

Suomen
PYÖRÄILY

Pyöräilijänpolku





Urheilijoiden pitkän aikavälin kehityssuunnitelman tavoitteena on tarjota suuntaviivoja urheilijoille, valmentajille ja urheilijan taustajoukoille matkalla pyöräkoulusta kohti ensimmäisiä kilpailuja ja mahdollisesti aina kansainväliseen menestykseen asti. Tapoja ja vaihtoehtoja edetä on yhtä monta kuin on urheilijoita. Tämän kehityssuunnitelman ei ole tarkoitus kertoa, miten yksilön tulisi edetä, vaan kuvata pääpiirteittäin niitä vaiheita, joita urheilija, valmentajat ja taustahenkilöt saattavat kohdata eri vaiheissa urheilijan kehityskaarta.

Pyöräilyssä voidaan jakaa kilpailulajeja esimerkiksi kestävyyslajeihin ja nopeus- ja taitolajeihin. Kestävyyslajeissa kuten maantiepyöräilyssä, useissa maastopyöräilyn alalajeissa ja monissa ratapyöräilylajeissa on paljon yhteneväisyyksiä nopeus- ja taitolajien harjoittelun kanssa. Ratapyöräilyn sprinttilajit, BMX, osa maastopyöräilyn alalajeista, trial ja DH vaativat nopeus- ja taitovaatimuksistaan huolimatta urheilijoilta myös erittäin hyviä kestävyysomaisuuksia. Nopeus- ja taitolajeissa harjoittelun painopiste siirtyy asteittain kohti lajivaatimusten kaltaista harjoittelua. Samoin tapahtuu kestävyyslajien osalta, jossa lajikohtaiset erityisharjoitukset lisääntyvät vähitellen nuoren urheilijan urheilukokemuksen karttuessa.

Tavoitteemme on, että tulevaisuudessa vahvan lajivaatimusten mukaisen suorituskyvyn omaava suomalainen pyöräilijä tunnetaan myös erinomaisista teknisistä ja taktisista taidoistaan. Urheilijan seurat, valmentajat ja vanhemmat saavat tukea toimintaan ja arkeen asiantuntijoilta, urheilua painottavista opiskelupaikoista ja urheiluakatemoilta. Suomen Pyöräily jäsenseuroineen pyrkii tarjoamaan nuorille urheilijoille monipuolista ja laadukasta ohjausta, valmennusta, kilpailuja ja aktiviteettejä, sekä ohjaamaan urheilijan kehityksen kannalta laadukkaisiin ja sopivan haastaviin kilpailuihin.

Kaikista pyöräkoulujen aloittajista ja seuraharjoituksissa kävijöistä ei ole tarkoitus tulla olympiavoittajia, MM-mitalisteja tai ammattilaisuraa tekeviä pyöräilijöitä. Annetaan jokaisen nuoren urheilijan rakentaa itse omaa tarinaansa ja tuetaan nuoren pitkän aikavälin kehitystä ihmisenä, liikkujana, urheilijana ja pyöräilijänä. Toisaalta lajin pariin voi tulla vanhemmallakin iällä ja menestyä hienosti kansainvälisellä tasolla asti!

Pyöräilyn tulee aina olla kivaa, vaikka mennään kovaa ja tavoitellaan tuloksia!

Suomen Pyöräilyn puolesta,

Mika Simola, Valmennuspäällikkö

&

Huippupyöräily-yksikkö ja Suomen Pyöräilyn Aluevalmentajat



Urheilija

Noin 6-12-vuotias monipuolinen liikkija aloittaa pyöräkoulujen ja seurojen yhteisharjoitusten kautta tutustumisen ensimmäisiin pyöräilykilpailuihin 10-12 -sarjoissa. Aikaisempaa urheilukokemusta voi olla eri lajien harrastamisen ja kilpailemisen kautta.

Useiden erilaisten pyöräilyn alalajien kokeileminen yhdistettynä useisiin erilaisiin liikuntaharrastuksiin luo mahdollisuuksia motoristen taitojen kehittymiselle ja vahvistumiselle.

Harjoittelun painopistealueet

Liikunnan ja urheilun perustaitojen opettelua. Lajinomaisten fyysisten taitojen harjoittaminen tapahtuu pääsääntöisesti pelien ja leikkien kautta. Yksinkertaisten lajitaitojen opettelua.

Kilpailut

Kilpaileminen 1-2 pyöräilylajissa, jossa seurakilpailujen ja alueellisten kilpailujen kautta eteneminen kansallisiin kilpailuihin.

Testaus

Erilaiset taitoradat ja lyhyet nopeus- ja nopeuskestävyystestit pyörällä toimivat pelien ja leikkien kaltaisina lajitesteinä. Hyppy-, taito- ja juoksutestit toimivat urheilullisuuden testaamiseksi.

Tekniset ominaisuudet

Pyöränhallinnan ja vartalon käyttämisen opettelu ja omaksuminen yhdessä yksinkertaisten kilpailutaitojen kanssa.

Taktiset ominaisuudet

Kilpaileminen 1-2 pyöräilyn alalajissa, jonka myötä kyky hahmottaa kilpailusääntöjen perusteita muodostuu. Taktisten ominaisuuksien kehittyminen perustuu havaintoihin kilpailujen kulusta.

Fyysiset ominaisuudet

Pyörän hallinta ja taitotekijöiden harjoittaminen kilpailujen ja leikkien kautta. Nopeusharjoittelun ensimmäinen herkkyyskausi on hyödynnettävissä erilaisten lyhyiden liikenopeutta, reaktiokykyä ja rytmitajua vaativien pyörä- ja oheisharjoitteiden avulla.

Harjoittelu

Pyöräharjoittelun osuus viikoittaisesta liikunnasta on alle kuusi tuntia, jossa vuositasolla harjoitusmäärä voi nousta aina 250 tuntiin asti. Lyhyitä harjoituksia (30min-2h) voi olla kahdesta kuuteen kertaa viikossa.

Valmennus

Valmennuksen perustana on laadukasta ja kannustava ryhmässä tapahtuva seuraohjaus. Monilajikokeilut luovat liikunnallista perustaa, jota koululiikunta ja omaehtoinen arkiliikkuminen ja leikkiminen täydentää.

Kodin rooli

Koti mahdollistaa nuoren harrastamisen. Monipuolinen ravinto, riittävä ja laadukas uni luovat perustan kasvuille, kehittymiselle ja jaksamiselle. Esimerkin liikunnalliseen elämäntapaan nuori saa kotoa yhteisen tekemisen kautta.



Urheilija

Noin 12-16-vuotias monipuolisesti urheileva ja liikkuva nuori osallistuu aktiivisesti pyöräilykilpailuihin 12-, 14- ja 16-sarjoissa. Seuraharjoituksissa pyöräilytaitoja kehitetään yhdessä monipuolisten kestävyysharjoitusten kanssa. Urheilukokemusta on kertynyt 3-7 vuotta monipuolisesti erilaisia urheilulajeja, kilpailemista ja liikuntaa yhdistäen.

Monipuolisesti eri urheilulajeja harrastava nuori harjoittaa pyöräilyssä useita alalajeja innokkaasti kehittäen samalla motorisia taitojaan lajinomaisten vaatimusten mukaisesti. Siirtyminen pyöräilyyn muista urheilulajeista helppoa ja pyöräilyn lajitaitojen opettelu onnistuu helposti.

Harjoittelun painopistealueet

Monipuoliset kestävyysharjoitukset luovat edellytykset myöhemmälle fyysisen suorituskyvyn kehittymiselle. Lajitaitojen omaksuminen ja kehittäminen merkittävä osa harjoittelua.

Kilpailut

Kilpaileminen tapahtuu useassa pyöräilyn alalajissa ja kansallisten, alueellisten ja seurakilpailujen lisäksi mukaan tulevat ensimmäiset kansainväliset kilpailut lähiympäristössä.

Testaus

Erilaiset taitoradat ja lyhyet nopeus- ja nopeuskestävyystestit pyörällä yhdistyvät pidempiin aerobisia ominaisuuksia mittaaviin lajinomaisiin testeihin / kilpailuihin. Hyppy-, taito- ja juoksutestien lisäksi lihaskestävyystestit toimivat säännöllisesti toteutettuna osana nuoren monipuolista kehittymisen seurantaa.

Tekniset ominaisuudet

Pyöränhallintataitoja kehitetään ja jalostetaan eteenpäin, jonka lisäksi ryhmäajotaitojen opettelu tulee tärkeäksi osaksi harjoittelua.

Taktiset ominaisuudet

Kilpaileminen 2-3 pyöräilyn alalajissa. Taktisten ominaisuuksien kehittyminen tapahtuu erilaisten kilpailutaktiikoiden hahmottamisen kautta. Kilpailusääntöjen ymmärrys kehittyy vuosi vuodelta.

Fyysiset ominaisuudet

Kestävyuden kehittymisen merkittävä herkkyyskausi, jonka avulla luodaan perustat myöhempien vuosien suorituskyvyn rakentamisella. Nopeusharjoittelu jatkuu lyhyiden intervallien avulla liikenopeutta, reaktiokykyä ja rytmiä harjoittaen. Vartalonhallinnan kehittäminen tärkeässä roolissa murrosikäisen nuoren harjoittelua.

Harjoittelu

Pyöräharjoittelun osuus viikoittaisesta liikunnasta on 6-12 tuntia, jossa vuositasolla pyöräilyn harjoitusmäärät ovat 150-450 tunnin välillä. Harjoitusten kestot aina 3,5 tuntiin asti viikoittaisen harjoituskertojen vaihdellessa 3-6 kerran välillä.

Valmennus

Valmennuksessa osaava seuravalmentaja huomioi yksilöä osana ryhmävalmennusta. Urheilija oppii ja omaksuu tietoa eri urheilulajeista ja eri valmentajilta.

Urheilupainotteiset yläkoulut ja Suomen Pyöräilyn Yläkoululeierykset luovat mahdollisuuksia harjoitella yhdessä muiden lajien urheilijoiden kanssa.

Kodin rooli

Kodin merkitys kuljettamisessa, kannustamisessa ja kustantamisessa kasvaa. Nuori urheilija tarvitsee tukea unen ja ravinnon riittävän määrän ja laadun varmistamiseksi. Liikunnasta nauttivan elämäntavan mahdollistava koti on nuoren urheilijan tärkein tuki.



Urheilija

Noin 15-18 -vuotias monipuolisesti kilpaileva ja aktiivisesti liikkuva nuori kilpailee useassa eri pyöräilyn alalajissa. Kestävyysominaisuuksia kehitetään yhdessä lajitaitojen kanssa kansainvälistä kilpailukokemusta kartuttaen.

Kilpaurheilukokemusta on kertynyt 4-9 vuotta ja urheilu-urasta haaveileva nuori on monipuolinen pyöräilyn alalajien taitaja, jota muut urheiluharrastukset ja oheislajeissa kilpaileminen tukevat. Siirtyminen pyöräilyyn muista urheilulajeista mahdollista ja pyöräilyn lajitaitojen opettelu ja omaksuminen onnistuu varsin nopeasti.

Harjoittelun painopistealueet

Kestävyysuorituskyvyn kehittäminen yhdessä lajitaitojen kanssa. Monipuolinen kilpaileminen ja oikean tasoiset kansainväliset kilpailut luovat perustan urheilijana kehittymiselle.

Kilpailut

Kilpaileminen tapahtuu useassa pyöräilyn alalajissa ja lähialueen kansainvälisten kilpailujen lisäksi EOYF- ja UCI-kilpailut, Euroopan Cupit ja Maailman Cupit sekä arvokilpailut luovat vaatimustasoltaan nousujohteista haastetta kilpailemiseen.

Testaus

Erimittaiset pyörällä tehtävät lajinomaiset testiajot ja -kilpailut sekä ergometritestit antavat kuvaa urheilijan kehittymisestä. Lihasvoima- ja lihaskestävyystestit kuuluvat säännöllisenä osana urheilijan kehittymisen seurantaan. Säännöllinen veriarvojen seuranta tukee urheilijan harjoittelemista.

Tekniset ominaisuudet

Taitojen jalostaminen jatkuu osaksi kilpailusuoritusta. Kilpailunomaisten yksilö- ja ryhmätaitojen kehittäminen.

Taktiset ominaisuudet

Erialaisten kilpailutaktiikoiden ymmärtäminen ja yrittäminen kilpailutilanteissa. Joukkuelajitaktiikoiden harjoittelun aloittaminen ja kilpailutilanteissa yksinkertaisten omien ratkaisujen yrittäminen.

Fyysiset ominaisuudet

Kestävyysharjoittelussa harjoitusmäärät ja intensiteetit kasvavat. Kilpailunomaiset erityisharjoitteet lisääntyvät urheilijan fyysisten ominaisuuksien harjoittelussa. Oheisvoimaharjoittelu vapailla painoilla lisääntyy ja yhdistyy vartalonhallintaharjoitteisiin.

Harjoittelu

Pyöräharjoittelun osuus kasvaa 10-14 viikkotunnin tasolle ja vuosittainen harjoitusmäärä vaihtelee alalajista ja kehitysvaiheesta riippuen 350-750 tunnin välillä. Harjoituksia tyypillisesti 4-8 kertaa viikossa ja yksittäisen harjoituksen kestot voivat olla aina 4,5 tuntiin asti.

Valmennus

Ammattitaitoisten ja koulutettujen urheiluvalmentajien henkilökohtainen valmennus yhdistyy ryhmäharjoitteluun. Asiantuntijoita käytetään valmennuksen tukena tarpeiden mukaisesti.

Urheilulukiot, toisen koulutusasteen leiritykset, urheiluakatemit ja kansainväliset seurajoukkueet kilpailuohjelmineen täydentävät urheilijan harjoitus- ja kilpailuvuotta.

Kodin rooli

Kodin merkitys kuljettamisessa, kannustamisessa ja kustantamisessa kasvaa. Nuori urheilija tarvitsee tukea unen ja ravinnon riittävän määrän ja laadun varmistamiseksi. Nuoren urheilijan tukemiseksi tarpeiden mukaisten tukikanavien etsiminen.



Urheilija

Noin 17-21-vuotias huippu-urheilun vaatimustasoja ymmärtävä nuori aikuinen pyrkii optimoimaan päälaj(e)issään kestävyysuorituskykyään.

Päämäärätietoinen ja tavoitteellinen pyöräilijä omaa kokemusta yli kuusi vuotta kilpaurheilusta ja kilpailee U19, U23 ja Elite-sarjoissa.

Harjoittelun painopistealueet

Kestävyysuorituskyvyn optimointi yhdessä lajikohtaisten erityisharjoitteiden kanssa luovat edellytykset kilpailusuorituskyvyn kehittymiselle.

Oheislajien harrastaminen vähenee päälajin harjoitusmäärän kasvaessa, jonka harjoittelua aktiivinen liikunta ja elämäntapa tukee.

Kilpailut

Urheilijalla saattaa olla yksi tai useampi päälaji, jossa urheilija kilpailee. Kansainvälinen kilpailuohjelma kattaa UCI-kilpailujen lisäksi erilaiset cup- ja arvokilpailut.

Useissa pyöräilyn lajeissa kilpaileminen tapahtuu kansainvälisissä ammattilais-, puoliammattilais- ja seurajoukkueissa.

Testaus

Lajikohtaiset kilpailuvaatimusten mukaiset testit yhdessä ergometristien kanssa luovat fyysisen suorituskyvyn seurannan perustan. Pyöräilyn alalajin tarpeiden mukaan erilaiset lihasvoimatestit voivat kuulua kattavaan urheilijan kehittymisen seurantaan. Säännöllinen veriarvojen seuranta tukee urheilijan harjoittelemista.

Tekniset ominaisuudet

Kilpailunomaisten yksilö- ja ryhmätaitojen kehittäminen ja jalostaminen käytäntöön jatkuu. Taloudellisen ajoasennon ja -tyylin kehittäminen on osassa pyöräilyn alalajeja tärkeää.

Taktiset ominaisuudet

Joukkueena kilpailemisen rooli korostuu osassa pyöräilyn alalajeja. Erilaisten kilpailutaktiikoiden kehittäminen ja omien vahvuuksien hahmottaminen. Kilpailutilanteissa erilaisten taktisten vaihtoehtojen hallinta.

Fyysiset ominaisuudet

Kestävyysuorituskyvyn optimoinnin vaihe, jossa kestävyysharjoittelun määrät ja intensiteetit ovat suuria. Lajinomaiset voima- ja nopeusharjoitukset sekä kilpailuvaatimusten mukaiset erityisharjoitteet täydentävät kestävyysharjoittelua. Oheisvoimaharjoittelu rytmittyä pyöräilyn alalajista osaksi harjoitusvuotta.

Harjoittelu

Pyöräharjoittelun määrät vaihtelevat 10-20 viikkotunnin välissä vuosiharjoittelumäärän kohotessa alalajista riippuen aina 950 tuntiin asti. Harjoituksia on viikossa 5-10 kerran välillä ja harjoitusten kestot voivat kasvaa aina kuuteen tuntiin asti.

Valmennus

Ammattimaiset lajivalmentajat luovat yksilölliset tarpeet täyttävän harjoitusohjelman, jota urheilija tekee itsenäisesti ja yhdessä muiden urheilijoiden kanssa. Asiantuntijoiden rooli osana valmennustiimiä kasvaa.

Urheilulukoiden ja -akatemioiden lisäksi Puolustusvoimien Urheilukoulu mahdollistavat huippu-urheilijan uralle tähtäävän nuoren harjoittelun.

Kodin rooli

Itsenäistymisikäisen nuoren elämässä kodin rooli urheilemisen kustantajana ja kannustajana on suuri. Omilleen muuttava nuori saattaa tarvita apua urheilijaelämän vaativan ruokavalion koostamisessa ja optimaalisesti rytmittyvän yöunen seurannassa.



Urheilija

Yli 20-vuotias U23-Elite -tason kansainvälisesti hyviä tuloksia tekevä urheilija kehittää itseään kohti viimeisiä askeleita huipulle.

Ammattimainen valmennustiimi asiantuntijoineen auttaa urheilijaa menestyksen tavoittelussa. Urheilu-uran ohessa opiskelut luovat merkityksellisyyttä urheilijan uran jälkeisiin elämänvaiheisiin.

Harjoittelun painopistealueet

Urheilijan suorituskyvyn maksimointia lajikohtaisten erikoisharjoitteiden kautta.

Kilpailut

Kilpailukausi rytmittyy arvokilpailujen, Maailman cupien ja merkittävien UCI-kilpailujen ympärille ammattilaisjoukkueen kanssa.

Testaus

Lajikohtaiset kilpailuvaatimusten mukaiset testit yhdessä ergometritestien kanssa luovat fyysisen suorituskyvyn seurannan perustan. Pyöräilyn alalajin tarpeiden mukaan erilaiset lihasvoimatestit voivat kuulua kattavaan urheilijan kehittymisen seurantaan. Säännöllinen vieriarvojen seuranta tukee urheilijan harjoittelemista.

Tekniset ominaisuudet

Suorituskyvyn kannalta merkityksellisten lajitaitojen ja -tekniikoiden optimaalinen hallinta. Suorituskykyisen ajoasennon ja kilpailukaluston optimointi.

Taktiset ominaisuudet

Kilpailutaktiikoiden optimointi ja suorituksen aikaisen taktikoinnin kehittäminen. Fyysisen suorituskyvyn, taitojen ja tekniikoiden yhdistäminen kilpailusuoritukseksi ja sen osa-alueiksi.

Fyysiset ominaisuudet

Kestävyysuorituskyvyn maksimoinnin vaihe. Kilpailuvaatimusten mukaiset voima- ja nopeusharjoitteet, sekä kilpailukohtaiset erityisharjoitteet.

Harjoittelu

Harjoitusmäärät vaihtelevat 15 ja 30 viikkotunnin välissä vuosiharjoittelumäärän noustessa osassa alalajeja yli tuhanteen tuntiin. Harjoituksia on viikossa 4-12 kertaa ja pisimmät harjoitukset voivat kestää yli seitsemän tuntia.

Valmennus

Huippu-urheiluvalmennusta, jossa valmennustiimissä eri ominaisuuksien kehittämisestä vastaavat asiantuntijat.

Urheiluakatemit, Olympiakomitea ja ammattilaisjoukkueet tukevat valmentautumista.

Kodin rooli

Urheilijana ja ihmisenä kehittyvä nuori aikuinen rakentaa elämänsä urheilun ympärille. Kannustus ja apu urheilijan elämään sopeutumisessa luovat tunnetta arvokkaasta tukiverkosta.



Urheilija

Säännöllisesti kansainvälisesti menestyvä huippu-urheilija, joka kuuluu lajinsa ehdottomaan kärkeen.

Huippu-urheilijan menestystä tavoitellaan yhdessä parhaiden mahdollisten käytössä olevien ammattilaisten, varusteiden ja olosuhteiden avulla.

Harjoittelun painopistealueet

Huippusuorituskyvyn maksimointi.

Kilpailut

Olympialaisissa, MM- ja EM-kilpailuissa menestymisen ympärille rakentuva kilpailuohjelma.

Testaus

Asiantuntijoiden määrittämät tarpeelliset testit.

Tekniset ominaisuudet

Vahvuuksien optimointi ja maksimointi.

Taktiset ominaisuudet

Monipuolisten taktisten vaihtoehtojen hallinta ja soveltaminen kilpailutilanteissa.

Fyysiset ominaisuudet

Suorituskyvyn maksimointi.

Harjoittelu

Suorituskyvyn maksimoinnin vaatimalla tavalla.

Valmennus

Huippu-urheiluvalmennusta, jossa valmennustiimissä eri ominaisuuksien kehittämisestä vastaavat asiantuntijat.

Urheiluakatemia, Olympiakomitea ja ammattilaisjoukkueet tukevat valmentautumista.

Kodin rooli

Urheilijan itsenäinen oma elämä, jossa pyrkimyksenä luoda optimaaliset elinolosuhteet huippu-urheilussa menestymiselle.



Kuva: Turun Urheiluliitto Pyöräilyn Facebook 2022

Urheilija

Opiskelu, työt, kilpailu ja elämän erilaiset käännteet vaikuttavat siihen, että kaikista ei tule huippu-urheilijoita. Kansalliset kilpailut, maanmestaruuskilpailut, masters-kilpailut ja erilaiset UCI-kilpailut mastereille tarjoavat haasteita aktiiviselle harrastajalle läpi elämän.

Erilaisten tehtävien kirjo on laaja myös urheilemisen ohella. Kilpailuja ja seuratoimintaa on mahdollistamassa muun muassa:

Tuomarit

Valiokuntien jäsenet

Hallitusten jäsenet

Kilpailujen järjestäjät

Aktiiviset seuratoimijat

Ohjaajat

Valmentajat

Yhteistyökumppanit

Asiantuntijat

Sidosryhmien edustajat



Kuva: Suomen Pyöräilyn Facebook 2019

Seurakilpailut

Aluekilpailut

Kansalliset kilpailut

Kansainväliset kilpailut

UCI-kilpailut

EM-kilpailut

Maailman cup-kilpailut

MM-kilpailut

Olympialaiset

