

Freestyle Ski Team Finland

Alpine Ski Team Finland

Fyysiset- ja taidolliset perusteet 15- vuotiaana



Urheilijan omatessa "tarpeeksi" hyvät fyysiset – ja lajitaidolliset perusteet, nämä mahdollistavat laadukkaan ja nousujohtaisen harjoittelun sekä auttavat urheilijaa pysymään terveenä.

Näissä perusteissa on käytetty referensseinä Sveitsin, Ruotsin ja Itävallan perusteita.



Fyysiset - ja taidolliset perusteet 15-vuotiaana

	Pojat	Tytöt
Cooper	3000	2850
Staattinen hyppy ja kevennyshyppy (käsilläpsy)	30/35	25/30
5- loikka	13.00	12.80
Ketteryysrata Kallen kuntotestistä	14,5 s	14,8
30 m	4,5	4,8
Voimataso: (max. toistot)		
Punnerrukset	60 s	40
vatsat	50 krt	50 krt
selät (staattinen pito)	240 s	240 s
käsillä seisonta	5 s	5 s
leuanveto (vastaote)	10 krt	4 krt
Kuuskulmio- hyppele	7,0	7,0
Liikkuvuus testi (MH/PK)		
Painonoston perusteet (tekniikka, asiantunijisuus)		
käsillä seisonta kuperkeikat ja puolivoltit (eteen-taakse), lentokuperkeikka, kärrynpyörät (molemmat kyljet edellä)		



- **3000 m:n juoksu** kuvaa urheilijan kestävyysominaisuuksia. Hyvät kestävyysominaisuudet edesauttavat urheilijan laadukasta harjoittelua. Urheilija jaksaa harjoitella ja hän palautuu harjoituksista nopeammin.
- **Staattinen ja kevennyshyppy** kuvaavat urheilijan kimmoisuutta ja kykyä tuottaa käännöksessä vaadittavaa räjähtävää voimaa.
- **5-loikka** kuvaa paljon samoja ominaisuuksia kuin staattiset ja kevennyshypyt mutta siinä on mukana myös eksentrisen voimantuotto, joka on tärkeää lajeissamme. Lisäksi 5-loikassa on mukana taidon ominaisuuksista rytmikyky.
- **Ketteryysrata** kuvaa urheilijan nopeusvoima/taito/tasapaino/vartalon hallinta ominaisuuksia.
- **30 metriä** kuvaa urheilijan liikkumisnopeutta ja taitoa juosta.
- **Voimatasot** (punnerrukset, vatsat ja selät) kuvaavat urheilijan keskivartalon lihasten kuntoa. Suoritus mahdollisimman nopea = lajinomainen
- **Leuanveto** kuvaa urheilijan yleistä urheilullisuutta ja ylävartalon voimatasoja.
- **Käsilläseisonta, kuperkeikat ja puolivoltit (eteen-taakse), lentokuperkeikka, kärrynpyörät (molemmat kyljet edellä)** kuvaavat urheilijan yleistaitavuutta.
- **Painonnoston perustekniikoiden** osaaminen on perusedellytys hyvälle ja laadukkaalle harjoittelulle.
- **Liikkuvuustesti** auttaa urheilijaa kontrolloimaan ja kehittämään omaa liikkuvuuttaan, jotka edesauttavat hyvää ja laadukasta harjoittelua.



9-11-vuotiaat:

Seuraavat taidot tulisi hallita helpohkoissa olosuhteissa. Loiva / keskijyrkkä rinne. Hyvä pinta.

- pystyy säilyttämään tasapainoisen perusasennon
- pystyy laskemaan molemmat sukset kantillaan
- osaa säädellä sivuttaissuuntaisia liikkeitä polvien, lantion ja nilkkojen avulla käännöksen mukaan
- osaa yhdistää ja ylläpitää käännöksessä: rytmin, liikkeen ja ajoituksen
- oikea / vasen käänнос yhtä hyviä
- pystyy muuntelemalla käännöksen muotoa (tarpeen mukaan) saamaan lisää vauhtia
- pystyy liukumaan
- saa sukset leikkaamaan oikolinjassa
- pystyy pitämään yläkropan ja kädet rauhallisina
- osaa tehdä sauvamerkin
- hallitsee hyppäämisen ja alastulon
- osaa aurata
- perustekniikkalaskutaidot
 - old school – ja hyppykäännös
 - rapukävely
 - yhdellä suksella lasku molemmilla jaloilla yhtä hyvin ilman sauvoja



13- 15- vuotiaat:
Edellä olevien lisäksi:

- osaa hallita ja lisätä vauhtia käänöksessä muuntamalla tekniikkaa ja käänöksen muotoa.
- osaa laskea luonnollisesti ja taloudellisesti
- pystyy siirtämään vapaalaskutaidon ratalaskuun
- pystyy laskemaan rataa taktisesti oikein (suora linja, pyöreä linja, aikainen paine, myöhäinen paine)
- osaa ottaa riskejä radalla tarpeen vaatiessa



This document was created with Win2PDF available at <http://www.win2pdf.com>.
The unregistered version of Win2PDF is for evaluation or non-commercial use only.
This page will not be added after purchasing Win2PDF.