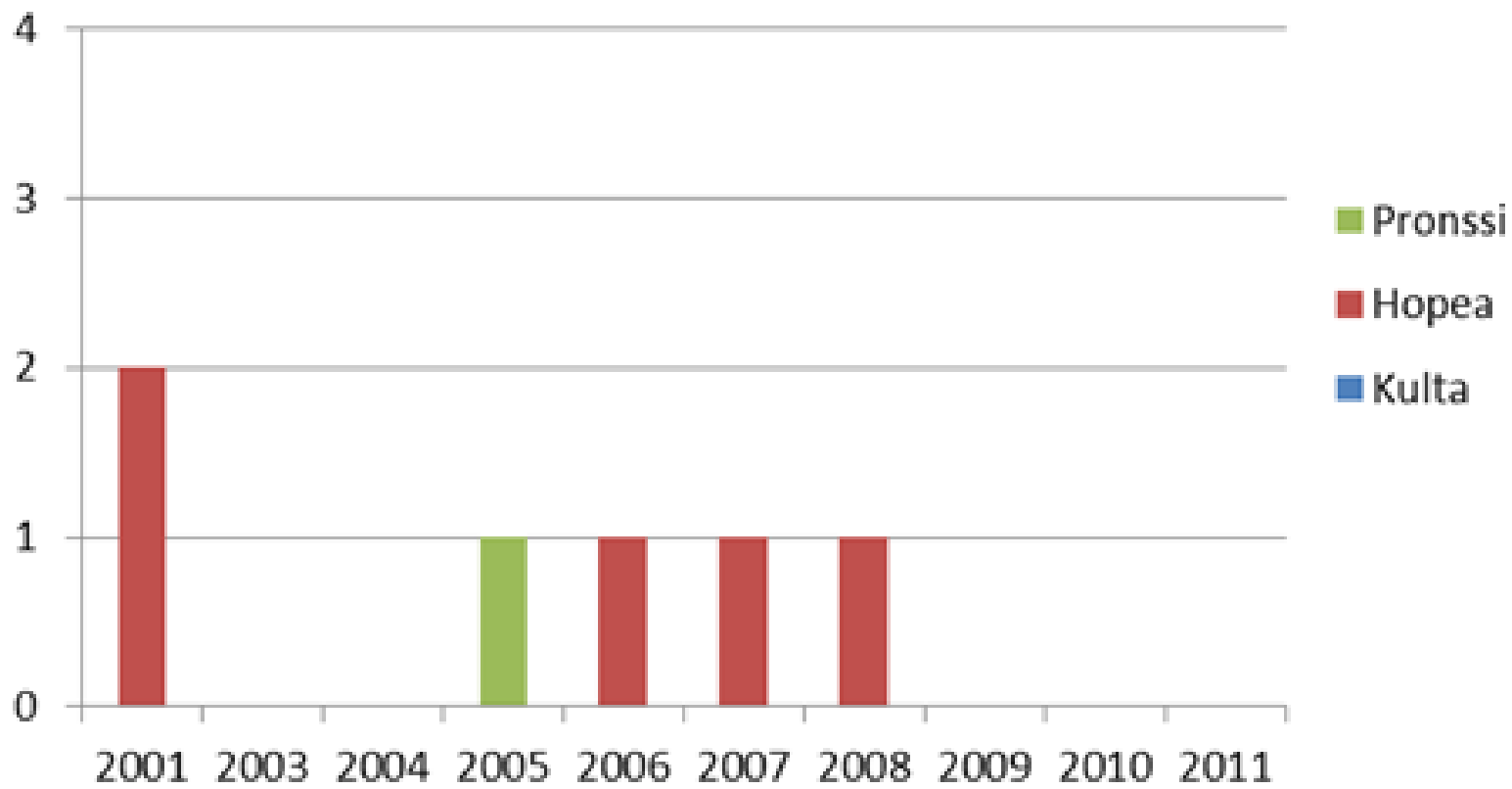




Suomen Suunnistusliitto

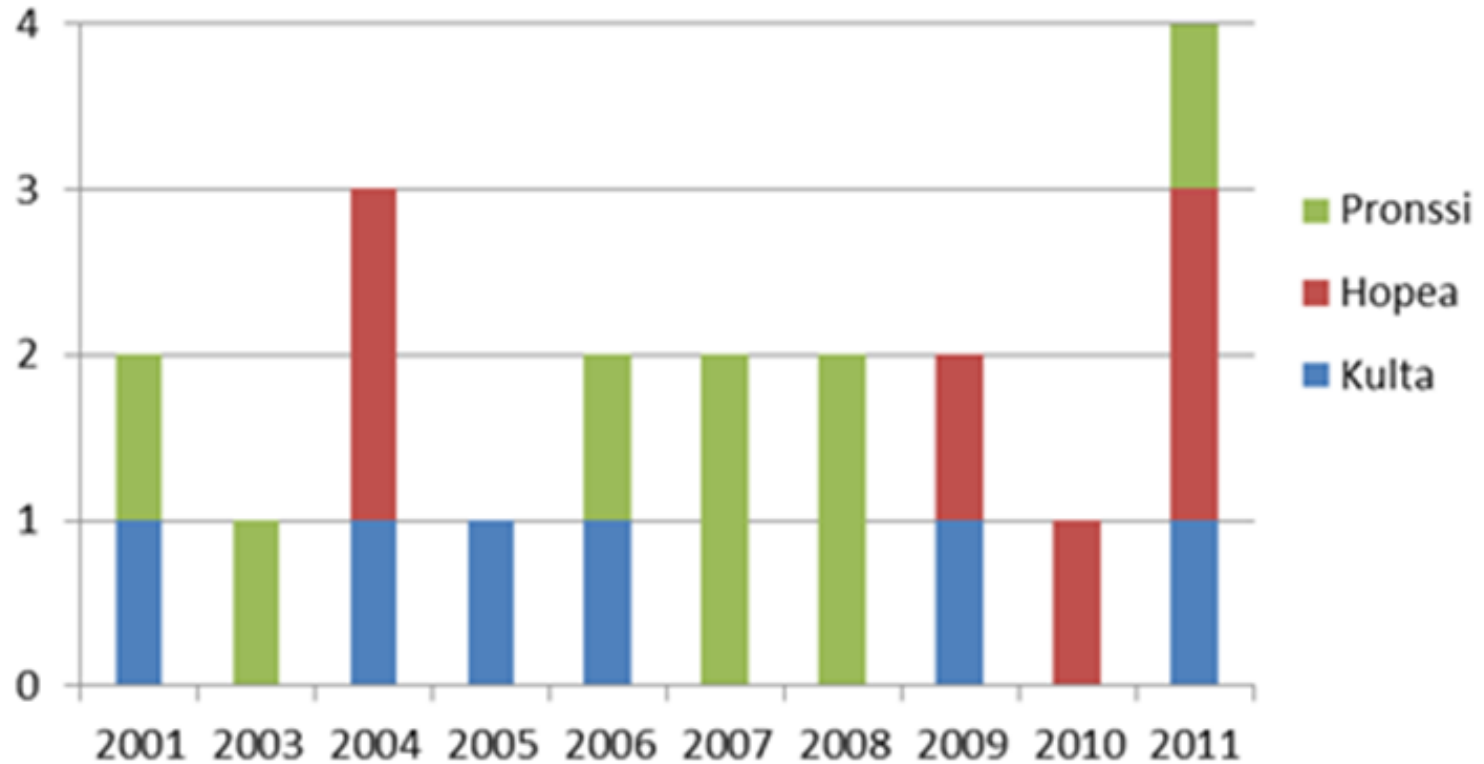


Suomen MM-sprinttimitalit 2001-2011





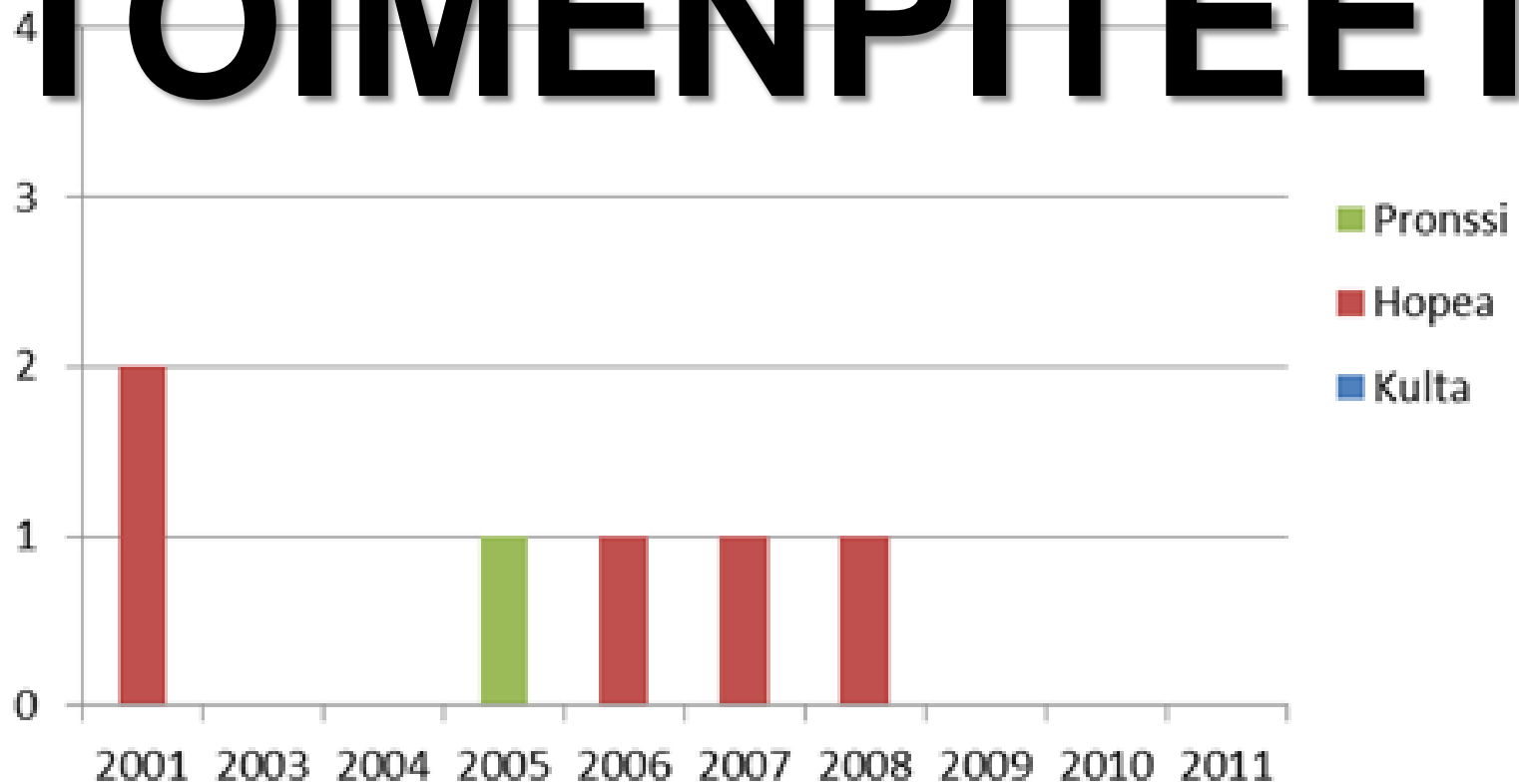
Svenskarnas VM-sprintmedaljer 2001-2011





Suomen MM-sprinttimitalit 2001-2011

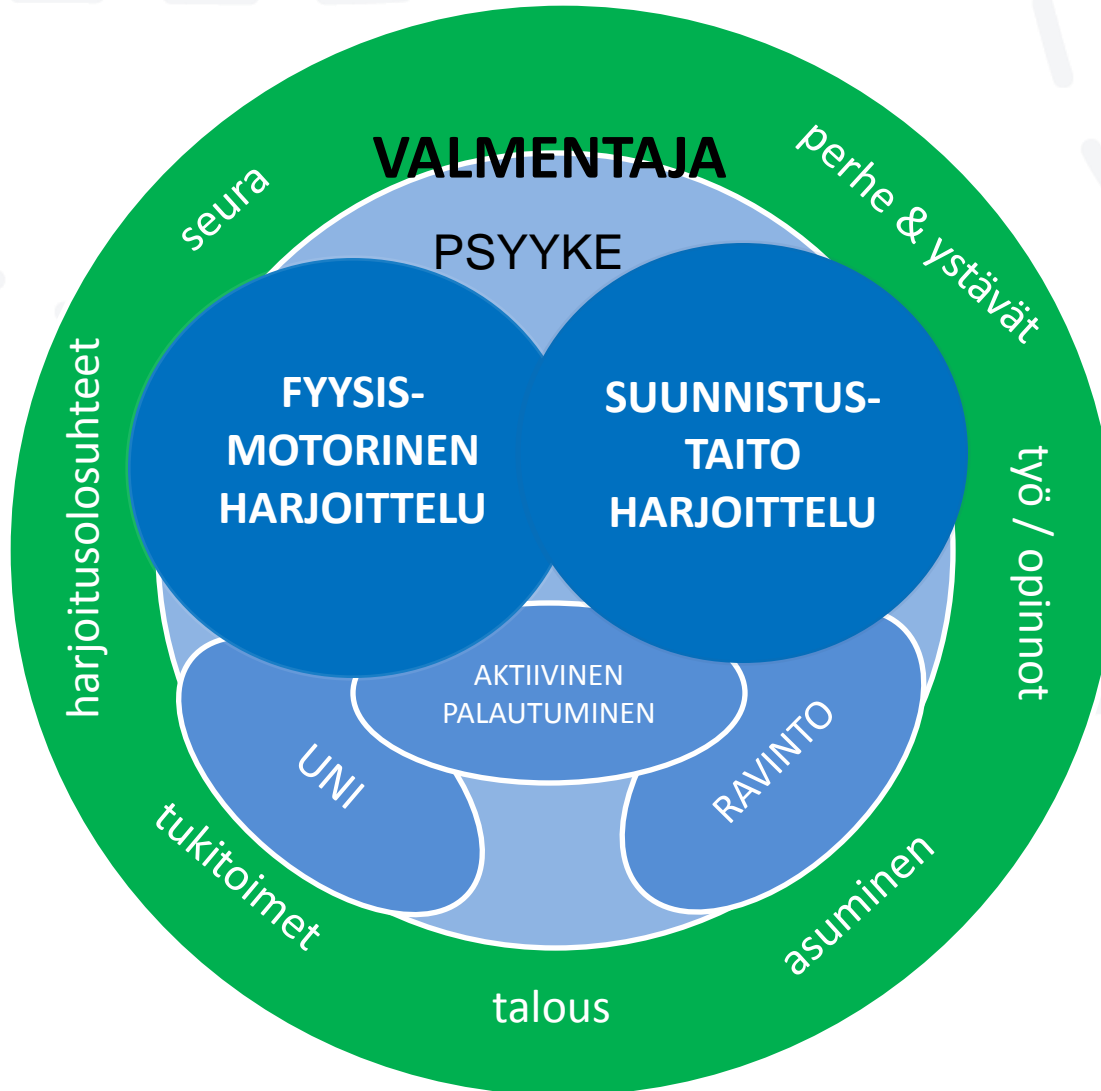
TOIMENPITEET







Urheilijakeskeinen kokonaisvaltainen suunnistusvalmennus



IDEAALITILANNE

- Tasapainoinen ja turvattu toimintaympäristö
- Kokonaisvaltaisuus ja tasapaino
 - * Fyysis-motorinen ja taidollinen harjoittelu, jossa psyyke koko ajan mukana
- Tiivis ja luottamuksellinen valmentajasuhde joka perustuu kaksisuuntaiseen vuorovaikutukseen
 - * valmentaja on ideoiden antaja ja kuuntelija
 - * valmentajan tarve vähenee vuosien mittaan / valmentajan rooli muuttuu!



TALENTTIEN HAASTEET

- Terveys / vammat; aivan liian paljon sairasteluja ja erilaisia vammoja
- Kehityksen seuranta; ei vakiotestejä / harjoituksia
- Konkretian puute suunnitelmissa ja kehityskohteiden etenemisessä



Suunnistustaito/yleinen vs pääkilpailut: Kehityskohteet ja tilannearvio: Toimenpiteet:	Psykye/suorituksen hallinta: Kehityskohteet ja tilannearvio: Toimenpiteet:	Itseluottamus: Kehityskohteet ja tilannearvio: Toimenpiteet:
Kehon huolto/palautumisen tehostaminen: Kehityskohteet ja tilannearvio: Toimenpiteet:	Ravinto: Kehityskohteet ja tilannearvio: Toimenpiteet:	Ajankäyttö huippu-urheilua tukien: Kehityskohteet ja tilannearvio: Toimenpiteet:
Taloustilanne: Kehityskohteet ja tilannearvio: Toimenpiteet:	Harjoitusolosuhteet: Kehityskohteet ja tilannearvio: Toimenpiteet:	Kehittymisen seuranta: Vakioidut testit ja niiden tulokset:
Omat haasteet: Kehityskohteet ja tilannearvio: Toimenpiteet:	Omat haasteet: Kehityskohteet ja tilannearvio: Toimenpiteet:	Omat haasteet: Kehityskohteet ja tilannearvio: Toimenpiteet: