

Turun Miekkailijat - Miekkailijan polku

	Perusteet	Oppiminen miekkailemaan	Harjoittelemine harjoittelemään	Harjoittelemine kilpailemaan	Harjoittelemine voittamaan
Kasvuvaihe	Myöhäislapsuus				
		Varhaismurrosikä	Myöhäismurrosikä	Varhaisaikuisuus / aikuisuus	
Kronologinen / kehityksellinen ikä	Kronologinen ikä: Miehet 6-9 Naiset 5-8	Kronologinen / kehityksellinen ikä: Miehet 9-12 Naiset 8-11	Kehityksellinen ikä: Miehet 12-16 Naiset 11-15	Kehityksellinen / kronologinen ikä: Miehet 16-20 Naiset 15-18 (naiset täysin kehittyneitä, kun 17)	Kronologinen ikä: Miehet 20-25+ (miehet täysin kehittyneitä, kun 23) Naiset 18-23+
Polun vaiheet	Rakentaa yleisiä motorisia taitoja	Oppia keskeiset miekkailutaidot	Rakentaa harjoittelukapasiteettia Vahvistaa miekkailutaitoja	Vahvistaa miekkailutaitoja Hyödyntää harjoituskapasiteettia	Suorituskyvyn maksimointi
Kehitysvaiheet	Liiketaito	Taitojen kehittäminen	Taito ja aerobinen kehittyminen	Kilpailullinen ja fyysinen kehitys	Erikoistuminen ja suorituskyky Korkeatasoisen kilpailemisen kehittäminen
Eteneminen	Hauskuus ja osallisuus Yleinen ja kokonaisvaltainen kehitys Ketteryys, tasapaino, koordinaatio, nopeus Yksinkertainen johdatus Urheilun sääntöihin ja etiikkaan	Motoriikan kehityksen huippuvaihe. Kätet, jalat, keskivartalo, selkärangan ja nilkan tasapaino Osallistuminen muihin lajeihin Tekniset perusteet, asteittain tarkempia taitoja kohti vaiheen loppua Kuntopallo (1kg), jumppapallo ja kehonpainoharjoittelu voimaharjoitteluna Avustavien kykyjen perusteet (tieto ja kokemus)	Pääpaino aerobisessa harjoittelussa 2. nopeusikkuna (nopeuden kehittymisen 2. herkkyyksikausi) Kunto- ja tekniikkaharjoittelun yksilöinti Hartian, kyynärpään, keskivartalon, selkärangan, polen ja nilkan stabiiliteetti Osallistuminen muihin lajeihin Erytisten teknisten taitojen parantaminen Taktisen valmistelun peruseriaatteet Johdatus henkiseen valmistautumiseen Moraalinen oppiminen	Miekkailu ja yksilöllinen fyysinen harjoittelu Hartian, kyynärpään, keskivartalon, selkärangan, polen ja nilkan stabiiliteetti Taktisen valmistelun perusteet Miekkailun ja henkilökohtaisen tietämyksen ja kokemuksen kehittäminen Osallistuminen täydentäviin urheilulajeihin (samanlainen energiajärjestelmä ja liikemallit)	Fyysisten valmiuksien parantaminen Hartian, kyynärpään, keskivartalon, selkärangan, polen ja nilkan stabiiliteetti Kaikkien harjoittelun ja suoritutumisen näkökohtien mallintaminen Toistuvat lyhyet tautot loukkaantumisten välttämiseksi Edistynyt taktinen ja psykologinen valmistautuminen Kaikki harjoittelun näkökohdat yksilöityjä (taito, nopeus, voima, kestävyys, joustavuus) Kehitetään edelleen avustavia valmiuksia (tieto ja kokemus, tässä ei rajoitteita) Fyysisen kapasiteetin optimointi
Kasvu ja kehitystä koskevat näkökohdat	Pääpaino yleisten urheilutaitojen kehittämisessä Ensimmäinen nopeusikkuna (nopeuden kehittymisen herkkyyksikausi, ketteryys & nopeus), huippu Nopeus, kiihtyvyyys 1; tytöt 6-8, pojat 7-9	Motoriikan huippukausi, painopiste taitojen kehittämisellä: tytöt ennen 11v, pojat 12v	Kasvupyrähdys, painopiste aerobisella kehityksellä, tytöt 12-13v, pojat 13-15v Toinen nopeusikkuna (Nopeuden kehittymisen herkkyyksikausi), tytöt 12-13, pojat 13-15 1. voimaikkuna (voiman kehittymisen herkkyyksikausi), tytöillä kasvupyrähdysten lopulla	Voiman kehittymisen herkkyyksikausi, painopiste voiman kehittämisellä, tytöillä 2. voimaikkuna kuukautisten alkaessa, pojat 12-18 kuukautta kasvupyrähdysten jälkeen	Kehittyminen ja sitten kestävyys, voiman, nopeuden, taidon ja joustavuuden optimointi
Muuta		Yleinen elämäntapatietoisuus (syöminen oikein, positiivinen ajattelu)	Nimenomainen tietoisuus elämäntavoista (ravitsemus, psykologia, ajan suunnittelu, seuranta jne.) Urheilun ja koulutuksen tasapainottaminen	Perus videoanalyysi taito, korostunut merkitys elämäntapatietoisuudella, ruuanlaittotaidot, henkilökohtainen vastuu	Monimutkainen videoanalyysi, yksittäisten vastustajien taktinen analyysi
Jaksotus	Ei jaksotusta, mutta jäsennelly ohjelma, jota kehitetään asteittain	Yksi jaksotus	Yksi jaksotus	Kaksi jaksotusta	Yleisesti tupla tai tripla riippuen vuodesta Tavoitteena kuntohuippu kv-kisoissa pitkän aikavälin ohjelmalla

					Usein harjoitustaukoja Tässä harjoitusvaiheessa jaksotus on kaikkein tärkeintä
Harjoiteltavien osien erittely	<p>Yleinen osallistuminen urheiluun 5-6 kertaa viikossa. Tämän tulisi sisältää monia lajeja.</p> <p>Kaikki miekkailuharjoittelu keskittyy peleihin, mukaviin aktiviteetteihin ja hauskoihin kilpailuihin</p> <p>Yleiset perusteet</p> <p>Silmä-käsi koordinaatio</p> <p>Kaikki joukkuepelit</p> <p>Perustaidot ja jalkatyöpelit</p> <p>Mini-miekkailu pelit</p> <p>Alkeelliset päätöksentekotaidot</p> <p>Voima ja kuntovalmennus:</p> <p>Yleiskunto ja venyvyys</p> <p>Osallistuminen muihin lajeihin</p> <p>Tanssi, voimistelu</p> <p>Johdatus jumppapallo ja peruskuntopallo harjoitteluun</p>	<p>Liiketaidot</p> <p>Keskeisten jalkatyö ja tasapaino taitojen oppiminen ja kehittäminen</p> <p>Jalkatyö</p> <p>Taitojen oppiminen, oikea tekniikka keskiössä</p> <p>Koordinaatio ja tasapaino</p> <p>Tekniset taidot ja oppitunnit</p> <p>Terä taitojen oppiminen ja kehittäminen, etäisyyden ja ajoituksen oikeanlainen käyttö</p> <p>Alkeelliset taktiset ja päätöksentekotaidot</p> <p>Sparraus</p> <p>Keskeistä saada taidot käyttöön</p> <p>Voima ja kuntovalmennus</p> <p>Yleiskunto ja venyvyys</p> <p>Osallistuminen muihin lajeihin</p> <p>Tanssi, voimistelu relevanttia</p> <p>Jumppapallo ja keskivartalon voima</p> <p>Perus kehonpaino ja vastusharjoitukset (callisthenics)</p> <p>Perus kuntopallo harjoitukset</p> <p>Painotus vammoja ehkäisevässä harjoittelussa</p> <p>Kehittää venyvyyttä</p> <p>Harjoittelun ja kilpailun suhde</p> <p>(tässä vaiheessa myös kilpailunomaiset harjoitukset)</p> <p>70:30</p>	<p>Jalkatyö</p> <p>Taitojen vahvistaminen ja teknisten harjoitusten jatkaminen (drills)</p> <p>Lisääntynyt määrä</p> <p>Tekniset taidot ja oppitunnit</p> <p>Terätaitojen kehittäminen ja etäisyyden ja ajoituksen oikeanlainen käyttö</p> <p>Lisääntynyt taktisen osaamisen kehittäminen</p> <p>Taktisten ja päätöksentekotaitojen oppimisen jatkaminen</p> <p>Sparraus</p> <p>Keskeistä laittaa taidot käyttöön pienen paineen alla</p> <p>Jatkuvat toistot (actions) eri tilanteissa</p> <p>Voima ja kuntovalmennus</p> <p>Lisääntynyt aerobinen harjoittelu</p> <p>Jumppapallo ja keskivartalon voima</p> <p>Venyvyys</p> <p>Kuminauha työskentely</p> <p>Voimaharjoittelutekniikat</p> <p>Alkeellinen plyometrinen harjoittelu (vähäinen määrä loukkantumisten ehkäisyyn)</p> <p>Osallistuminen muihin lajeihin</p> <p>cross training, kun kasvupyrähdys tulee (tytöt 12-13, pojat 13-15) painotus aerobisessa kehitymisessä - uinti, juoksu, soutu, pyöräily</p> <p>Johdatus vapaisiin painoihin 18kk kasvupyrähdysen jälkeen</p> <p>Harjoittelun ja kilpailun suhde</p> <p>(myös kilpailunomaiset harjoitukset)</p> <p>60:30</p>	<p>Jalkatyö</p> <p>Taitojen vahvistaminen ja teknisten harjoitusten (drills) jatkaminen</p> <p>Tekniset taidot ja oppitunnit</p> <p>Terätaitojen kehittäminen ja etäisyyden ja ajoituksen oikeanlainen käyttö</p> <p>Lisääntynyt taktisen osaamisen kehittäminen</p> <p>Kaikkien teknisten taitojen oppimisen saattaminen loppuun</p> <p>Sparraus</p> <p>Vahvistaa taitoja paineen alla</p> <p>Taktisten taitojen kehittäminen</p> <p>Kilpailutilanteiden mallinnus</p> <p>Taktinen</p> <p>Taksiten taitojen täysi kehittäminen ja harjoittelu paineen alla</p> <p>Vastuullisuus ja johtajuus</p> <p>Voima ja kuntovalmennus</p> <p>Jumppapallo ja keskivartalon voima</p> <p>Plyometrisen harjoittelun kehittäminen</p> <p>Venyvyys</p> <p>Kuminauha työskentely</p> <p>Korvaava harjoittelu</p> <p>Henkilökohtainen vastusharjoitteluohjelma</p> <p>Cross training</p> <p>Plyometrisen harjoitusohjelman kehittäminen</p> <p>Harjoittelun ja kilpailun suhde</p> <p>(myös kilpailunomainen harjoittelu)</p> <p>40:60</p>	<p>Jalkatyö</p> <p>Painotus tarkoituksenmukaisessa käytössä, taktiset ja kilpailulliset drillit</p> <p>Tekniset taidot ja oppitunnit</p> <p>Terätaitojen täysi kehittäminen ja etäisyyden ja ajoituksen oikea käyttö</p> <p>Painotus sopivan tyylin parantamisessa</p> <p>Sparraus</p> <p>Kilpailullinen toiminta, keskittyminen onnistuneisiin liikkeisiin ja tekniikan säilyttämiseen paineen alla</p> <p>Monimutkainen (complex) taktinen harjoittelu ja skenaarioita</p> <p>Taktinen</p> <p>Taksiten taitojen täysi kehittäminen ja harjoittelu paineen alla</p> <p>Keskittyminen yksittäisten vastustajien kohtaamiseen</p> <p>Vastuullisuus ja johtajuus</p> <p>Voima ja kuntovalmennus</p> <p>Maksimaalinen voimaharjoittelu voiman ja nopeuden kehittämiseksi</p> <p>Jumppapallo ja keskivartalon voima</p> <p>Plyometrinen ohjelma sisällytetään keskeisenä osana (seuranta rasisusvammojen varalta)</p> <p>Nopeus ketteryys</p> <p>Korvaava harjoittelu</p> <p>Venyvyys</p> <p>Cross training</p> <p>Harjoittelun ja kilpailun suhde</p> <p>(myös kilpailunomainen harjoittelu)</p> <p>25:75</p>
Progressiivinen harjoittelun ja kilpailun (myös kilpailunomaisen harjoittelu) suhde	Voima ja kunto 70% Miekkailu taidot 20% Miekkailun taktiikka 10%	Voima ja kunto 60% (myös muut lajit) Miekkailu taidot 25% Miekkailun taktiikka 15%	Voima ja kunto 40% (myös muut lajit) Miekkailu taidot 35% Miekkailun taktiikka 25%	Voima ja kunto 30% Miekkailu taidot 30% Miekkailun taktiikka 40%	Voima ja kunto 35% Miekkailu taidot 20% Miekkailun taktiikka 45%
Harjoitustunnit yhteensä	Yksittäiset harjoitukset	5-10h	14-20h	20-24h	24-30h
Kilpailutaso (kilpailu vaatii muutoksia harjoitteluun)	Ei virallisia kilpailuja Hauskat pelit	Paikallinen ja piirikunta (tai vastaava)	Piirikunta ja alueellinen (tai vastaava), tutustuminen kv-kisoihin 1/vuosi	Alueellinen ja kansallinen (tai vastaava), kv-kisat kehityksen mukaan)	Kansainväliset kisat
Kilpailut vuodessa	Festivaalit tai monitaito tapahtumat, ystävällismieliset seurataapahtumat	6	10	12-15 kpl	10-12 kpl

KV-kisat vuodessa		1 ikäsarja, oman ikäisten sarja	PM-kisat 1 ikäsarjan kv-kisa, oman ikäiset Cadet Circuit kilpailut	PM-kisat Cadet circuit kilpailut Junior World Cup Juniorien ja kadettien EM Junoprien ja kadettien MM	PM-kisat Universiadiit EM-kisat MM-kisat Olympialaiset
Kilpailutavoitteet	Osallistuminen Erilaiset formaatit Vähän sääntöjä	Keskittyminen kehittämiseen Voi olla muokattuja sääntöjä ja varusteita 3 sääntö (kolmen tasoiset tapahtumat yksilöille: helppo, kilpailullinen, vaikea)	Keskittyminen edelleen kehittämisessä Taktisten taitojen kokeileminen kilpailussa Tutustuminen KV-kisaamiseen Tottuminen voittamiseen 3 sääntö	Kilpailutulos tietoisuuden kehittäminen Tekniikoiden käyttäminen kilpailuissa Henkilökohtaiset tavoitteet tärkeitä pitkän tähtäimen tavoitteiden kannalta Tutustuminen korkeamman tason KV-kilpailuihin 3 sääntö	Henkilökohtaiset ja joukkueen tavoitteet tärkeitä pitkän tähtäimen tavoitteiden kannalta Kokemuksen kerääminen kovatasoisten kilpailuiden kautta Painetilanteet Olympia kulta