

HUIPPU-URHEILIJAN POLKU

YHTEENVETO
JA TOIMENPITEET

28.5 2009

PALAVERIN POHJALTA

TYÖRYHMÄ Jouko Mikkola, Juha Dahlström, Anatolij Mihailov, Anuliisa Uotila,
Mika Kekäläinen, Mikko Rantala, Harri Antikainen,
Seppo Pitkänen, Simo Tarvonen

**Miten löydän
polun?**



Huippu-urheilijan polku



- oman lajin tulostavoitteet
- urheilijaksi kasvamisen tavoitteet
 - työkaluja tulostavoitteiden tavoitteluun



I vuosi

- Urheilullinen elämäntapa
- Harjoitusmäärä
- Oman vastuun tiedostaminen

II vuosi

- Urheilullinen elämäntapa
- Harjoitusmäärä
- Oma vastuu
- Harjoittelun laatu

III ja IV vuosi

- Urheilullinen elämäntapa
- Harjoitusmäärä
- Harjoittelun laatu
- Urheilijaidentiteetti kv / kansallinen taso
- Itsenäinen urheilija
- Tietoisuus jatkosta "Unelma elää!"

Huippu-urheilijan polku

- I vsi tavoite: Sisäistää omassa elämässään huippu-urheilijan ”peruspaketti”
 - Vastuu omasta tekemisestä - itseohjautuvuus
 - Päivärytmi, uni, ruokailu, harjoitusmäärä, elämäntapa
 - 9 h uni
 - 3 h ruokailu
 - 5-6 h urheilu
 - 5-6 h opiskelu
 - 1 h muu
- II vsi tavoite: Määrittää, ymmärtää ja sisäistää harjoittelun laatutekijät
 - valmentajan johdolla, yhteistyössä ja itsenäisesti
- III ja IV vsi:
 - Urheilijaidentiteetti; kv / kansallinen taso = UNELMA ELÄÄ!
 - Oma vastuu tekemisestä; määrä, laatu, HALU
 - Tietoisuus jatkosta; esim. opiskelupaikka jossa huippu-urheilu on mahdollista

Urheilija

- Urheilijan realistinen mielikuva / rooli / tavoite / tahtotila omassa lajissa
 - Kansainvälinen taso
 - Kansallinen taso
 - Junioriurheilija
- Urheilijan oma tavoitteenasettelu ”mitä haluan, mihin pystyn”
- Tsekkkaus vuosittain; lisätukea, samalla tavalla vai ei enää valmennusoikeutta

Valmentaja

- Valmennuksen keskustelukulttuuri
 - Aikaa vuorovaikutukselle valmennuksessa
 - Annetaan aikaa ja välineitä kehitymiselle, omalla analysoinnilla
 - Vrt. Harri Antikaisen puheenvuoro valm.kokouksessa
- Kouluvalmennuksen roolin määrittely
 - Minkä lisäarvon kouluvalmennus tuo missäkin lajissa
- Valmentajakoulutus
 - Työkaluja vuorovaikutukseen, keskustelukulttuuriin
 - Työkaluja omaan tavoitteen asetteluun ja urheilijan tavoitteen asettelun tukemiseen

Koulu

- Tuetaan enemmän tosissaan yrittäviä
 - Lisävalmennus / talenttiryhmät / valmennuksen erityisjärjestelyt
 - Kohdennetut opintojärjestelyt ja –ohjaus
 - Tukipalvelut
- Yhteydenpito seuravalmentajiin
 - Vaikuttaminen seuravalmennukseen
- Lajikapteenikoulutuksen kehittäminen
 - Paremmin mukaan kokonaisuuteen
- Yläkoulutoiminta
- Päivälepotila (?)
- Yhteydenpito vanhempiin
 - Urheilijan vanhempainillat, lajikohtaiset vanhempainillat
 - Kirjeet, infot
 - Tapahtumiin liittyvät tapaamiset (esim. kisamatkat)