

Nuorten toiminta sulkapallossa

Nuori urheilija =
Nuori sulkapalloilija

Onko suomalainen nuori sulkapalloilija riittävän urheilullinen voidakseen tavoitella maailman huippua tai edes omaa maksimitasoaan?
Kokonaisvaltaisen urheilullisuuden arviointi kattaa monta eri osa-aluetta ja niiden toimimisen keskenään.

intohimo ja motivaatio = kyky harjoitella
elämänhallinta = tasapainoinen arki

- ruoka
- lepo
- koulu
- vapaa-aika
- perhe / kaverit

kasvu / murrosikä = harjoittelussa huomioitavat asiat
fyysiset ominaisuudet

- kestävyys
- voima
- nopeus
- liikkuvuus
- analysoiminen / arviointi
- lajin vaatimat ominaisuudet
- tekninen
- taktinen
- kilpaileminen
- analysoiminen / arviointi



Nuori urheilija = Nuori sulkapalloilija

Sulkapalloliiton alaisiin ryhmiin (urheilulukio, talentti- ja tehoryhmät) valittavien pelaajien tulee olla riittävällä tasolla päästäkseen mukaan.

- elämänhallintaan liittyvät asiat kunnossa
- fyysinen harjoitettavuus riittävällä tasolla
- lahjakkuuden/pelin ymmärtämisen taso
- mitattavat tulokset
- motivaatio/intohimo → tulevaisuuden tavoitteet

Valmennuskeskuksen keskeinen tavoite on antaa pelaajille mahdollisuus harjoitella ja kehittyä olympiatason urheilijaksi. Tämä tarkoittaa pitkäjänteistä sitoutumista, missä suomen- ja juniorimestaruudet eivät voi olla päätavoitteena.



Fyysisen harjoittelun perusperiaatteita

Säännöllisen pitkään kestäneen harjoittelun seurauksena voidaan odottaa tapahtuneen seuraavia rakenteellisia ja toiminnallisia muutoksia,

- sydämen tilavuus kasvaa ja verenkiertojärjestelmän toiminta tehostuu
- kehon tukikudosten vahvistuminen ja rasvan määrän väheneminen
- aineenvaihdunta ja lihasten energiantuottokyky tehostuu
- maitohapon sieto- ja poistokyky paranee

Harjoittelun on oltava säännöllistä, jotta oikea harjoitusvaikutus saadaan aikaan.

Harjoittelun tulee olla nousujohteista, jotta kehitys olisi optimaalista. Tässä on huomioitava harjoitusmäärien ja -tehojen oikea suhde ja niiden asteittainen lisääminen, harjoitusryhmän ikä ja taso huomioon ottaen.
Parhaaseen tulokseen päästään riittävän ja oikein ohjelmoidun sekä ohjatun harjoittelun seurauksena. Pelaajan omaan huippusuoritukseen pääseminen edellyttää sen vaatimia fyysisiä valmiuksia. Aerobinen harjoittelu on kaiken perusta, jonka taso on pyrittävä pitämään riittävän korkealla koko urheilu-uran ajan.

perusvalmiudet → suorituskyvyn nosto → pelikunnon luominen



Pelaaja Vake:n ja seuran valmennuksessa

- lajiharjoittelun teemat/painopisteet
- viikon rytmitys rasituksen osalta
- laji- ja fysiikkaharjoittelun osuudet
- henkilökohtaisten ominaisuuksien kehittäminen
- ominaisuus- ja tukiharjoittelun tarve
- asiantuntijapalvelut (lääkäri, fysioterapeutti, ravinto)

Pelaajan mahdollisuudet kehittyä nousujohteisesti kohti omaa maksimitasoaan.
Kokonaisvaltainen hyvinvointi arjessa (harjoittelu, koulu, perhe, kaverit, harrastukset).
Pelaajan realistiset mahdollisuudet tavoitteisiin nähden (omiin, vanhempien, valmentajan).
Pelaajan koko potentiaali (tekninen, taktinen, fyysinen).

Motivaatio sekä intohimo harjoitteluun ja elämään sulkapalloilijana!



Talenttiryhmät

Nuorten talenttiryhmät ovat osa liiton valmennusjärjestelmää, ja sitä on tarjolla alkaen U13 ikäluokasta U19 ikäluokkaan asti. Talenttiryhmien toimintaan kuuluu leiritoimintaa, joita on kolme vuodessa. Tammileiri tammikuussa, Peruskuntoleiri Toukokuussa, ja Pitkä leiri Heinä-Elokuun vaihteessa.

Talenttiryhmäkriteerit

- Kilpailuaktiivisuus ja -menestys
- Harjoittelee säännöllisesti ja tunnollisesti sekä haluaa kehittyä pelaajana
- Halu kuulua talenttiryhmään toimintaan
- Valmentajan näkemä potentiaali pelaajassa



Tehoryhmätoiminta







Tehoryhmätoiminnan tarkoituksena on terävöittää ikäluokkien parhaiden pelaajien harjoittelua ja kansainvälistä kilpailemista. Toiminta koskee U15 ja U17 pelaajia, jotka ovat motivoituneita tavoittelemaan sulkapalloammattilaisen uraa. Pelaajilla tulee olla selkeä harjoitus- ja kilpailusuunnitelma vuositasolla sekä myös pidemmällä aikavälillä.
Tehoryhmiin tullaan valitsemaan pelaajat tulevaisuuden tulospotentiaalin mukaan. Valinnat ryhmään tullaan tekemään vuoden välein (valinta toukokuussa).

Valintakriteerit

- Harjoittelumäärä kestävällä pohjalla
- Kilpailutulokset
- Urheilullisuus, fyysiset testit
- Sitoutuminen maajoukkueohjelmaan
  Tammileiri (4vrk), PK-leiri (3vrk), Pitkäleiri (5vrk), yläkoululeiritys 4 x 5vrk (20vrk), 4 x pe-su leiriä (12vrk) ja 4 x kv. kisat (12vrk) = yhteensä 56vrk
  2 x viikkoharjoitus (laji+fysiikka)

- Valmentajan näkemä potentiaalisuus pelaajassa
- Pelaajan vanhempien ja seuravalmentajan sitoutuminen toimintaan
- Osallistuminen valmennuskeskuksen urheilulukiovalmennukseen

Tehoryhmätoiminta







Sopimuksen tehnyt pelaaja on oikeutettu saa liitolta seuraavaa:

- talenttileirit -50%
- tehoryhmäleirit kotimaassa maksuton
- tehoryhmäleirit ulkomailla tapauskohtaisesti
- tehoryhmän viikkoharjoitukset maksuton
- ulkomaan kilpailumatkat -50% (max. 200€/kisa/pelaaja)
- tehoryhmän varusteet maksuton
- digitaalinen alusta urheilijalähtöiseen valmentamiseen

Syyskauden kilpailuja:

- vko 34 Danish Junior Cup U17 + omatoimi
- vko 38 U15 EM
- vko 42 Denmark Junior Odense U15 / U17 / U19
- vko 43 Finnish Junior U15 / U17 / U19
- vko 46 Swedish Youth Games U15 / U17 / U19
- vko 49 Estonian Junior U15 / U17 / U19


Kiitos!