

Harjoitettavuuskartoituksen teettäminen ja tulosten kirjaaminen ilmoittautumislomakkeelle

Otamme ensimmäistä kertaa Olympiakomitean harjoitettavuuskartoituksen käyttöön tukemaan joukkuejakojen valintoja junioreiden ja aikuisten joukkueisiin haettaessa. Poikkeuksena Golden Legends, johon haettaessa ei tarvitse suorittaa kartoitusta.

Harjoitettavuuskartoitus mittaa fyysisten perusominaisuuksien tasapainoa ja sisältää liikkuvuuden ja voiman tasapainoa mittaavia liikkeitä. Kartoitus antaa tietoa urheilijan harjoitettavuudesta, eli rasituksen vastaanottamiskyvystä, jotta harjoittelu olisi turvallista ja kehittävää. Vahvat ominaisuudet mahdollistavat kovemman harjoittelun ja lajissa kehittymistä. Heikolla tasolla olevat ominaisuudet voivat altistaa loukkaantumisille ja rasitusvammoille.

Harjoitettavuuskartoitus tukee valintoja antamalla lisätietoa urheilijan fyysisistä ominaisuuksista. Tulokset eivät yksin ratkaise valintaa, mutta voivat vaikuttaa siihen kokonaisarviossa. Harjoitettavuuskartoituksesta huomioidaan kaikki muut liikkeet, paitsi kulmaveto, leuanveto, jalkojen nosto riipunnasta ja piip-testi.

Urheilijat kirjaavat ilmoittautumislomakkeelle joukkueessa edellisellä kaudella tekemänsä kartoituksen tulokset tai osallistuu seuran järjestämään harjoitettavuuskartoitustilaisuuteen pe 1.8. klo 15–17, mikäli ei ole tehnyt kartoitusta joukkueessaan edellisellä kaudella.

Huom! Harjoitettavuuskartoitus tulee olla tehtynä, ennen joukkuejakoon ilmoittautumista, sillä tulokset kirjataan ilmoittautumislomakkeelle.

Seurassamme edellisellä kaudella tehtyjen harjoitettavuuskartoituksien tulokset on käyty läpi unelmapolkukeskusteluissa, ja löytyvät Coachtoolsista (kilpajoukkueet) tai myClubista (harrastejoukkueet). Tulokset ilmoitetaan kartoituksessa väreittäin, eli ilmoittautumislomakkeeseen myös kirjoitetaan tulokset värien perusteella (punainen, keltainen, vihreä). Urheilija kirjaa itse tuloksensa ilmoittautumislomakkeelle. Mikäli ette löydä tuloksia, voitte kysyä ne omalta valmentajalta.

Harjoitettavuuskartoitustilaisuus järjestetään 1.8. klo 15–18 seuran hallilla. Voit ilmoittautuma tilaisuuteen, mikäli ei ole tehnyt kartoitusta edellisen kauden aikana. Tämä tilaisuus on tarkoitettu seuran ulkopuolelta tuleville urheilijoille, sekä seuran urheilijoille ja harrastajille, jotka eivät ole vielä tehneet kartoitusta.

Ilmoittautumiset tilaisuuksiin: <https://forms.office.com/e/8RcVcpkdKJ>

