

# VIKELTÄJÄN URAPOLKU

	Alle 8-vuotiaat	8-10-vuotiaat	10-12-vuotiaat	12-14-vuotiaat	14-16-vuotiaat	16-18-vuotiaat	18-23-vuotiaat	23- ja yli -vuotiaat
<b>Avainasiat</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Positiivisuus kaikessa tekemisessä</li> <li>Innostuminen harjoittelusta ja urheilusta</li> <li>Kannustava ilmapiiri</li> <li>Monipuolinen liikunta</li> <li>Hevoseen tutustuminen ja hevosaitojen alkeet</li> <li>Kasvun ja kehityksen huomiointi</li> <li>Kodin tuki</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Positiivisuus kaikessa tekemisessä</li> <li>Innostuminen harjoittelusta ja urheilusta</li> <li>Kannustava ilmapiiri</li> <li>Monipuolinen liikunta</li> <li>Hevoseen tutustuminen ja hevosaitojen alkeet</li> <li>Kasvun ja kehityksen huomiointi</li> <li>Kodin tuki</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Positiivisuus ja ilo kaikessa liikkumisessa</li> <li>Vikeltäjän oman motivaation tukeminen</li> <li>Kasvupyrähdysten huomiointi harjoittelussa</li> <li>Hevostaiteiden lisääminen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Positiivisuus ja ilo kaikessa liikkumisessa</li> <li>Vikeltäjän oman motivaation tukeminen</li> <li>Kasvupyrähdysten huomiointi harjoittelussa</li> <li>Hevostaiteiden perusteet hallinnassa</li> <li>Resurssien kartoitus</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Positiivisuus ja ilo kaikessa liikkumisessa ja harjoittelussa</li> <li>Kannustava ja rakentava palaute</li> <li>Vikeltäjän oman motivaation tukeminen</li> <li>Kasvupyrähdysten ja biologisen iän huomiointi</li> <li>Hevostaiteiden hyödyntäminen valmennuksessa sekä kilpailutilanteissa</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Positiivisuus ja ilo kaikessa liikkumisessa ja harjoittelussa</li> <li>Kannustava ja rakentava palaute</li> <li>Vikeltäjän oman motivaation ja tavoitteiden asetteluun tukeminen</li> <li>Vastuun ottaminen omasta harjoittelusta</li> <li>Hevostaiteiden hyödyntäminen valmennuksessa sekä kilpailutilanteissa</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Positiivisuus ja ilo kaikessa liikkumisessa ja harjoittelussa</li> <li>Kokonaisvaltaisen urheilija-elämän omaksuminen</li> <li>Vastuu omasta harjoittelusta ja hevosaitojen kehittämisestä</li> <li>Vikeltäjän oman motivaation ja tavoitteiden asetteluun tukeminen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Positiivisuus ja ilo kaikessa liikkumisessa ja harjoittelussa</li> <li>Vastuu omasta harjoittelusta ja hevosaitojen kehittämisestä</li> <li>Halu jatkavasti kehittää itseään urheilijana</li> <li>Kyky pysyä huipulla ja soveltaa uutta tietoa</li> </ul>
<b>Yleisaidiot</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Harjoitellaan liikkumisen perustaitoja</li> <li>Lajitaitojen alkeiden opettelu</li> <li>Harjoitella monipuolista</li> <li>Kannustava ilmapiiri harjoittelussa</li> <li>Opitaan näkemään vaivaa taitojen oppimiseksi</li> <li>Taidon oppiminen nopeaa</li> <li>Peruskoulu</li> </ul> <p><b>Fysiikka</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Liikkuvuuden molemminpuoleinen harjoittelu erittäin tärkeää</li> <li>Nopeuden, koordinaation ja tasapainon harjoittelu ikäkauden painopisteitä</li> <li>Voimaharjoittelun opettelu ilman lisäpainoa</li> <li>Kehitetään perustaitoja lajiharjoitusten ulkopuolella</li> </ul> <p><b>Psyykkiset ja sosiaaliset ominaisuudet</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Itseluottamuksen vahvistaminen</li> <li>Onnistumisen elämykset</li> <li>Keskittymisen harjoittelu myös kilpailutilanteissa</li> <li>Mallioppiminen vahvaa</li> <li>Sääntöjen noudattaminen</li> <li>Halu olla keskipisteessä</li> <li>Vilkas mielikuvitus ja innostus uuden oppimiseen</li> <li>Ryhmissä toimiminen ja toisten huomioiminen</li> <li>Kilpailuissa toimimisen opettelu</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Vahvistetaan liikkumisen perustaitoja</li> <li>Lajitaitojen monipuolinen harjoittelu</li> <li>Peruskoulu.</li> </ul> <p><b>Fysiikka</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Liikkuvuuden molemminpuoleinen harjoittelu erittäin tärkeää</li> <li>Nopeuden, koordinaation ja tasapainon harjoittelu ikäkauden painopisteitä</li> <li>Voimaharjoittelun opettelu ilman lisäpainoa</li> <li>Kehitetään perustaitoja lajiharjoitusten ulkopuolella</li> </ul> <p><b>Psyykkiset ja sosiaaliset ominaisuudet</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Itseluottamuksen vahvistaminen</li> <li>Onnistumisen elämykset</li> <li>Keskittymisen harjoittelu myös kilpailutilanteissa</li> <li>Mallioppiminen vahvaa</li> <li>Sääntöjen noudattaminen</li> <li>Halu olla keskipisteessä</li> <li>Vilkas mielikuvitus ja innostus uuden oppimiseen</li> <li>Ryhmissä toimiminen ja toisten huomioiminen</li> <li>Kilpailuissa toimimisen opettelu</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Monipuolista harjoittelua</li> <li>Lajitaitojen perustekniikoiden ymmärtäminen</li> <li>Liikevalikoiman monipuolistaminen</li> <li>Peruskoulu</li> </ul> <p><b>Fysiikka</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Kasvupyrähdysten yksilöllinen huomiointi</li> <li>Hermosto sekä hengitys- ja verenkiertoelimistö kehittyvät voimakkaasti</li> <li>Liikkuvuuden lisääminen (molemminpuolisuus tärkeää)</li> <li>Monipuolisen voimaharjoittelun lisääminen ilman lisäpainoa</li> <li>Painopistealueina tasapaino, rytmiikkyytys, koordinaatio</li> <li>Aerobinen kestävysharjoittelu säännöllistä</li> </ul> <p><b>Psyykkiset ja sosiaaliset ominaisuudet</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Itsetunnon kasvaminen onnistumisten kautta</li> <li>Keskittymiskyvyn paraneminen</li> <li>Vastuunottaminen ja yhteistyökyky kasvaa</li> <li>Huomioidava ryhmän vaikutus käyttäytymiseen</li> <li>Opitaan kilpailemaan kotimaassa ja opetellaan käsittelemään kilpailupaineita ja tuloksia</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Monipuolista harjoittelua</li> <li>Lajitaitojen perustekniikoiden hallussaan</li> <li>Liikevalikoiman monipuolistaminen ja vaikeuttaminen</li> <li>Peruskoulu.</li> </ul> <p><b>Fysiikka</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Kasvupyrähdysten yksilöllinen huomiointi</li> <li>Hermosto sekä hengitys- ja verenkiertoelimistö kehittyvät voimakkaasti</li> <li>Liikkuvuuden lisääminen ja ylläpito kasvukauden aikana</li> <li>Kehon mittasuhteiden muuttuessa ja liikkuvuuden vähetessä loukkaantumiskäsitys kasvaa</li> <li>Molemminpuolisuus tärkeää</li> <li>Monipuolisen voimaharjoittelun lisääminen, painotus kesto- ja nopeusvoimassa</li> <li>Ikäkauden painopistealueita liikkuvuus, nopeus ja aerobinen harjoittelu</li> </ul> <p><b>Psyykkiset ja sosiaaliset ominaisuudet</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Itsetunnon kasvaminen onnistumisten kautta</li> <li>Kriittinen ajattelu kehittyy</li> <li>Omiensa vahvojen tunnistaminen</li> <li>Vastuunottaminen ja yhteistyökyky kasvaa</li> <li>Ryhmän vaikutus suuri</li> <li>Motivaatio ja oma halu korostuvat urapolun jatkosuunnittelussa</li> <li>Opitaan kilpailemaan ulkomailta ja opetellaan hallitsemaan kilpailupaineita ja tuloksia</li> <li>Keskittymiskyvyn hallinta kasvaa</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Harjoittelun määrän nousujohtainen lisääminen</li> <li>Lajitaitojen kehittäminen ja vaikeampien liikkeiden kehittäminen aiemmin opitun perustalle yksilöllisissä tilanteissa</li> <li>Peruskoulu</li> </ul> <p><b>Fysiikka</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Kasvupyrähdys hidastuu</li> <li>Biologisen iän huomiointi</li> <li>Hermosto sekä hengitys- ja verenkiertoelimistö kehittyvät voimakkaasti</li> <li>Liikkuvuuden lisääminen ja ylläpito</li> <li>Aerobinen kestävysharjoittelu</li> <li>Lajinomainen voimaharjoittelu, painotus kesto- ja nopeusvoimassa</li> </ul> <p><b>Psyykkiset ja sosiaaliset ominaisuudet</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Kannustava ja rakentava palaute</li> <li>Itseluottamuksen tukeminen</li> <li>Tunteiden tunnistaminen sekä hallinta ja itsekkäiksi kehittyneet</li> <li>Omiensa vahvojen tunnistaminen</li> <li>Motivaation ja hormonaalisten muutosten huomiointi</li> <li>Hormonaaliset muutokset eivät saa olla tekosy huonolle käytökselle</li> <li>Kilpailupaineiden hallinta kehittyy</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Harjoittelun määrän nousujohtainen lisääminen</li> <li>Liikkeiden automatisoituminen</li> <li>Urheilulukko tai vastaava toisen asteen koulutus</li> </ul> <p><b>Fysiikka</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Aerobin kestävysharjoittelu</li> <li>Lajinomainen voimaharjoittelu, myös lisäpainolla</li> <li>Hyvä liikkuvuus ja tasapaino</li> </ul> <p><b>Psyykkiset ja sosiaaliset ominaisuudet</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Motivoiva ja rakentava palaute</li> <li>Itseluottamuksen tukeminen</li> <li>Urheilijan arjen hallinnan opettelu</li> <li>Osaa nauttia onnistumisista ja käsitellä vastoinkäymisiä</li> <li>Esikuvana oleminen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Liikkeiden automatisoituminen ja muuntelukyky</li> <li>Urhellun ja opiskelun/työn yhteen sovittaminen</li> </ul> <p><b>Fysiikka</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Kuormituksen ja palautumisen tasapaino</li> <li>Myös anaerobin harjoittelu</li> <li>Lajinomainen voimaharjoittelu, myös lisäpainot</li> <li>Lajinomainen nopeustaitavuusharjoittelu</li> <li>Hyvän liikkuvuuden ja lihastasapainon ylläpito</li> <li>Lajiharjoitusten ulkopuolella perustaitavuusharjoittelu palautumiseen ja vammojen ennaltaehkäisyyn</li> </ul> <p><b>Psyykkiset ja sosiaaliset ominaisuudet</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Motivoiva ja rakentava palaute</li> <li>Itseluottamuksen tukeminen</li> <li>Kokonaisvaltaisen urheilija-elämän omaksuminen</li> <li>Esikuvana oleminen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Liikkeiden automatisoituminen ja muuntelukyky</li> <li>Urasuunnittelu ja toiminta urheilualan jälkeen</li> </ul> <p><b>Fysiikka</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Kuormituksen ja palautumisen tasapaino</li> <li>Hyvä lihastasapaino ja liikkuvuuden ylläpitäminen</li> <li>Lajinomainen maksimikestävyys ja nopeustaitavuus</li> <li>Lajiharjoitusten ulkopuolella perustaitavuusharjoittelu palautumiseen ja vammojen ennaltaehkäisyyn</li> </ul> <p><b>Psyykkiset ja sosiaaliset ominaisuudet</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Motivoiva ja rakentava palaute</li> <li>Itseluottamuksen ja motivaation säilyttäminen</li> <li>Esikuvana oleminen</li> </ul>
<b>Lajitaidot</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Motoristen perustaitojen opettelu</li> <li>Perusliikkeiden alkeet</li> <li>Hevostaiteiden alkeet</li> <li>Tutustutaan myös hevosen laukkaan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pääpaino perustaitojen opettamisessa</li> <li>Perusliikkeiden alkeita laukassa</li> <li>Tutustuminen hevoseen eläimenä ja sekä hevostaiteiden opettelu</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Perustaitojen hallinta ja teknisen taitavuuden lisääminen</li> <li>B-tason perusliikkeet laukassa</li> <li>Helpoja vapaaohjelman liikkeitä laukassa</li> <li>Hevostaiteiden lisääminen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Perustaitojen ylläpito ja teknisen taitavuuden lisääminen</li> <li>B-tason kilpailuohje laukassa (CVICh1*)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Teknisen taitavuuden lisääminen</li> <li>A-tason kilpailuohje laukassa (CVICh2*)</li> <li>Hevostaiteiden hyödyntäminen käytännössä</li> <li>Osaa analysoida omaa tekemistään</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Teknisen taitavuuden lisääminen</li> <li>A-tason kilpailuohje laukassa (CVICh3*)</li> <li>Hevostaiteiden hyödyntäminen käytännössä</li> <li>Vapaaohjelman vaikeampia liikeyhdistelmiä</li> <li>Osaa analysoida omaa tekemistään</li> <li>Harjoittelu erilaisilla hevosilla</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Teknisen taitavuuden lisääminen</li> <li>Teknisenohjelman liikkeiden suoritus-tekniikoiden opettelu</li> <li>A-tason kilpailuohje laukassa</li> <li>CVICh3* perusliikkeet</li> <li>Hevostaiteiden hyödyntäminen käytännössä</li> <li>Harjoittelu erilaisilla hevosilla</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Teknisen taitavuuden lisääminen</li> <li>CVICh3*</li> <li>Hevostaiteiden lisääminen</li> <li>Vapaaohjelman vaikeampia liikeyhdistelmiä</li> <li>Ilmaisutaidon kehittämisen</li> </ul>
<b>Urheilullinen elämäntapa</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Monipuolinen ravinto</li> <li>Säännöllinen ja riittävä pitkä yöuni: 10h</li> <li>Monipuolinen liikunta 2-3h päivässä</li> <li>Harjoitustilanteissa viihtyminen</li> <li>Mahdollisuus muiden lajien kohteluun/harrastamiseen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Monipuolinen ravinto</li> <li>Säännöllinen ja riittävä pitkä yöuni: 9-10h</li> <li>Monipuolinen liikunta 3h päivässä</li> <li>Harjoitustilanteissa viihtyminen, harjoittelusta innostuminen</li> <li>Säännölliseen harjoitteluun oppiminen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Monipuolinen ravinto ja säännöllinen ateriatyöni</li> <li>Säännöllinen ja riittävä pitkä yöuni: 9-10h</li> <li>Monipuolinen liikunta 3-5h päivässä</li> <li>Urheilijaksi kasvaminen</li> <li>Harjoittelusta nauttiminen</li> <li>Ohjattu oheisharjoittelu</li> <li>Itsenäisen oheisharjoittelun oppimista</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Monipuolinen urheilijalle sopiva ravinto ja ateriatyöni</li> <li>Säännöllinen ja riittävä pitkä yöuni: 9-10h</li> <li>Monipuolinen liikunta 3-6h päivässä</li> <li>Sosiaalisen elämän ja lajiharjoittelun tasapaino</li> <li>Urheilijaksi kasvaminen ja tavoitteisiin sitoutuminen</li> <li>Harjoittelusta nauttiminen</li> <li>Ohjattu oheisharjoittelu</li> <li>Itsenäisen oheisharjoittelun perusteet</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Monipuolinen urheilijalle sopiva ravinto ja ateriatyöni</li> <li>Säännöllinen ja riittävä pitkä yöuni: 9-10h</li> <li>Liikunta 4-6h päivässä</li> <li>Sosiaalisen elämän ja harjoittelun tasapaino</li> <li>Oman toiminnan pitkäjänteisen suunnitteluun opettelu</li> <li>Ymmärtää päivittäisten valintojen merkityksen menestykseen</li> <li>Kykenee osin itsenäiseen oheisharjoitteluun</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Monipuolinen urheilijalle sopiva ravinto ja ateriatyöni 5-7 x vrk</li> <li>Säännöllinen ja riittävä pitkä yöuni: 8-10h</li> <li>Liikunta 4-6h päivässä</li> <li>Sosiaalisen elämän ja harjoittelun tasapaino</li> <li>Kantaa vastuuta suunnitelmallisesta ja tavoitteellisesta valmentautumisesta</li> <li>Pystyy itsenäiseen oheisharjoitteluun</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Monipuolinen urheilijalle sopiva ravinto ja ateriatyöni 5-7 x vrk</li> <li>Säännöllinen ja riittävä pitkä yöuni: 7-9h</li> <li>Liikunta 4-6h päivässä</li> <li>Sosiaalisen elämän ja harjoittelun tasapaino</li> <li>Kantaa vastuuta suunnitelmallisesta ja tavoitteellisesta valmentautumisesta</li> <li>Itsenäinen oheisharjoittelu ja lihas-huolto</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Elämä huippu-urheilun ehdoilla</li> <li>Liikunta 4-6h päivässä</li> <li>Sosiaalisen elämän ja huippu-urheilun tasapaino</li> <li>Kantaa vastuuta suunnitelmallisesta ja tavoitteellisesta valmentautumisesta</li> <li>Itsenäinen oheisharjoittelu ja lihas-huolto</li> </ul>
<b>Tukiverkosto</b>	<p><b>Vanhemmat</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>kuljeta, kustanna, kannusta, kasvata</li> <li>ravinnosta ja levosta huolehtiminen</li> <li>Valmentaja</li> <li>Ystävät</li> <li>Harjoittelukaverit</li> </ul>	<p><b>Vanhemmat</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>kuljeta, kustanna, kannusta, kasvata</li> <li>ravinnosta ja levosta huolehtiminen</li> <li>yhenteisty valmentajan kanssa - omatoimisen liikkumisen tukeminen</li> <li>Valmentaja</li> <li>Ystävät</li> <li>Harjoittelukaverit</li> <li>Seura</li> </ul>	<p><b>Vanhemmat</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>kuljeta, kustanna, kannusta, kasvata</li> <li>ravinnosta ja levosta huolehtiminen</li> <li>yhenteisty valmentajan ja koulun kanssa</li> <li>tukena omatoimisen harjoittelun opetteluun</li> <li>Valmentaja</li> <li>Ystävät</li> <li>Harjoittelukaverit</li> <li>Alue/liittovalmentaja</li> <li>Seura</li> </ul>	<p><b>Vanhemmat</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>kuljeta, kustanna, kannusta, kasvata</li> <li>ohjaaminen omatoimiseen ravinnosta ja levosta huolehtimiseen</li> <li>yhenteisty valmentajan ja koulun kanssa</li> <li>tukena omatoimisen harjoittelun opetteluun</li> <li>Ystävät</li> <li>Harjoittelukaverit</li> <li>Alue/liittovalmentaja</li> <li>Seura</li> </ul>	<p><b>Vanhemmat</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>kuljeta, kustanna, kannusta, kasvata</li> <li>ohjaaminen omatoimiseen ravinnosta ja levosta huolehtimiseen</li> <li>yhenteisty valmentajan ja koulun kanssa</li> <li>tukena omatoimisen harjoittelun toteuttamista</li> <li>Ystävät</li> <li>Valmentaja</li> <li>Harjoittelukaverit</li> <li>Alue/liittovalmentaja</li> <li>Seura</li> <li>Vanhemmat ja valmentaja tukevat jatkokoulutuspaikan valinnassa</li> </ul>	<p><b>Vanhemmat</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>kuljeta, kustanna, kannusta, kasvata</li> <li>ohjaaminen omatoimiseen ravinnosta ja levosta huolehtimiseen</li> <li>yhenteisty valmentajan ja koulun kanssa</li> <li>tukena omatoimisen harjoittelun toteuttamista</li> <li>Ystävät</li> <li>Valmentaja</li> <li>Harjoittelukaverit</li> <li>Alue/liittovalmentaja</li> <li>Seura</li> <li>Vanhemmat ja valmentaja tukevat opiskelun ja urheilun yhdistämisessä</li> </ul>	<p><b>Vanhemmat</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>taloudellinen tukija</li> <li>ymmärtää ja arvostaa huippu-urheilun vuoksi tehtyjä valintoja</li> <li>Ystävät</li> <li>Oma valmentaja</li> <li>Liittovalmentaja</li> <li>Harjoittelukaverit</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Vanhemmat, Ystävät</li> <li>Oma valmentaja</li> <li>Liittovalmentaja</li> <li>Harjoittelukaverit</li> <li>Henkinen valmentaja</li> </ul>
<b>Valmennus</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Harjoittelu leikinomaista ja monipuolista</li> <li>Laji ja oheisharjoittelu 1-4 x vko</li> <li>Kokonaisliikunta määrä 20h/vko</li> <li>Valmentaja</li> <li>lapsen kehitystaitojen hallitseminen ja ymmärtäminen</li> <li>lajivalmentajan peruskoulutus tai muu vastaava osaaminen</li> <li>Valmentajan rooli</li> <li>Luottettava ja innostava aikuinen</li> <li>Esikuva</li> <li>Hyvä tiedonkulkua</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Harjoittelu leikinomaista ja monipuolista</li> <li>Laji ja oheisharjoittelu 2-5 x vko</li> <li>Kokonaisliikunta määrä 20h/vko</li> <li>Valmentaja</li> <li>lapsen kehitystaitojen ja herkkyyksien hallitseminen ja ymmärtäminen</li> <li>lajivalmentajan peruskoulutus tai muu vastaava osaaminen</li> <li>Valmentajan rooli</li> <li>Urheilijaksi kasvun tukeminen</li> <li>Luottettava ja innostava aikuinen</li> <li>Esikuva</li> <li>Hyvä tiedonkulkua ja yhteistyö muiden valmentajien kanssa</li> <li>www.horseridingskool.com</li> <li>www.voimisteluwiki.fi</li> <li>www.kasvaurheilijaksi.fi</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Yksilöllinen harjoittelun ohjelmointi</li> <li>Laji ja oheisharjoittelu 3-6 x vko</li> <li>Kokonaisliikunta määrä 20-30h/vko</li> <li>Aloitetaan lajin perusominaisuuksien testaus</li> <li>Valmentaja</li> <li>lapsen kehitystaitojen ja herkkyyksien hallitseminen ja ymmärtäminen</li> <li>lajivalmentajan peruskoulutus tai muu vastaava osaaminen</li> <li>Valmentajan rooli</li> <li>Urheilijaksi kasvun tukeminen</li> <li>Luottettava ja innostava aikuinen</li> <li>Esikuva</li> <li>Hyvä tiedonkulkua ja yhteistyö muiden valmentajien kanssa</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Yksilöllinen valmennussuunnitelma</li> <li>Harjoituspäiväkirja käytössä</li> <li>Laji ja oheisharjoittelu 4-6 x vko</li> <li>Kokonaisliikunta määrä 20-35h/vko</li> <li>Lajin kuntotestit</li> <li>Valmentaja</li> <li>lapsen kehitystaitojen ja herkkyyksien hallitseminen ja ymmärtäminen</li> <li>lajivalmentajan peruskoulutus tai muu vastaava osaaminen</li> <li>Valmentajan rooli</li> <li>Urheilijaksi kasvun tukeminen</li> <li>Kannustaa ja tukee</li> <li>Esikuva ja roolimalli</li> <li>Hyvä tiedonkulkua ja yhteistyö muiden valmentajien kanssa</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Yksilöllinen pidemmän tähtäimen valmennussuunnitelma</li> <li>Harjoituspäiväkirja ja harjoittelun rytmityksen seuranta</li> <li>Laji ja oheisharjoittelu 5-9 x vko</li> <li>Kokonaisliikunta määrä 20-35h/vko</li> <li>Lajin kuntotestit</li> <li>Valmentaja</li> <li>nuorten kehitystaitojen ja herkkyyksien hallitseminen ja ymmärtäminen</li> <li>lajivalmentajan koulutus tai muu vastaava osaaminen</li> <li>Kaksisuuntainen vuorovaikutus ja tunneosaaminen</li> <li>lajivalmentajan koulutus tai muu vastaava osaaminen</li> <li>Valmentajan rooli</li> <li>Urheilijan kokonaisvaltaisen tukeminen</li> <li>Tukena pitkäjänteisessä ja tavoitteellisessa harjoittelussa</li> <li>Esikuva ja roolimalli</li> <li>Hyvä tiedonkulkua ja yhteistyö muiden valmentajien kanssa</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Yksilöllinen pidemmän tähtäimen valmennussuunnitelma</li> <li>Harjoittelun seuranta</li> <li>Laji ja oheisharjoittelu 6-10 x vko</li> <li>Kokonaisliikunta määrä 25-37h/vko</li> <li>Lajin kuntotestit</li> <li>Valmentaja</li> <li>ymmärtää kokonaisvaltaisen valmennuksen merkityksen</li> <li>kaksisuuntainen vuorovaikutus ja tunneosaaminen</li> <li>lajivalmentajan koulutus tai muu vastaava osaaminen</li> <li>Valmentajan rooli</li> <li>Urheilijan kokonaisvaltaisen tukeminen</li> <li>Tukena pitkäjänteisessä ja tavoitteellisessa harjoittelussa</li> <li>Esikuva ja roolimalli</li> <li>Hyvä tiedonkulkua ja yhteistyö muiden valmentajien kanssa</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Yksilöllinen pidemmän tähtäimen valmennussuunnitelma</li> <li>Harjoittelun seuranta</li> <li>Laji ja oheisharjoittelu 6-10 x vko</li> <li>Kokonaisliikunta määrä 25-37h/vko</li> <li>Lajin kuntotestit</li> <li>Valmentaja</li> <li>ymmärtää kokonaisvaltaisen valmennuksen merkityksen</li> <li>kaksisuuntainen vuorovaikutus ja tunneosaaminen</li> <li>lajivalmentajan koulutus tai muu vastaava osaaminen</li> <li>Valmentajan rooli</li> <li>Urheilijan kokonaisvaltaisen tukeminen</li> <li>Tukena pitkäjänteisessä ja tavoitteellisessa harjoittelussa</li> <li>Esikuva ja roolimalli</li> <li>Hyvä tiedonkulkua ja yhteistyö muiden valmentajien kanssa</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pitkän tähtäimen valmennus- ja kilpailusuunnitelma</li> <li>Kuormittuminen ja palautumisen seuranta</li> <li>Laji ja oheisharjoittelu 6-10 x vko</li> <li>Kokonaisliikunta määrä 25-37h/vko</li> <li>Lajin kuntotestit</li> <li>Valmentaja</li> <li>ymmärtää kokonaisvaltaisen valmennuksen merkityksen</li> <li>kaksisuuntainen vuorovaikutus ja tunneosaaminen</li> <li>lajivalmentajan koulutus tai muu vastaava osaaminen</li> <li>Valmentajan rooli</li> <li>Urheilijan kokonaisvaltaisen tukeminen</li> <li>Tukena pitkäjänteisessä ja tavoitteellisessa harjoittelussa</li> <li>Hyvä tiedonkulkua ja yhteistyö muiden valmentajien kanssa</li> <li>www.huippu-urheilija.fi</li> </ul>
<b>Kilpaileminen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>7 vuotiaasta lähtien tutustuminen kilpailamiseen C-tasolla</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Opetellaan kilpailemista ja kilpailamiseen liittyviä rutineita</li> <li>Seura- ja aluetason kilpailuja</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Opetellaan omia kilpailurutiineja</li> <li>Hallitsee toiminnan kotimaan kilpailuissa</li> <li>Seura- ja aluetason kilpailuja</li> <li>Vaativimmillaan kansallisen tason kilpailuja</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Kilpailurutiinien hallinta</li> <li>Alue- ja kansallisen tason kilpailuja</li> <li>Vaativimmillaan kansainvälisen tason kilpailuja</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Kilpailuihin valmistautumisen rutiinien oppiminen</li> <li>Alue- ja kansallisen tason kilpailuja</li> <li>Kansainvälisiä kilpailuja</li> <li>Hankitaan kokemusta arvokilpailuista</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Hallitsee kilpailurutiinien</li> <li>Kansallisen ja kansainvälisen tason kilpailuja</li> <li>SM/PM kilpailut pohjana EM tavoitteille</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Hallitsee kilpailurutiinien</li> <li>Kansallisen ja kansainvälisen tason kilpailuja</li> <li>SM/PM kilpailut</li> <li>Tavoitteena EM/MM kilpailut</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Kansalliset ja kansainväliset kilpailut</li> <li>SM/PM kilpailut</li> <li>EM/MM kilpailut</li> </ul>
<b>Tasavoite</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>C-tason perusliikkeiden hallinta</li> <li>Helppojen vapaaohjelman liikkeiden suorittaminen käynnissä</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>C-tason kilpailuohje</li> <li>Osaa perusliikkeiden alkeet laukassa</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>B-tason kilpailuohje</li> <li>Harjoitellaan A-tason perusliikkeitä ja vaativampia vapaaohjelman liikkeitä</li> <li>Aluevalmennusrenkaaseen pääsy</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>B-tason kilpailuohje (CVICh1*)</li> <li>Harjoitellaan A-tason kilpailuohjeita</li> <li>Maajoukkuevalmennukseen pyrkiminen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>A-tason kilpailuohje (CVICh2*)</li> <li>Harjoitellaan arvokilpailuohjeita (PM/EM)</li> <li>Maajoukkueen B-renkaaseen pääsy</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Kansallinen A-taso/CVICh3*</li> <li>Maajoukkueen A-renkaaseen pääsy</li> <li>PM/EM</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Kansallinen A-taso/ CVICh2*</li> <li>Kvaalit CVICh3*</li> <li>Tavoitellaan EM/MM kvaaleja</li> <li>Maajoukkueen A-rengas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>CVICh3*</li> <li>EM/MM kilpailut</li> <li>Maajoukkueen A-rengas</li> </ul>
<b>Olosuhteet ja talous</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Turvallinen harrastusympäristö</li> <li>Valmennuskulut</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Turvallinen harrastusympäristö</li> <li>Harjoittelussa käytössä tasotavoitetta vastaava hevonen</li> <li>Valmennuskulut</li> <li>Kilpailukulut</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Turvallinen harjoittelu ympäristö</li> <li>Mahdollisuus käyttää maneesia talvisin</li> <li>Harjoittelussa käytössä tasotavoitetta vastaava hevonen</li> <li>Hevoskuljetuskalusto käytettävissä</li> <li>Valmennuskulut</li> <li>Kilpailukulut</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Turvallinen harjoittelu ympäristö</li> <li>Mahdollisuus käyttää maneesia talvisin</li> <li>Harjoittelussa käytössä tasotavoitetta vastaava hevonen</li> <li>Hevoskuljetuskalusto käytettävissä</li> <li>Valmennuskulut</li> <li>Kilpailukulut kotimaassa ja ulkomailla</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Turvallinen harjoittelu ympäristö</li> <li>Mahdollisuus käyttää maneesia talvisin</li> <li>Harjoittelussa käytössä tasotavoitetta vastaava hevonen</li> <li>Valmennuskulut</li> <li>leirikulut</li> <li>Kilpailukulut kotimaassa ja ulkomailla</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Turvallinen harjoittelu ympäristö</li> <li>Mahdollisuus käyttää maneesia talvisin</li> <li>Harjoittelussa käytössä tasotavoitetta vastaava hevonen</li> <li>Valmennuskulut</li> <li>leirikulut</li> <li>Kilpailukulut kotimaassa ja ulkomailla</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Asiamukaiset harjoitteluolosuhteet</li> <li>Valmennuskulut ja leirikulut</li> <li>Kilpailukulut kotimaassa ja ulkomailla</li> <li>Opettelee kantamaan vastuuta valmennus ja kilpailurusseista</li> <li>Harjoittelu ja kilpailukäytössä kansainvälisen tason hevonen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Asiamukaiset harjoitteluolosuhteet</li> <li>Harjoittelu ja kilpailukäytössä useampi kansainvälinen tason hevonen</li> <li>Oma talousvastuu resurssitunnona</li> </ul>
<b>Tuetoimet</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Viestittäminen liikunnallisesta ja terveellisestä elämäntavasta perheelle</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ohjaaminen asiantuntijoille tarpeen vaatiessa</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ohjaaminen asiantuntijoille tarpeen vaatiessa</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Yhteistyö asiantuntijoiden kanssa</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Yhteistyö asiantuntijoiden kanssa</li> <li>Henkinen valmennus</li> <li>ADT-ohjaus</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tarvittaessa hieroja/fysioterapeutti</li> <li>Henkinen valmennus</li> <li>ADT-ohjaus</li> <li>Yhteistyökumppanit</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Hieroja/fysioterapeutti</li> <li>Henkinen valmennus</li> <li>ADT-ohjaus</li> <li>Yhteistyökumppanit</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Hieroja/fysioterapeutti</li> <li>Henkinen valmennus</li> <li>ADT-ohjaus</li> <li>Yhteistyökumppanit</li> </ul>



- Vikeltäjän urapolku esittää porras portaalta yhden tavan, kuinka suomalainen vikeltäjä voi edetä kohti maailmanhuippua. Vikeltäjän polku näyttää päällinjat, mutta yksilöt etenevät sillä eri tavoin. Jokainen urheilija luo polusta oman sovellituksensa valmentajansa kanssa, alaikäinen myös vanhempiensa kanssa.
- Polun tarkoituksena on esittää, mitä taitoja, harjoitusmääriä ja valmennuksen painopistealueita huipulle tähtäävällä vikeltäjällä tulisi olla eri ikävaiheissa. Polku kuovi esii toimijoiden rooleja uran eri vaiheissa, ja se ottaa kantaa ratkaisuihin, joita urheilijan on tarkoituksellisesti tehtävä