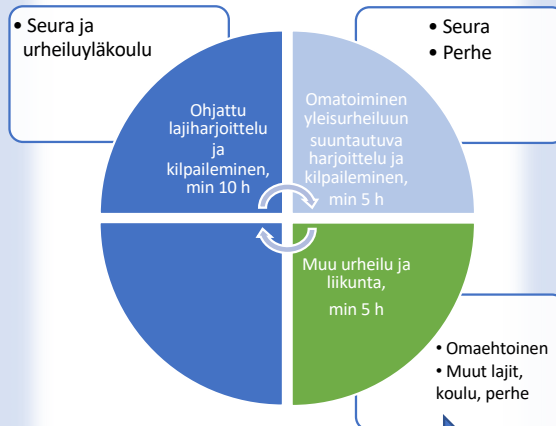
Yleinen harjoitettavuuden kehittäminen
ja seuranta

Runsaasti toistoja
ja aktiivista liikettä,
vähintään 50 %
harjoitusajasta



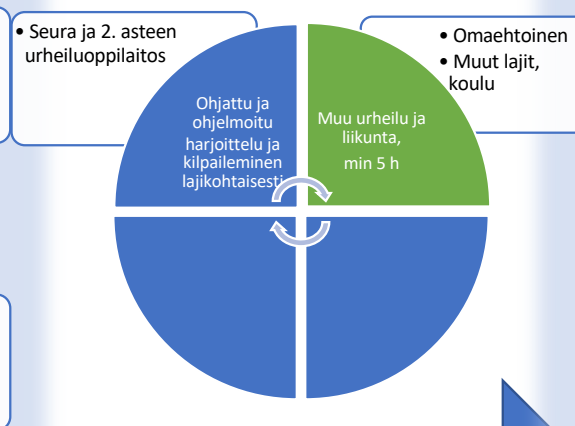
Nuoruuksuvaihe, yläkoulu

Lajiryhmäsuuntautunut harjoitettavuuden
kehittäminen ja seuranta



Nuoruuksuvaihe, 2. aste

Lajisuuntautunut harjoitettavuuden
kehittäminen ja seuranta



Huippuvaihe

Suorituskyvyn ja lajituloksen
maksimointi

Kansainvälisen
vaatimustason ja
lajianalyysin mukainen
yksilöllinen harjoittelemine
ja kilpaileminen

3 h / vrk, 20 h / vko, 1000 h / v

Juoksemisen perusteet

Ponnistamisen perusteet

Heittämisen perusteet

Painotetut yleisurheiluharjoitukset



Hermosto Lihaksisto Sydän- ja verenkiertoelimistö

Runsas monilajinen kilpaileminen

M
i
n
i
m
i
t

Omaan lajiryhmään painottuvat
lajitaitoperusteet

Monipuoliset
ominaisuusharjoitteluperusteet

Ympäri vuotinen kehittävä
perusharjoittelu

Kilpaileminen osana harjoittelua

Monipuolinen lajiryhmäkilpaileminen,
tavoitteena valmius moniotella

M
i
n
i
m
i
t

Valittuun päälaajiin painottuva
lajitaitoharjoittelu

Valittuun päälaajiin suuntautuva
monipuolinen ominaisuusharjoittelu

Valmiudet valitun päälajin
huippuvaiheen harjoitteluun
ja kilpailemiseen

M
i
n
i
m
i
t

Tavoiteltu
tuloskehitys
päälaajissa

*”Hyvällä
harjoitettavuudella
aikuisena ainutlaatuiseksi”*



*”Määrällä menestyjäksi,
monipuolisuudella mestariksi ja
taidoilla tähdeksi”*



*”Määrällisesti ja monilajisesti kisaamalla
kyvykkääksi kilpailijaksi”*



10 laatulupausta lasten ja nuorten urheiluun

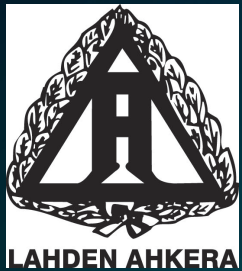


1. Olen lapsilähtöinen.
2. Käytän kokonaisvaltaista ohjaus- ja valmennustapaa.
3. Otan kaikki mukaan.
4. Luon hauskan ja turvallisen ilmapiirin.
5. Sytytän rakkauden urheiluun ja liikunnalliseen elämään.
6. Keskityn liikkumisen taitojen ja perusteiden kehittämiseen.
7. Huomioin ja osallistan vanhemmat.
8. Suunnittelen kehittyvää toimintaa.
9. Tehostan oppimista monipuolisilla opetusmenetelmillä.
10. Käytän kilpailua kehityksen apuna.

*Allekirjoitamme lasten ja
nuorten urheilun 10
laatulupausta ja lupaamme
kehittää lajimme valmennusta
ja valmennusjärjestelmää
lupausten suunnassa.*



Allekirjoitamme yleisurheilun valmennuksellisen urapolun
sisällölliset tavoitteet ja lupaamme kehittää seuramme
valmennusta ja valmennusjärjestelmää tavoitteiden suunnassa.



Allekirjoitatko sinä?

Otatko vastuuta?



Yhdessä mahdollistamme - yhdessä onnistumme

*Arki ratkaisee!
Rakennamme apua arkeen*

Seurojen valmennusjärjestelmät

Kilpailujärjestelmä

Valmentajakoulutus

Harjoittelun seuranta

Kehittymisen seuranta

Viestintä

Materiaalit

...



Hätäilemättä huipulle

