

*Suomen*  
**PYÖRÄILY**

# U17- kestävyyslajien kausiohjelma

2024



Suomen Pyöräilyn Huippupyöräily-yksikkö, kestävyyslajien lajivastaavat ja aluevalmentajat ovat tehneet merkittävän linjauksen nuorten pyöräilijöiden kehittämismahdollisuuksien osalta. Tulemme liittona panostamaan tulevaisuudessa selvästi aiempaa enemmän U17-ikäluokkaan. Pyrimme rakentamaan kestävyyslajien urheilijoille yhteisen kestävyysohjelman, jossa urheilijan on mahdollista helposti kilpailla eri lajeissa myös kansainvälisissä kilpailuissa.

Kestävyyslajien yhteisillä leireillä on paikalla aina Suomen Pyöräilyn valmentajia. Lajien omista leireistä vastaavat lajivalmentajat yhdessä Suomen Pyöräilyn valmentajien kanssa. Kilpailumatkoilla Suomen Pyöräilyn tuki on ensitilassa koordinoitua, avustamista ja kynnyksen laskemista lähialueen kansainvälisten kilpailujen osalta. Toivomme pitkällä aikavälillä, että U17 kestävyyslajien kilpailumatkoilla on aina mukana Suomen Pyöräilyn valmentaja.

Kestävyyslajien yhteinen ohjelma täydentää Suomen Pyöräilyn maajoukkuepolun (yläkoululeirit) alkua Pajulahden ja Santasportin urheiluopistoilla. Pyrkimyksenä on tarjota nuorille urheilijoille monipuolinen ohjelma, josta jokainen voi omien mieltymystensä ja mahdollisuuksien perusteella valita sopivat leirit ja kilpailut.

U17-luokan kestävyyslajien ohjelman tavoitteena on antaa urheilijoille valmiuksia kilpailla kansainvälisellä tasolla U19-ikäluokassa, jossa alkavat EM- ja MM-kilpailut, Nations Cupit, UCI-kilpailut ja kansainvälisissä joukkueissa kilpaileminen. U17-ohjelma tarjoaa mahdollisuuksia kehittyä nuorena ihmisenä ja kilpailijana oli tavoitteena sitten kansainvälisen tason pyöräily tai mieluisa harrastus ilman uratavoitteita.

U17-luokan maajoukkueohjelmassa mukana olevien urheilijoiden on mahdollista hankkia ja käyttää Suomen Pyöräilyn maajoukkuevaatteita. Suomen Pyöräilyn puolesta pyrimme auttamaan jokaista urheilijaa löytämään itselleen valmentajan tukemaan itsenäistä harjoittelua leirien ja kilpailujen välillä. Merkittävä rooli ohjelmissa on seuroilla ja vanhemmilla, jotka vastaavat kulkemisista kilpailupaikoille ja nuorten urheilijoiden tukemisesta kilpailutilanteissa.

Alustava ohjelmatarjonta täsmentyy lajien osalta kilpailuohjelmien ja leiriaikataulujen valmistuttua.

Suomen Pyöräilyn puolesta,

Mika Simola, Valmennuspäällikkö  
&

Huippupyöräily-yksikkö ja Suomen Pyöräilyn Aluevalmentajat



## Syysleiri

Kestävyyslajien kaikkien nuorten ikäluokkien yhteinen kaudenavausleiri Pajulahdessa. Alustavasti 26.-29.10.2023

## Hiihtoloman etelänleiri

Lajileiri etelässä. Suomen Pyöräilyn valmentaja(t) paikalla. Ohjatut yhteisharjoitukset U17 –kestävyyslajien ryhmälle.

## Kotimaan kisaleiri huhtikuussa

Lajileiri kotimaan ensimmäisten kilpailuviikonloppujen yhteydessä.

## Youth Tour tai Tour de Himmelfart Tanska

Etappikilpailu Tanskassa

## U6 Tour, Ruotsi tai Nuorten etappiajot, Viro

Etappikilpailu Ruotsissa / Virossa

## EYOF

Euroopan nuorten olympiafestivaalit. Kilpaillaan joka toinen vuosi.

## Assen Youth Tour, Hollanti

Etappikilpailu Hollannissa

## Dobele Stage Race, Latvia

Etappikilpailu U17-ikäluokan vanhemmalle ikäluokalle

## Syysleiri

Kestävyyslajien kaikkien nuorten ikäluokkien yhteinen kaudenavausleiri Pajulahdessa. Lokakuu 2024



Kuva: Suomen Pyöräilyn Facebook 2019

## Syysleiri

Kestävyysslajien kaikkien nuorten ikäluokkien yhteinen kaudenavausleiri Pajulahdessa. Alustavasti 26.-29.10.2023

## Hiihtoloman etelänleiri

Lajileiri etelässä. Suomen Pyöräilyn valmentaja(t) paikalla. Ohjatut yhteisharjoitukset U17 –kestävyysslajien ryhmälle.

## Kotimaan / lähialueen kisaleiri huhtikuussa

Lajileiri Vironn ensimmäisten kilpailuviikonloppujen yhteydessä.

## Borlänge Tour, Ruotsi

Etappikilpailu Ruotsissa

## Kokkolan UCI-kilpailut

UCI-kilpailut Kokkolassa ja lajileiri

## EYOF

Euroopan nuorten olympiafestivaalit. Kilpaillaan joka toinen vuosi.

## Youth European Championships

Nuorten Euroopan mestaruuskilpailut (XCO, XCR, XCE). 6-10.8.2024 ja 5.-9.8.2025 Huskvarna-Jönköping, Ruotsi.

## Syysleiri

Kestävyysslajien kaikkien nuorten ikäluokkien yhteinen kaudenavausleiri Pajulahdessa. Lokakuu 2024



## Syysleiri

Kestävyyslajien kaikkien nuorten ikäluokkien yhteinen kaudenavausleiri Pajulahdessa. Alustavasti 26.-29.10.2023

## Pohjoismaiden mestaruuskilpailut

Syys-helmikuussa. Mahdollisuuksien mukaan 2-3pv lajileiri Turussa / Helsingissä ennen kilpailuja. PM-kilpailuissa mahdollisuuksien mukaan Suomen Pyöräilyn huoltaja / joukkueenjohtaja paikalla.

## Hiihtoloman etelänleiri

Lajileiri etelässä. Suomen Pyöräilyn valmentaja(t) paikalla. Ohjatut yhteisharjoitukset U17 –kestävyyslajien ryhmälle.

## Kotimaan lajileiri toukokuussa

Toukokuun lopussa Turussa 2-3pv lajileiri. Ohjatut yhteisharjoitukset radalla.

## Syysleiri

Kestävyyslajien kaikkien nuorten ikäluokkien yhteinen kaudenavausleiri Pajulahdessa. Lokakuu 2024





## Viron kisaleiri syys-lokakuussa

Lajileiri Viron kaksipäiväisen kilpailuviikonlopun aikana.

## Syysleiri

Kestävyyslajien kaikkien nuorten ikäluokkien yhteinen kaudenavausleiri Pajulahdessa. Alustavasti 26.-29.10.2023

## Hiihtoloman etelänleiri

Lajileiri etelässä. Suomen Pyöräilyn valmentaja(t) paikalla. Ohjatut yhteisharjoitukset U17 –kestävyyslajien ryhmälle.

## Syysleiri

Kestävyyslajien kaikkien nuorten ikäluokkien yhteinen kaudenavausleiri Pajulahdessa. Lokakuu 2024

	Kestävyyslajit	Maantie	Maasto	Rata	CX
09/2023	Yläkoululeiri, Santasport				Kilpailuleiri, Viro
10/2023	Kotimaan leiriviikonloppu / kauden 2024 avaus Yläkoululeiri, Pajulahti	Kotimaan leiriviikonloppu / kauden 2024 avaus	Kotimaan leiriviikonloppu / kauden 2024 avaus	Kotimaan leiriviikonloppu / kauden 2024 avaus	Kotimaan leiriviikonloppu / kauden 2024 avaus
11/2023	Yläkoululeiri, Santasport			PM-kilpailut talven 23/24 aikana	
12/2023	Yläkoululeiri, Pajulahti				
1/2024					
2/2024	Yläkoululeiri, Santasport & Pajulahti				
3/2024	Hiihtoloma, harjoitusleiri etelässä	Hiihtoloma, harjoitusleiri etelässä	Hiihtoloma, harjoitusleiri etelässä	Hiihtoloma, harjoitusleiri etelässä	Hiihtoloma, harjoitusleiri etelässä
4/2024	Yläkoululeiri, Santasport & Pajulahti	Kilpailuleiri, Suomi	Kilpailuleiri, Viro		
5/2024		Etappikilpailu, Tanska		Kotimaan leiriviikonloppu, Turku	
6/2024	Kultainen Kampi - nuorisoleiri	Kultainen Kampi - nuorisoleiri	Kultainen Kampi – nuorisoleiri, Borlänge Tour, Ruotsi	Kultainen Kampi - nuorisoleiri	Kultainen Kampi - nuorisoleiri
7/2024		Etappikilpailu, Ruotsi/Viro	UCI-kilpailut & leiri, Kokkola		
8/2024		Etappikilpailu, Hollanti	Nuorten EM, Ruotsi		
9/2024		Etappikilpailu, Latvia			

Suomen  
PYÖRÄILY

# Pyöräilijänpolku U17- luokassa

Monipuolista urheilua ja kilpailemista





## 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 nopeuskestävyytestit pyörällä yhdistyvät pidempiin aerobisia ominaisuuksia mittaaviin lajinomaisiin testeihin / kilpailuihin. Hyppy-, taito- ja juoksutestien lisäksi lihaskestävyystestit toimivat säännöllisesti toteutettuna osana nuoren monipuolista kehittymisen seuranta.

## 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 Yläkoululeiritykset 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.

Seurakilpailut

Aluekilpailut

Kansalliset kilpailut

Kansainväliset kilpailut

UCI-kilpailut

EM-kilpailut

Maailman cup-kilpailut

MM-kilpailut

Olympialaiset





# Huippupyöräily-yksikkö, kestävyyslajien lajivastaavat ja aluevalmentajat

2023.

Mika Simola, valmennuspäällikkö, [mika.simola@pyoraily.fi](mailto:mika.simola@pyoraily.fi)

