

Motocrossarin polku

	4–6 -vuotiaat	7–9 -vuotiaat	10–12 -vuotiaat	13–15 -vuotiaat	16–18 -vuotiaat	19–20 -vuotiaat	21 ja yli
	Lapsuusvaihe	Lapsuusvaihe	Lapsuusvaihe	Nuoruus-/valintavaihe	Valintavaihe	Valintavaihe -> Huippuvaihe	Huippuvaihe
Ajamisen painopisteet	<p>Moottoripyörään tutustuminen</p> <p>Hallintalaitteiden käyttö (kaasu, jarrut, ohjaaminen)</p> <p>Tasapaino, jalat jalkatapeilla</p> <p>Ajoasennot ja painonsiirto (istuminen, seisominen)</p>	<p>Perustekniikan ja monipuolisten lajitaitojen opettelu</p> <p>Tasapainoilu, jarruttaminen, kiihdyttäminen, mutka, hyppääminen, lähtö</p> <p>Ajaminen erilaisilla tekniikkaradoilla/paikoissa/alu stoilla</p> <p>Ajoharjoitteluun vaikutteita eri lajeista - trial, enduro, supermoto, jäärata</p>	<p>Runsas lajitaito- ja -tekniikkaharjoittelu</p> <p>Ajokestävyysharjoittelun aloittaminen</p> <p>Ajonopeusharjoittelun aloittaminen</p> <p>Ajoharjoitteluun vaikutteita eri lajeista - trial, enduro, supermoto, jäärata</p>	<p>Runsas lajitekniikka-harjoittelu</p> <p>Ajokestävyysharjoittelun lisääminen</p> <p>Ajonopeusharjoittelun lisääminen</p> <p>Monipuolisuuden vahvistaminen eri lajeilla - trial, enduro, supermoto, jäärata</p>	<p>Runsas ajonopeusharjoittelu</p> <p>Runsas ajokestävyys-harjoittelu</p> <p>Tekniikkaheikkouksien parantaminen</p> <p>Monipuolisuuden vahvistaminen eri lajeilla - trial, enduro, supermoto, jäärata</p>	<p>Runsas ajonopeusharjoittelu</p> <p>Runsas ajokestävyys-harjoittelu</p> <p>Tekniikkaheik-kouksien ja kilpailuominaisuuksien parantaminen</p> <p>Monipuolisuuden säilyttäminen eri lajeilla -trial, enduro, supermoto, jäärata</p>	<p>Kokonaisuuden parantaminen</p> <p>Suorituskyky kilpailuissa</p> <p>Harjoitustaustan ja ominaisuuksien vaikutus harjoittelun painopisteisiin</p> <p>Monipuolisuuden säilyttäminen eri lajeilla -trial, enduro, supermoto, jäärata</p>

	4–6 -vuotiaat	7–9 -vuotiaat	10–12 -vuotiaat	13–15 -vuotiaat	16–18 -vuotiaat	19–20 -vuotiaat	21 ja yli
	Lapsuusvaihe	Lapsuusvaihe	Lapsuusvaihe	Nuoruus-/valintavaihe	Valintavaihe	Valintavaihe -> Huippuvaihe	Huippuvaihe
Harjoitusmäärät	<p>Ajoharjoittelu</p> <p>Talvi 0-2 x vko Kesä 1-4 x vko</p> <p>Kokonaisliikuntamäärä</p> <p>1000h vuodessa 20h viikossa 3h päivässä</p> <p><i>Lajiharjoittelun osuus noin 30%, jossa harjoittelun kokonaisaika sisältää aktiivisen ajoajan lisäksi myös tauot. Kokonaisharjoittelusta puolet ohjattua, puolet omatoimista harjoittelua</i></p>	<p>Ajoharjoittelu</p> <p>Talvi 0-2 x vko Kesä 2-4 x vko</p> <p>Kokonaisliikuntamäärä</p> <p>1000h vuodessa 20h viikossa 3h päivässä</p> <p><i>Lajiharjoittelun osuus noin 30%, jossa harjoittelun kokonaisaika sisältää aktiivisen ajoajan lisäksi myös tauot. Lajiharjoittelusta puolet ohjattua, puolet omatoimista harjoittelua</i></p>	<p>Ajoharjoittelu</p> <p>Talvi 1-3 x vko Kesä 3-5 x vko</p> <p>Kokonaisliikuntamäärä</p> <p>1000h vuodessa 20h viikossa 3h päivässä</p> <p><i>Lajiharjoittelun osuus noin 30%, jossa harjoittelun kokonaisaika sisältää aktiivisen ajoajan lisäksi myös tauot. Lajiharjoittelusta puolet ohjattua, puolet omatoimista harjoittelua</i></p>	<p>Ajoharjoittelu</p> <p>PKK 1-3 x vko KVK 4-6 x vko (leirit talvella)</p> <p>KK 4-5 x vko n. 100-200 h/vuosi (aktiivinen aioaika)</p> <p><i>Kokonaisharjoitusmäärä 20h / vko, josta 30-50% ohjattua harjoittelua</i></p>	<p>Ajoharjoittelu</p> <p>PKK 2-4 x vko KVK 4-6 x vko (leirit talvella)</p> <p>KK 3-5 x vko +150h vuodessa, (aktiivinen aioaika)</p> <p><i>Kokonaisharjoitusmäärä 20h / vko, josta 50-75% ohjattua harjoittelua</i></p>	<p>Ajoharjoittelu</p> <p>PKK 2-4 x vko KVK 4-5 x vko (leirit talvella)</p> <p>KK 2-4 x vko + 200h vuodessa, (aktiivinen aioaika)</p>	<p>Ajoharjoittelu</p> <p>PKK 2-3 x vko KVK 4-5 x vko (leirit talvella)</p> <p>KK 2-4 x vko + 200h vuodessa, (aktiivinen aioaika)</p>

	4–6 -vuotiaat	7–9 -vuotiaat	10–12 -vuotiaat	13–15 -vuotiaat	16–18 -vuotiaat	19–20 -vuotiaat	21 ja yli
	Lapsuusvaihe	Lapsuusvaihe	Lapsuusvaihe	Nuoruus- /valintavaihe	Valintavaihe	Valintavaihe -> Huippuvaihe	Huippuvaihe
Kilpailumäärät	Noin 5-10 Sarjacross 5-10	Noin 10 Sarjacross 5-10 Aluekilpailut 1-5	Noin 10-15 Sarjacross 5-10 Aluekilpailut 3-5 Kansallinen 0-5 Kansainvälinen 0-3 12 -vuotiaana	Noin 10-20 Sarjacross 5-10 Aluekilpailut 3-5 Kansallinen 5-10 Kansainvälinen 0-7	Noin 15-25 Sarjacross 5-10 Aluekilpailut 3-5 Kansallinen 0-10 Kansainvälinen 5-15	Noin 15-25 Sarjacross 0-5 Aluekilpailut 0-5 Kansallinen 0-5 Kansainvälinen 10-20	Noin 20-30 Sarjacross 0-5 Aluekilpailut 0-5 Kansallinen 0-5 Kansainvälinen 15-25

	4–6 -vuotiaat	7–9 -vuotiaat	10–12 -vuotiaat	13–15 -vuotiaat	16–18 -vuotiaat	19–20 -vuotiaat	21 ja yli
	Lapsuusvaihe	Lapsuusvaihe	Lapsuusvaihe	Nuoruus- /valintavaihe	Valintavaihe	Valintavaihe -> Huippuvaihe	Huippuvaihe
Tavoitteet	Hauskuus Lajista innostuminen MX50 ja/tai MX65, moottorikerhon valmennustoimintaan osallistuminen Sarjacrossien kokeileminen	Hauskuus Perustekniikoiden oppiminen Lajitekniikoiden oppiminen ohjatusti Moottorikerhon ja alueellisessa valmennustoiminnassa kehittyminen ja kilpaileminen Kilpailemisesta innostuminen, joka osaksi harjoittelua ja kehittymistä	Hauskuus Lajitekniikoiden monipuolistuminen Ajoasentojen ja -tekniikoiden oikeanlaisen käytön kehittyminen eri tilanteissa omatoimisesti Kansalliset kilpailut, kehityksen nousujohteisuus MX65, MXC/B, MXC/A Kehitystason mukaan 12 -vuotiaana EMX65 ja EMX85 -kilpailujen kokeileminen	Hauskuus Lajitekniikoiden hyvä hallinta Omatoimisen vaatimustason kasvaminen Nousujohteisuus tuloksissa MXC/B, MXC/A, MX125 Kokemuksen kertyminen EMX85 ja EMX125 -kilpailuista, radoista, matkustamisesta, olosuhteista	Lajitekniikan, kestävyuden ja nopeuden kehittyminen hyväksi kilpailusuoritukseksi Intohimo menestyä, kansainvälisen kilpailu-uran tavoittelu Ammattimaisten toimintatapojen omaksuminen Kansallinen parhaimmisto MX125, MX2 Nousujohteisuus SM- ja EM-kilpailuissa	Kilpailusuorituksen kokonaisuuden hallinta Ammattimainen elämäntapa, harjoittelu, kilpaileminen, ammattuurheilijaksi tavoittelu SM-kärkisijat Nousujohteisuus EM- ja MM-kilpailuissa	Kokonaisuuden muokkautuminen erinomaiseksi kilpailusuoritukseksi Huippu-urheilijan ominaisuudet, ymmärrys, tavoitteellisuus, sopeutumiskyky, luovuus, muutosvalmius Kyky saavuttaa parhaansa kilpailuissa, huippumenestyksen tavoittelu Nousujohteisuus EM- ja MM-kilpailuissa

	4–6 -vuotiaat	7–9 -vuotiaat	10–12 -vuotiaat	13–15 -vuotiaat	16–18 -vuotiaat	19–20 -vuotiaat	21 ja yli
	Lapsuusvaihe	Lapsuusvaihe	Lapsuusvaihe	Nuoruus-/valintavaihe	Valintavaihe	Valintavaihe -> Huippuvaihe	Huippuvaihe
Roolit ja tukitoimet	<p>Lapsi</p> <p>Innokkuus ja mielenkiinto liikuntaa ja lajia kohtaan</p> <p>Toiminta lapsilähtöistä, aikuiset tukena</p>	<p>Lapsi</p> <p>Mielenkiinto liikunnan ja lajin eri osa-alueiden harjoittelua kohtaan</p> <p>Toiminta lapsilähtöistä, aikuiset tukena</p>	<p>Lapsi</p> <p>Liikunnallinen ja terveellinen elämäntapa</p> <p>Intohimon lisääntyminen liikuntaa ja lajia kohtaan</p> <p>Toiminta lapsilähtöistä, aikuiset tukena</p>	<p>Nuori Urheilija</p> <p>Intohimo liikuntaa ja lajia kohtaan</p> <p>Koulunkäynnin hoitaminen tavoitteellisesti</p> <p>Toiminta lapsilähtöistä, aikuiset tukena</p> <p>Monipuolisen ja laadukkaan omatoimisen harjoittelun toteuttaminen</p> <p>Lajissa menestymisen ideologian sisäistäminen ja siihen kasvaminen</p>	<p>Nuori urheilija</p> <p>Kansainvälisen kilpailu-uran tavoittelemisen</p> <p>Urheilun, opiskelun ja muun elämän yhteensovittaminen ja urheilu-uran suunnittelu yhdessä vanhempien, valmentajan ja koulun kanssa ja elämäntapaan sitoutuminen</p> <p>Monipuolisen ja laadukkaan omatoimisen harjoittelun toteuttaminen</p> <p>Vastuun kasvaminen omasta toiminnasta</p>	<p>Urheilija</p> <p>Vastuu omasta toiminnasta</p> <p>Jatkuva monipuolinen itsensä kehittäminen ja kilpailuominaisuuksien harjoittelu</p> <p>Yhteistyö tiimin, valmentajan, vanhempien, fysioterapeutin, lääkärin ja muiden tukihenkilöiden kanssa</p>	<p>Ammattiurheilija</p> <p>Vastuu omasta toiminnasta</p> <p>Jatkuva monipuolinen itsensä kehittäminen ja kilpailuominaisuuksien harjoittelu</p> <p>Yhteistyö tiimin, valmentajan, vanhempien, fysioterapeutin, lääkärin ja muiden tukihenkilöiden kanssa</p>
	<p>Vanhemmat</p> <p>Harrastamisen mahdollistaminen lapsen toiveiden mukaisesti</p> <p>Ohjaaminen liikunnallisuuteen, monipuolisten liikuntamahdollisuuksien järjestäminen</p> <p>Harrastustoiminnan mahdollistaminen</p>	<p>Vanhemmat</p> <p>Ohjaaminen lapsen mielenkiinnon mukaiseen toimintaan</p> <p>Monipuolisten liikuntamahdollisuuksien järjestäminen</p> <p>Harrastus- ja kilpailutoiminnan mahdollistaminen</p>	<p>Vanhemmat</p> <p>Harrastusmahdollisuuksien luominen lapsen tavoitteiden mukaisesti</p> <p>Harrastamisen vaatiman ajankäytön ja taloudellisten resurssien järjestäminen</p> <p>Harrastus- ja kilpailutoiminnan mahdollistaminen</p>	<p>Vanhemmat</p> <p>Toimintaresurssien mahdollistaminen (ajankäyttö, talous, tekninen osaaminen)</p> <p>Urheilu-uran tukeminen huomioiden myös muun elämän kokonaisuus, koulun ja urheilun yhteensovittaminen lapsen toiveiden mukaisesti</p> <p>Harrastus- ja kilpailutoiminnan mahdollistaminen</p>	<p>Vanhemmat</p> <p>Toimintaresurssien mahdollistaminen, tarvittavien tukihenkilöiden kokoaminen</p> <p>Yhteistyö valmentajien ja mahdollisen tiimin kanssa</p> <p>Harrastus- ja kilpailutoiminnan mahdollistaminen</p>	<p>Vanhemmat</p> <p>Taustatuki, kannustaminen</p> <p>Yhteistyö valmentajien ja tiimin kanssa</p>	<p>Vanhemmat</p> <p>Taustatuki, kannustaminen</p> <p>Yhteistyö valmentajien ja tiimin kanssa</p>

	4–6 -vuotiaat	7–9 -vuotiaat	10–12 -vuotiaat	13–15 -vuotiaat	16–18 -vuotiaat	19–20 -vuotiaat	21 ja yli
	Lapsuusvaihe	Lapsuusvaihe	Lapsuusvaihe	Nuoruus- /valintavaihe	Valintavaihe	Valintavaihe -> Huippuvaihe	Huippuvaihe
Roolit ja tukitoimet	Moottorikerho Monipuoliset harjoitteluolosuhteet, radat ja valmennus Yleisten toimintatapojen ja sääntöjen opettaminen Turvallisen ajamisen ohjaaminen Vanhemmille tiedon jakaminen Valmennuksen/ohjauksen laadun varmistus	Moottorikerho Monipuoliset harjoitteluolosuhteet, radat ja valmennus Lajitaitojen opettaminen laadukkaasti mutta mielekkäin harjoituksin / leikinomaisesti Ohjaaminen yksilöllisesti alueelliseen valmennus- ja kilpailutoimintaan Vanhemmille tiedon jakaminen Valmennuksen/ohjauksen laadun varmistus	Moottorikerho Monipuoliset harjoitteluolosuhteet, radat ja valmennus Kiinnostuksen lisääminen lajitaitojen harjoittelua kohtaan Kiinnostuksen lisääminen urheilumenestystä kohtaan Monipuolisten "työkalujen" antaminen omatoimiseen harjoitteluun Ohjaaminen yksilöllisesti kilpailutoiminnassa Valmennuksen/ohjauksen laadun varmistus	Moottorikerho ja henk.koht valmentaja Monipuoliset harjoitteluolosuhteet, radat ja valmennus Laadukkaiden harjoitussisältöjen toteuttaminen Yksilöllisten ominaisuuksien kehittäminen kohti kilpailusuoritusta Yhteistyö vanhempien ja moottori liiton valmentajien kanssa	Moottorikerho ja henk.koht valmentaja Monipuoliset harjoitteluolosuhteet, radat ja valmennus Harjoittelun koor-dinointi, seuranta ja analysointi Urheilijan yksilöllisten ominaisuuksien kehittäminen Kilpailuominaisuuksien kehittäminen Yhteistyö vanhempien ja moottoriliiton valmentajien kanssa	Valmentaja Monipuoliset harjoitteluolosuhteet, radat ja valmennus Harjoittelun koordinointi, seuranta ja analysointi Valmennuksen konsultointi ja tukiverkoston luominen ja hyödyntäminen Kilpailuominaisuuksien kehittäminen Yhteistyö vanhempien ja moottoriliiton valmentajien kanssa	Valmentaja Monipuoliset harjoitteluolosuhteet, radat ja valmennus Harjoittelun koordinointi, seuranta ja analysointi Valmennuksen konsultointi ja tukiverkoston luominen ja hyödyntäminen Kilpailuominaisuuksien kehittäminen Yhteistyö perheen ja moottoriliiton valmentajien kanssa
	Moottoriliitto Kerhovalmentajien koulutus, valmennusmateriaalit vanhemmille ja valmentajille Alueellinen kilpailujärjestelmä	Moottoriliitto Kerhovalmentajien koulutus, valmennusmateriaalit vanhemmille ja valmentajille Alueellinen kilpailujärjestelmä	Moottoriliitto Kerhovalmentajien koulutus, valmennusmateriaalit vanhemmille ja valmentajille Kansallinen kilpailujärjestelmä 12-vuotiaille asteittainen valmennusryhmätoiminta ja -tuki kv-kilpailuihin	Moottoriliitto Kerhovalmentajien koulutus, valmennusmateriaalit vanhemmille ja valmentajille Kansallinen kilpailujärjestelmä Nuorten valmennusryhmä- ja maajoukkue toiminta sekä valmennustuki kv-kilpailuihin Yläkoululeiritys	Moottoriliitto Yhteistyö valmentajan ja urheilijan kanssa Kansallinen kilpailujärjestelmä Nuorten valmennusryhmä- ja maajoukkue toiminta sekä valmennustuki kv-kilpailuihin Toisen asteen opiskelijoiden leiritys	Moottoriliitto Yhteistyö valmentajan ja urheilijan kanssa Kansallinen kilpailujärjestelmä Valmennusryhmä- ja maajoukkue toiminta, valmennustuki kv-kilpailuihin Puolustusvoimien urheilukoulun leiritys	Moottoriliitto Yhteistyö valmentajan ja urheilijan kanssa Kansallinen kilpailujärjestelmä Maajoukkue toiminta

	4–6 -vuotiaat	7–9 -vuotiaat	10–12 -vuotiaat	13–15 -vuotiaat	16–18 -vuotiaat	19–20 -vuotiaat	21 ja yli
	Lapsuusvaihe	Lapsuusvaihe	Lapsuusvaihe	Nuoruus- /valintavaihe	Valintavaihe	Valintavaihe -> Huippuvaihe	Huippuvaihe
Psyykinen kehittyminen / itsetunto (Huomioitava yksilöllinen biologinen ikä, SUURI ERO LASTEN KESKEN, jopa 2-3v vaihtelu)	Uteliias, innokas, itsekeskeinen, kokonaisuuksien erottaminen, halu oppia ja onnistua, keskittyminen vaihtelee, minäpystyvyys korkea, halu miellyttää vanhempia	Konkreettinen, looginen ajattelu konkreettisilla kohteilla, tietoisuus laajenee, tunteiden ilmaisu kehittyä, Oppii kunnioittamaan toisten tunteita, minäkäsitys laskee, edelleen halu miellyttää vanhempia	Ajattelukyky, looginen päättely, syysseuraussuhteet, myötätunto kehittyä, sisäinen vuoropuhelu ja tunnekielen kuuntelu mahdollistuu, ahkeruus-alemmuus, omanarvontunto, tietoisia päämääriä, sisäistettyjä normeja, edelleen halu miellyttää vanhempia	Yleiset toimintaperiaat-teet ja moraalinen tajuaminen, kriittinen oman minuuden pohtiminen, fyysinen minäkuva, itsenäisyys, omat arvot, itsetunto voi vaihdella, kuohuva, ailahteleva, epävarma, itsetunto matalimmillaan	Aivojen kehitys jatkuu 25v ikään asti, mutta älykkyys alkaa lähestyä aikuisen tasoa, ihastumi-sia, tunne-elämä tasaantuu, syvenee, Identiteettikriisi?	19-25 -vuotiaat Jatkuva oppiminen, sulautuminen, ajattelun joustavuus, osallistuminen työ- ja yhteis-kuntaelämään, seestyminen jatkuu, identiteetin lujittuminen, läheisyys – eristäytyminen -kriisi, impulssikriisi paranee 25v ikään mennessä	Yli 25 -vuotiaat Perustarpeet säilyvät: tarve tulla nähdyksi, kuulluksi ja pidetyksi, siirtymien hallinta, identiteetti? kuka olen? mitä muuta olen kuin urheilija? Korostuu urheilu-uran päättymisen jälkeen

Fyysinen kehittyminen	Hermosto Tuki- ja liikuntaelimet Sisäelimet Sukuelimet	Hermosto Tuki- ja liikuntaelimet Sisäelimet Sukuelimet	Hermosto Tuki- ja liikuntaelimet Sisäelimet Sukuelimet	Hermosto Tuki- ja liikuntaelimet Sisäelimet Sukuelimet	Hermosto Tuki- ja liikuntaelimet Sisäelimet Sukuelimet	Hermosto Tuki- ja liikuntaelimet Sisäelimet Sukuelimet	Hermosto (aivot)
------------------------------	--	--	--	---	--	--	------------------

Fyysisten ominaisuuksien painopistealueet	Liikkuvuus Nopeus Taito Peruskestävyys Nopeuskestävyys <i>hapoton</i> Voima	Liikkuvuus Nopeus <i>hermotus</i> Taito Tekniikka Peruskestävyys Nopeuskestävyys <i>hapoton</i> Voima hermotus lihaskunto lihashallinta	Liikkuvuus Nopeus hermotus Taito Tekniikka Perus-kestävyys Nopeus-kestävyys <i>hapoton</i> Voima hermotus lihaskunto lihashallinta	Liikkuvuus Nopeus hermotus Taito Tekniikka Perus-kestävyys Nopeus-kestävyys <i>hapoton hapollinen</i> Voima hermotus lihaskunto lihashallinta	Liikkuvuus Nopeus voima Taito Perus-kestävyys Nopeus-kestävyys hapollinen Voima massa	Liikkuvuus Nopeus <i>voima</i> Taito Perus-kestävyys Nopeus-kestävyys hapollinen Voima massa	Harjoitus-taustan ja yksilöllisten ominaisuuksien vaikutus harjoittelun painopisteisiin
--	--	--	---	---	--	--	--

Fyysinen harjoittelu	Leikit ja pelit, lajikokeilut: pallopelit, juoksu, hiihto, luistelu, hyppääminen, heittäminen, pallon käsittely, telineradat jne.	Monipuolisesti leikit, pelit, eri lajit, reaktiolähdöt, kisailut, viestit (nopeus), nassikkapaini, telinevoimistelu, ketteryysradat, suunnanmuutokset (voima, nopeus, kestävyys, nopeuskestävyys, taito, liikkuvuus)	Monipuolinen harjoittelu, kuten aiemminkin Liikkuvuusharjoitusten painottaminen, voimaharjoitustekniikoiden opetteluun aloittaminen, kestävyysharjoituksiin sekä verryttelyyn ja palautumiseen/lihashuoltoon tutustuminen	Lajeja ja harjoitteita monipuolisesti, verryttelyt ja palautuminen sekä lihahuolto olennainen osa harjoittelua, harjoituskausien mukaiseen harjoitteluun totuttelu, ominaisuuksien testaamisen lisääminen, vammoja ehkäisevä harjoittelu	Kokonaisuuden ohjelmointi ajoharjoittelun ja harjoituskausien mukaisesti huomioiden tarkoituksenmukainen ominaisuuksien testaaminen ja testitulosten hyödyntäminen, monipuolisuus tärkeää, pallopelit, eri lajit ja ominaisuuksien harjoitteet, huoltava harjoittelu	Ohjelmointi korostuu kilpailukauden ja kasvavan urheilun liittyvän kokonaisuuden perusteella, monipuolinen ominaisuuksien vahvistaminen, eri lajit, vammojen ehkäisy, huoltava harjoittelu, ajamista tukeva harjoittelu	Harjoitustaustan ja yksilöllisten ominaisuuksien vaikutus harjoittelun painopisteisiin
-----------------------------	---	--	---	--	--	---	--