

Teema/ ikävuodet	< 8-vuotiaat	9-11-vuotiaat	12-15-vuotiaat	16-18-vuotiaat	19-22-vuotiaat
Lapsi Nuori Urheilija	Kasvu liikuntaan ja urheiluun. Perheellä tärkeä rooli. Ilo ja hauskuus kaikessa tekemisessä. Aktiivinen ja innokas kokeilemaan monia eri lajeja.	Monipuolinen liikunnan harrastaminen jatkuu. Ilo ja hauskuus tekemiseen.	Vielä painotetaan monipuolisuutta. Sitoutuminen säännölliseen harrastamiseen. Ilo ja hauskuus. On mukava harrastaa ryhmässä yksilöllisesti.	Sitoutuminen säännölliseen harjoitteluun. Akatemiatoiminta. Opetellaan urheilijana 24 / 7. Ilo, hauskuus ja positiivinen asenne harjoitteluun.	Halua katsoa, onko minusta huippu-urheilijaksi. Tavoitteet selvät tulevaisuuteen. Ei pelätä työntekemistä. Nautitaan ja panostetaan.
Kehitys	Motoriset perustaidot. Liikuntataitojen monipuolinen oppiminen. Hyvin paljon piha- ja ulkoilekkejä. Luistelun perustaidot. Pikaluiistelun aloittaminen – lajin perustaidot.	Eri lajitaitojen vakiinnuttaminen. Uusienkin lajien kokeminen. Fyysisten ominaisuuksien edelleen parantaminen. Painopistealueet. Pikaluiistelutekniikan vakiinnuttaminen ja edelleen parantaminen	Eri lajitaitojen vakiinnuttaminen. Fyysisten ominaisuuksien edelleen parantaminen. Painopistealueet. Pikaluiistelutekniikan vakiinnuttaminen ja edelleen parantaminen.	Fyysisten ominaisuuksien edelleen kehittäminen / vahvistaminen. Kestävyys nousujohteisesti mukaan. Pikaluiistelun tekniikan hiominen kansainväliselle tasolle.	Vuosittainen kehitys tapahtuu kovan harjoittelun myötä. Luistelutekniikkaa hiotaan valintojen mukaan kansainväliselle tasolle.
Vaikuttavat taustahenkilöt / yhteisöt	Isä, äiti, sisarukset. Lähisukulaiset. Varhaiskasvattajat. Opettajat. Seuran ohjaajat / valmentajat.	Isä, äiti, sisarukset. Lähisukulaiset. Koulukaverit. Opettajat. Seuran ohjaajat / valmentajat.	Perhe. Koulukaverit. Seurakaverit. Seuran valmentajat ja muut seuraimiset.	Perhe. Seurakaverit. Seuran valmentaja ja muut seuraimiset. Hieroja, lääkäri, fysio, testaajat.	Oma valmentaja ja muut tukihenkilöt kokonaisvaltaisessa valmennuksessa. Mahdollinen manageri tai asioiden hoitaja.
Toiminta ja -tavat	Perheliikunta. Omatoiminen liikunta/liikkuminen; pelit, leikit lähiliikuntapaikoilla. Päiväkodissa; pelit, leikit, lajit. Koulussa; koululiikunta, kerhotoiminta, koulumatkat. Seurassa; luistelukoulut, -kerhot eri ryhmissä iän huomioon	Perheliikunta. Omatoiminen liikunta/liikkuminen; pelit, leikit lähiliikuntapaikoilla. Koulussa; koululiikunta, kerhotoiminta, koulumatkat. Seurassa; luistelukoulut, -kerhot eri ryhmissä iän huomioon. Seuran harjoitusryhmät.	Omatoiminen liikkuminen ja harrastaminen. Omatoiminen tekeminen. Koululiikunta, kerhot, koulumatkat. Seuran harjoitukset.	Omatoiminen harjoittelu, vastuu itsestä. Seuran harjoitukset. Akatemiaharjoitukset. Liiton maajoukkue-toiminta – leirit. Kansainvälinen yhteistyö.	Aina vain enemmän vastuu siirtyä urheilijalle itselleen, hänen omakohtaisille tuntemuksille. Valmentaja edelleen kuitenkin suuressa roolissa. Maajoukkue-toiminta ja kansainvälinen yhteistyö tärkeää.
Tavoitteet	Kylvää siemen liikunnalliseen elämään. Luoda positiivinen asenne liikuntaan. Nopeutta, ketteryyttä, tasapainoa ja voimaa kehittäviä leikinomaisia harjoitteita. Lajitaitoja monipuolisesti. Otetaan huomioon herkkyyksikausi.	Vahvistaa liikunnalliseen elämään. Asennekasvatusta jatketaan edelleen positiiviseen suuntaan. Tavoitteena on kehittää liikunnan perustaitoja eli tehdä nopeutta, ketteryyttä, tasapainoa ja voimaa kehittäviä harjoitteita. Lajitekniikkaan suuri huomio.	Tavoitteellinen, nöyrä ja asenteeltaan oikea suhtautuminen harjoitteluun. Tavoitteena on kehittyä hyväksi urheilijaksi eli tehdä nopeutta, ketteryyttä, tasapainoa ja voimaa kehittäviä harjoitteita. Kestävyys.	Sisäinen palo harjoitteluun, asenne ja nöyryys harjoitteluun oikeanlainen. Tavoitteena on kehittyä hyväksi pikaluistelijaksi eli tehdä nopeutta, ketteryyttä, tasapainoa ja voimaa kehittäviä harjoitteita monipuolisesti pikaluistelun vaatimuksia	Sisäinen palo ja motiivi ovat erittäin korkealla tasolla. Katse tulevaisuuden haasteisiin ovat selkeät ja korkeat. Kaikkia ominaisuuksia parannetaan edelleen kohti huippua.

Harjoittelumäärä	Harjoituksia 2-3 x viikossa. Paljon piha- ja ulkoleikkejä päivittäin.  Ohjattu harjoittelu 2-3 x vk. Omatoiminen 15 h / vk.	Lajitaitoja edelleen monipuolisesti. Herkkyykskaudet. Harjoituksia 3-5 x viikossa. Paljon piha- ja ulkoleikkejä.  Ohjattu harjoittelu 3-5 x vk. Omatoiminen 15 h / vk.	Lajitekniikkaan erittäin suuri huomio. Herkkyykskaudet huomioon. Harjoituksia 4-7 x viikossa. Muu omatoiminen arki- ja muu liikunta tärkeää.  Ohjattu harjoittelu 4-7 x / vk. Ohjelmoitu omatoiminen harjoittelu 2-3 x / vk. Omatoiminen 10 h / vk.	painottaen. Kestävyys. Lajitekniikka syvälistyy, pienet detaljit oleellisia. Herkkyykskaudet huomioon. Harjoituksia 8-10 x viikossa.  Ohjattu harjoittelu 8-10 x / vk. Ohjelmoitu omatoiminen harjoittelu 2-3 x / vk. Omatoiminen 6 h / vk.	Ohjattu harjoittelu 9-12 x / vk. Ohjelmoitu omatoiminen harjoittelu 2 x / vk. Omatoiminen 4 h / vk.
Ryhmä	Kerho- ja luistelukoulu toimintaan osallistuminen. Kilpaillaan lapsen halutessa. Saavutetaan itselle tehtyjä tulostavoitteita lyhyillä matkoilla.  Opetellaan toimimaan ryhmässä vuorovaikuttaisesti, jossa noudatetaan sovittuja sääntöjä.	Toimitaan seuran ohjausryhmässä säännöllisesti. Osallistutaan seuran kilpailutoimintaan. Saavutetaan tulostavoitteita, jotka on mietitty yksilöllisesti.  Opetellaan edelleen ryhmässä toimimista. Opetellaan toimimaan asenteellisesti harjoituksissa.	Ravintotietous. Omista välineistä huolehtiminen. Osallistutaan kansallisiin ja hieman kansainvälisiin kilpailuihin. Pyritään saavuttamaan yksilöllisesti tehdyt tulostavoitteet.  Life coaching ja mentaalinen harjoitus alkavat ikäryhmän loppuvaiheessa.	Ravintotietous käytännön tasolle. Omista välineistä huolehtiminen. Osallistutaan kansallisiin ja kansainvälisiin kilpailuihin. Kilpailulliset tavoitteet korkealla. Tulostavoitteiden saavuttaminen.  Life coaching syvälistyy ja tiivistyy. Life coaching yksilö- tai ryhmätoimintana.	Ryhmätoiminta on pääsääntöisesti maajoukkutoimintaa harjoittelussa. On jo pitänyt opetella ottamaan vastuu omasta harjoittelusta myös ilman ryhmätoimintaa.  Life coaching kuuluu ehdottomasti tärkeään rooliin.
Ohjaaja / valmentaja /  Vanhemmat	Innostaminen, kannustaminen, tasapuolinen toiminta. Yleisten taitojen opettaminen. Luistelutaidon opettaminen.  Kannustaminen, kiinnostus. Arvostaminen. Osallistuminen seuratoimintaan.	Innostaminen, kannustaminen, tasapuolinen toiminta. Hygienia, ravinto. Yleisten taitojen opettaminen. Luistelutaidon opettaminen.  Kannustaminen, kiinnostus. Arvostaminen. Osallistuminen seuratoimintaan.	Innostaminen, kannustaminen, tasapuolinen toiminta. Hygienia, ravinto. Yleisten taitojen opettaminen. Luistelutaidon opettaminen ja tekniikan edelleen parantaminen.  Kannustaminen, kiinnostus. Arvostaminen. Osallistuminen seuratoimintaan.	Innostaminen, kannustaminen, tukeminen, tasapuolinen toiminta. Urheilijan kokonaisuuden tiedostaminen. Jokaiseen osa-alueeseen ammattimainen ote.  Kannustaminen, olla tukena ja tarvittaessa läsnä, kuunnella. Arvostaminen. Osallistuminen seuratoimintaan.	Valmentaja on tärkeässä roolissa edelleen. Molemmilla katse tulevaisuuteen, kohti huippusuorituksia. Täydellinen sitoutuminen tekemiseen.  Vanhempien rooli ei poistu vaan ehkä vielä vahvistuu henkisesti osa-alueella.

Testaus		<p>10 - vuotiaille Ominaisuustestit, jotka mittaavat yleisiä ominaisuuksia:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- nopeus</li> <li>- nopeusvoima</li> <li>- liikkuvuus</li> <li>- lihaskunto</li> <li>- kestävyys</li> </ul> <p>Lajitestiit, jotka mittaavat lajitaitoa:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- luisteluasento</li> <li>- kahden jalan liuku</li> <li>- yhden jalan liuku (molemmat)</li> <li>- liuku kyykyssä, toinen jalka suorana edessä</li> </ul>	<p>Ominaisuustestit, jotka mittaavat yleisiä ominaisuuksia:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- nopeus</li> <li>- nopeusvoima</li> <li>- liikkuvuus</li> <li>- lihaskunto</li> <li>- kestävyys</li> </ul> <p>Lajitestiit, jotka mittaavat lajitaitoa:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- luisteluasento</li> <li>- kahden jalan liuku</li> <li>- yhden jalan liuku (molemmat)</li> <li>- liuku kyykyssä, toinen jalka suorana edessä</li> </ul>	<p>Testaus kaksi kertaa vuodessa. Välikenttätestauksia. Yleiset ja lajitestaukset.</p>	<p>Testaus kaksi kertaa vuodessa. Välikenttätestauksia. Yleiset ja lajitestaukset.</p>

# PIKALUISTELU

Kansainväliselle huipulle tähtävän pikaluistelijan urapolku.

