



HUIPPUSUUNNISTUS
Suomen Suunnistusliitto

TAUSTAKARTOITUS / TALENTIT

Urheilijan nimi ja (synt.vuosi):

Seura:

Päälaji/-matka:

Puhelin:

E-mail:

Valmentaja:

Puhelin:

E-mail:

1. Harjoittelun määrä ja laatu sekä urheilijan ominaisuudet

	<ul style="list-style-type: none">- kokonaismäärä (kerrat ja tunnit) / vuosi- harjoittelun määrän ja laadun kehittyminen viime vuosina ja tulevaisuudessa- arvio omista lajin kannalta tärkeistä fyysisistä ominaisuuksistasi- arvio lajitaidoistasi
--	---

2. Tuloskehitys ja kilpailumenestys

	<p>seurantajakso vähintään 3 vuotta:</p> <ul style="list-style-type: none">- lajituloksen kehitys- keskeisten testitulosten kehitys- miten olet seurannut tai aiot seurata kehitystäsi erilaisilla mittareilla
--	---

3. Valmentaja, valmennuksen tukihenkilöt ja harjoitteluolosuhteet

	<ul style="list-style-type: none">- miten valmentaja tukee kehittymistäsi- asiantuntijat valmennustiimissä (lihashuolto, psykye, lääkäri, manageri)- asiantuntijoiden rooli kokonaisuudessa- vanhempien rooli ja urheilutausta- harjoitteluolosuhteet- seuran ja aluevalmennuksen rooli/tuki
--	---

4. Vuorovaikutus (urheilija, valmentaja, valmennuksen taustahenkilöt)

	<ul style="list-style-type: none">- kommunikaatio- luottamus- asioista puhuminen- yhteishenki- yleinen ilmapiiri
--	--

5. Urheilijan muu elämä (siviiliura)

	<ul style="list-style-type: none">- oppilaitos/työpaikka- opiskelun/työn yhdistäminen valmentautumiseen- harrastukset- perheenjäsenet, ystävät- yleinen elämän tasapaino
--	--

6. Terveys ja palautuminen

	<ul style="list-style-type: none">- ravinto- unen määrä ja laatu- päivärytmi (ajankäyttö)- lihashuolto (hieroja, fysioterapeutti ym.)- omalääkäri- terveelliset elämän tavat- terveydelliset esteet kehitymiselle- vakuutukset
--	---

7. Tavoitteet ja kyky suoriutua paineen alla

	<ul style="list-style-type: none">- lyhyen aikavälin tavoitteet- urheilu-uran päätavoitteet- siviiliuran tavoitteet- halu menestyä- paineen sieto kilpailuissa- keskittymiskyky
--	--

8. Minäkuva ja usko omiin kykyihin

	<ul style="list-style-type: none">- itseluottamus- itsearvostus- rohkeus omiin valintoihin- realistinen minäkuva- omien puutteiden hyväksyminen- usko puhtaaseen urheiluun
--	---

9. Lahjakuus ja persoonallisuus

	<ul style="list-style-type: none">- oma arvio lahjakuudesta- urheiluun sitoutuminen (ajankäyttö, kokonaisvaltaisuus, tukiverkosto, seuranta)- kyky kovaan työhön- sisäinen motivaatio- palautteen vastaanottokyky
--	---