



1. Onko harjoittelu laadukasta ja sisältää kaikki tärkeät osa-alueet?

- Riittävä fyysinen harjoittelu
- Henkinen valmentautuminen
- Teknisten osa-alueiden hiominen
- Taktiikoiden opettelu
- Valmentajan läsnäolo ja palautteen saanti

Harjoittelun tulisi olla tässä iässä/tällä tasolla monipuolista ja sitä pitäisi olla määrällisesti paljon. Mielikuvaharjoittelun ja taktiikoiden suunnittelun osuus korostuu. Henkisellä valmentautumisella urheilijalle opetetaan voittamista ja huippu-urheilijan asennetta kaikkeen tekemiseen. Hänestä kasvaa itsenäisempi ja hän osaa hyödyntää henkistä valmiuttaan ja taktiikoitaan myös kilpailutilanteissa. Tekniikkaharjoitteet eivät ole vain suorittamista vaan urheilija ymmärtää miksi ja miten niitä tehdään. Hänen tulee myös oppia kertomaan tuntemuksistaan ja harjoitusten vaikutuksista kehoonsa. Harjoituksissa on tärkeä panostaa laadun tarkkailuun ja jokaisella harjoituksella tulee olla selkeä tarkoitus. Valmentajan läsnäololla ja palautteenannolla on tässä mielessä tärkeä rooli.

2. Ovatko harjoitusolosuhteet kunnossa ja taustalla osaava tukitiimi?

- Hyvä valmentaja ja motivoituneet treenikaverit
- Vanhempien tuki ilman painostusta
- Fysioterapeutti, hieroja, lääkäri, psykologi, ravitsemusterapeutti
- Taloudellisesti kohtuulliset kulut
- Harjoituspaikat ja – välineet kunnossa ja saatavilla

Pätevä valmentaja, joka on motivoiva ja vaativa, on avainasemassa. Myös vanhempien kannustus ja tuki ilman painostusta on tärkeää. Päävalmentajan ei tarvitse osata/hallita kaikkia osa-alueita vaan muiden ammattilaisten käyttö kokonaisuuden luomisessa on oleellista. Seuran ja/tai liiton arvostava asenne ja rahallinen tuki luovat myös pohjaa huipulle tähtäämiseen. Harjoittelusta aiheutuvat kulut eivät saisi olla rajoittava tekijä vaan urheilijan pitäisi voida harjoitella ilman talouden luomia paineita. Harjoitustilojen ja välineiden tulisi olla kunnolliset ja lähellä kotia/koulua, jotta aikaa ei kuluisi liikaa matkoihin. Lisäksi harjoittelumahdollisuus olisi hyvä olla lähes minä vuoden aikana ja päivänä tahansa. Riittävän kovan harjoitteluvastuksen merkitys monissa lajeissa myös korostuu.



3. Toimiiko vuorovaikutus valmentajan ja ryhmän muiden jäsenten kanssa?

- Kommunikaatiovälit ovat hyvät
- Luottamus on molemminpuolista
- Ryhmä toimii yhtenäisenä kohti samaa päämäärää
- Yleinen ilmapiiri harjoituksissa on hyvä

Urheilijan ja valmentajan välillä tulisi olla vahva luottamus ja hyvät kommunikaatiovälit. Molemmat ymmärtävät toistensa tekemisiä ja sanomisia sekä pystyvät puhumaan avoimesti toiveista ja mahdollisista ongelmista. Urheilijan ei tarvitse pelätä asioidensa vuotavan eteenpäin vaan hän pystyy luottamaan valmentajaansa täysin. Urheilija kokee myös saavansa äänensä kuuluville sekä riittävästi kaipaamaansa huomiota. Valmentajan tuleekin ottaa vastuu aloitteen tekemisestä ongelmien ratkaisemiseksi. Hyvällä harjoitteluporukalla ja -ilmapiirillä on myös merkittävä vaikutus harjoittelumotivaatioon. Valmentajan rooli positiivisen harjoitteluilmapiirin luomisessa on tärkeä ja hänen tulisikin puuttua mahdollisiin epäkohtiin riittävällä vakavuudella. Vuorovaikutus kaikkien ryhmän jäsenten kesken tulisi toimia saumattomasti ja tekijöillä olla tunne, että kaikki tekevät töitä yhteisen päämäärän saavuttamiseksi.

4. Onnistuuko urheilun yhdistäminen muuhun elämään? Onko urasuunnittelu tehty?

- Koulu mahdollistaa kovan harjoittelun
- Elämässä on muutakin kuin urheilu
- Urheilija onnistuu ajanhallinnassaan
- Sosiaalinen toimintaympäristö ja ihmissuhteet ovat kunnossa
- Urheilija tietää mitä tahtoo elämältään

Nuoren tulee opetella ajanhallintaa kokonaisuutena, jotta hän pystyy sovittamaan yhteen harjoittelun ja muun elämänsä sekä pyrkiä hahmottamaan prosessin edetessä, mitä hän elämältään haluaa. Urheilullinen elämänasenne alkaa myös näkyä kaikessa tekemisessä. Keskiarvoltaan 17-vuotiaana nuori tekee valinnan aktiiviseen kilpailu-uraan panostamisesta tai opintoihinsa keskittymisestä. Halu yhdistää eri osa-alueet ja löytää aikaa sekä tehdä uhrauksia ovat oleellisessa roolissa. Vastuu omasta elämästä lisääntyy ja urheilijan tulee itse tehdä päätöksensä. Urasuunnittelulla voidaan ennustaa tulevat ”kriisit” ja kartoittaa urheilullisten ja muiden elämänalueiden tavoitteiden yhteensopivuus. Hyvässä järjestelmässä joku seuraa urheilijan uraa/elämää



5. Huolehditaanko palautumisesta ja kokeeko nuori elämänsä mielekkääksi?

- Urheilija syö oikein ja riittävästi
- Urheilija saa tarpeeksi lepoa ja unta
- Urheilijalla on omasta mielestään tarpeeksi aikaa ja hän on tyytyväinen elämäänsä
- Tukiverkosto on luotu ongelmien varalle

Harjoittelun lisääntyessä riittävän ja oikeaoppisen ravinnonsaannin merkitys kasvaa. Nuorten ohella myös heidän vanhempiaan tulisi opastaa ravitsemusasioissa, sillä kotiateriat muodostavat olennaisen ja tärkeän osa nuoren energiansaannista. Myös levon tarve lisääntyy ja urheilijan tulisi saada keskimäärin 8-10 tuntia unta yössä. Palautumiseen kuuluu olennaisesti myös henkinen palautuminen, jotta harjoittelumotivaatio ja tyytyväisyys elämään säilyisivät. Nuorella urheilijalla tulisikin olla tunne, että hän hallitsee elämäänsä ja saa tehdä asioita, joita haluaa. Urheilijan olisi myös hyvä luoda itselleen tukiverkosto, johon hän voi tukeutua mahdollisissa ongelma- ja kriisitilanteissa. Valmentajan pitäisikin puuttua kyseisiin tilanteisiin vakavuudella eikä ohittaa niitä tai jättää käsittelemättä.

6. Onko urheilija hyvä kilpailija ja hänellä on selvät tavoitteet?

- Suoritukset ovat kilpailuissa paremmat kuin harjoituksissa
- Vahva kilpailuvietti ja pitää kilpailemisesta
- Hyvä paineensietokyky ja keskittymiskyky
- Taktiikoissa pitäytyminen myös kilpailutilanteissa
- Pitkän – ja lyhyen aikavälintavoitteet ovat mietitty

Huippu-urheilija on psyykkisesti vahva ja valmis kovaan harjoitteluun ja kovatasoisiin kilpailuihin. Hän pitää kilpailemisesta ja kokee saavansa sitä kautta toteuttaa itseään ja kokeilla rajojaan. Kilpailujen merkitys uran edetessä lisääntyy ja ulkoiset ja sisäiset paineet kasvavat. Urheilijan tulisi näistä huolimatta pystyä säilyttämään kilpailuissa luottavainen, rauhallinen ja positiivinen asenne. Riittävällä kilpailemisella saadaan opeteltua paineensietokykyä ja taktiikoita sekä latauksen säätelyä kilpailupäivän aikana. Kilpailuanalyysien merkitys korostuu myös näiden asioiden opettelussa. Urheilijan tulisi myös määrittää lyhyen – ja pitkän aikavälin tavoitteet antaakseen harjoittelullensa päämäärän ja konkretisoidakseen haaveensa. Asioita, joita ei osaa kuvitella, harvoin myös saavuttaa.



7. Onko urheilijalla riittävän selkeä minäkuva ja usko omiin kykyihinsä?

- Itseluottamus kohdillaan ja hän arvostaa itseään
- Rohkeus tehdä omia valintoja
- Minäkuva perustuu realismiin
- Itsensä hyväksyminen puutteineen
- Usko puhtaaseen urheiluun

Nuoren identiteetti urheilijana vahvistuu, mutta hänen olisi hyvä määritellä itsensä muunkin kuin urheilusaavutusten kautta. Itseluottamuksen ja itsetunnon kehittymisen tukeminen on tärkeää, jotta urheilijan käsitykset kyvyistään vahvistuisivat. Urheilijan tulisi myös opetella tulkitsemaan omaa kehoaan ja säätelemään mielialojaan. Minäkuvan pitäisi perustua realismiin ja urheilijan olisi tärkeä hyväksyä itsensä sellaisenaan. Näin välttyttäisiin kohtuuttomilta paineilta ja vaatimuksilta sekä näiden mahdollisilta seurauksilta kuten syömishäiriöiltä ja/tai ylipainoilta. Urheilija ei myöskään koe tarvetta sortua kiellettyihin aineisiin. Hänen etiikkansa on vahvalla pohjalla ja hänen arvomaailmansa perustuu reiluun kilpailuun.

8. Tukevatko urheilijan lahjakkuus ja persoonallisuus huipulle pääsemistä?

- Lahjakkuus tukee urheilijan tavoitteita
- Urheilijalla on vahva sitoutumisen aste
- Psykologinen valmius kovaan työntekoon
- Sisäinen motivaatio
- Kyky ottaa vastaan kritiikkiä ja palautetta sekä oppia niistä

Sanotaan, että kova harjoittelu on ainoa tie huipulle, mutta myös lahjakkuuden tulee tukea tavoitteita. Lahjakkuuden jalostamiseen kuuluu olennaisesti myös urheilijan vahvuuksien ja heikkouksien kartoittaminen. Valmentajan tehtävä onkin ohjata urheilijaa löytämään vahvuutensa ja käyttämään niitä hyväkseen. Huippu-urheilija on luonteeltaan kärsivällinen ja pitkäjänteinen, jolla on vahva kilpailuvietti ja hyvä keskittymiskyky myös häiriötilanteissa. Hän on motivoitunut ja ahkera harjoittelija ja hänellä on positiivinen asenne harjoitteluun. Hän ei valita turhasta vaan ottaa vaikeudet pikemminkin haasteena. Sitoutuminen näkyy myös teoissa eikä vain puheissa. Urheilija pystyy ottamaan vastaan myös kriittistä palautetta ja osaa ottaa oppia niistä ja käyttää tietoa edukseen.