



*Suomen Suunnistusliitto*



## URHEILIJAN POLKU

- Huippu-urheilun muutos (HUMU) ja Urheilijan polku
- SSL - polkutyö
- Kokonaisvaltaista valmennuksesta
- Lapsuus, valintavaihe ja huippuvaihe



## Huippu-urheilun muutos ja Urheilijan polku

- Huippu-urheilun muutostyöryhmä käynnisti työnsä syksyllä 2010
  - Ryhmän kokoonpano sekä toiminnan taustat ja tavoitteet käyvät kattavasti ilmi Huippu-urheilun muutos -nettisivuilta (ks. <http://www.huippu-urheilunmuutos.fi>)
- Urheilijan polku -prosessi on oleellinen osa muutostyötä
  - Huippu-urheilijan polun rakentaminen eri lajeissa (n. 40-50 lajia); lajiliittojen välinen yhteistyö
  - N. 100 huippu-urheilijan (+ lähipiirin) kattava haastattelu (mm. Kauppi, Keskinarkaus, Lakanen, Taivainen)
  - Huippusuunnistajan polku (ks. <http://www.kihu.fi/urapolku/> > Suunnistus)

*Sanoista teoiksi*

**EXCELLENCE**  
Pyrkimys  
erinomaisuuteen

Yhdessä  
tekeminen  
yhteisössä

Ilo ja  
innostus

**5v 15v 25v**  
**URHEILEVA**  
**IHMINEN**

**SUCCESS**  
Onnistuminen  
Menestys

**RESPECT**  
Arvostus

Intohimo



EXCELLENCE - pyrkimys erinomaisuuteen

LAPSI

NUORI

AIKUINEN

Yhdessä tekeminen

Ei riskikokeilu, vaan satsaus elämään

Omaehtoinen liikkuminen ja urheilu

**Lapsuus:** laatua koulussa ja seurassa, "kielloista kokeiluihin ja oppimiseen"



**Valintavaihe:** tuki nuorelle opiskelussa ja valmennuksessa

**Huippuvaihe:** ammattite kaikessa

Ilo

Innostus

Intohimo

Valmentaja ja muut tukihenkilöt osaavat tehtävänsä

*Koti liikuttajana*

EXCELLENCE - pyrkimys erinomaisuuteen

*"kolme miljoonaa kohtaamista / päivä"*





## Urheilijan polun jalkauttaminen - suunnistus

### Done:

- Polku julkiseksi 09/11 → tieto avainvalmentajilla, -kouluttajilla
- Esittely 11 - 15-vuotiaiden harjoittelun edistäminen seurassa -hankepäivän yhteydessä 12.11. (13 seuraa)
- Kartan kääntöpuoli 29.11.
- Koulutukset, tapaamiset ym.
  - taso 2 ohjaajakoulutukset ja taso 1-2 valmentajakoulutukset 11/11 alkaen
  - suunnistusvalmennusseminaari ja ohjaajatapaaminen 10.-12.2.2012 (n. 200 henkeä)

### To be done:

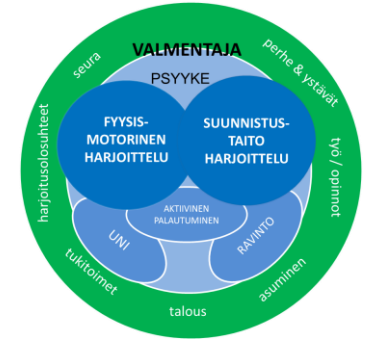
- Viestintä
  - lanseeraus @[www.suunnistusliitto.fi](http://www.suunnistusliitto.fi) maaliskuussa
  - Suunnistaja nro 3 / 2012 (maaliskuu)
    - polun esittely ja ”avaaminen” käytännön esimerkein  
→ 1) lapsuus, 2) valintavaihe, 3) huippuvaihe
  - kysely valmennusryhmäläisille, ryhmävalmentajille ym. keväällä  
→ Suunnistaja nro x / 2012

→ **Työkalu...** niin kouluttajille, valmentajille, ohjaajille kuin urheilijoille.



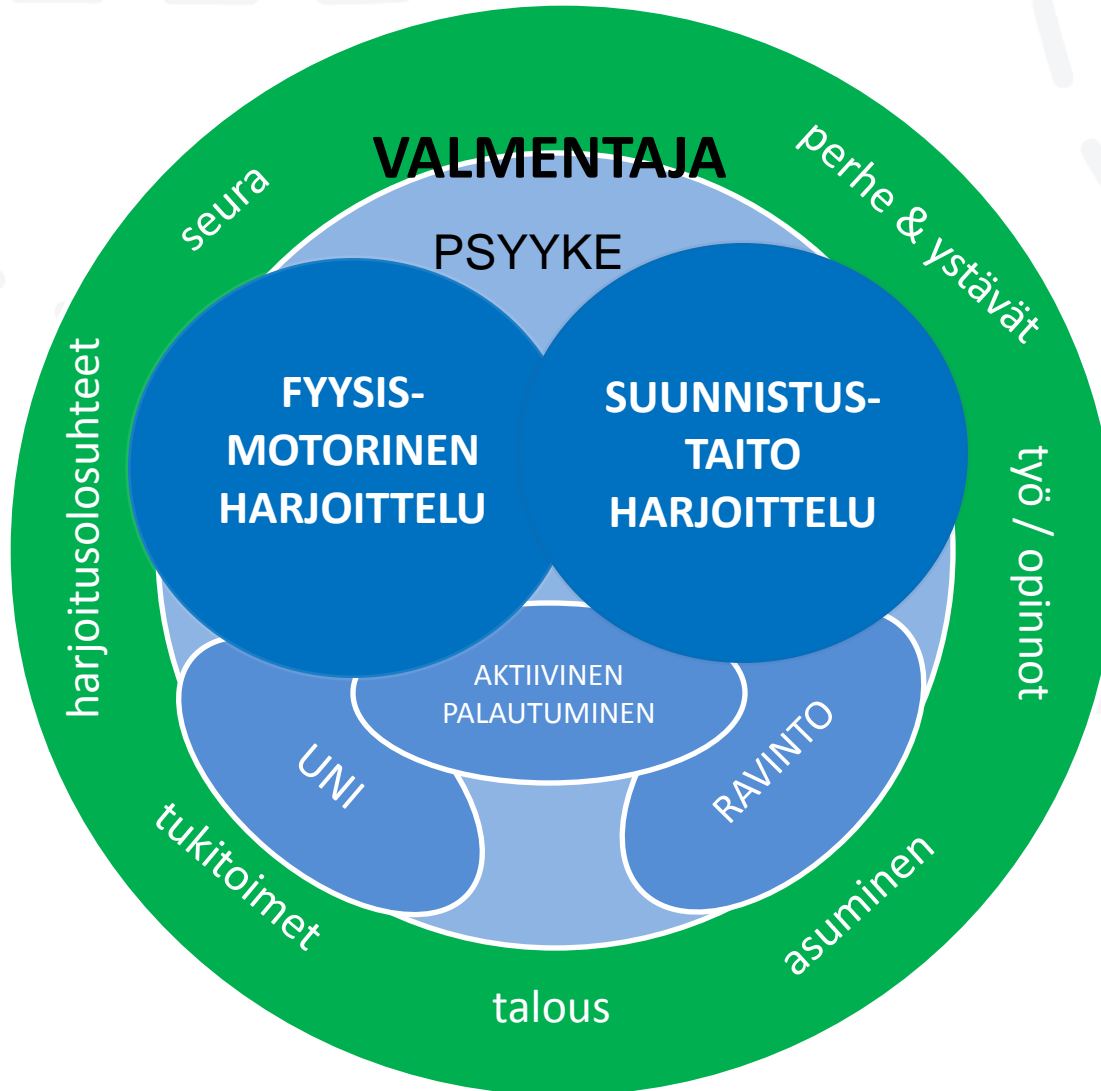
## Urheilijan polku

- Urheilijan polku (HUMU-ryhmä):
  - lapsuusvaihe n. 5-14-v.
  - valintavaihe n. 15-20-v.
  - huippuvaihe n. 21-v.-> Ikävuodet ohjeellisia.
- Kokonaisvaltaisen valmennuksen ydinkohdat uran eri vaiheissa
- Miten koetaan ja nähdään eri tahojen vaikutus suunnistajan uran eri vaiheissa?
  - vanhemmat, henkilökohtaiset valmentajat, läheinen tukiverkosto?
  - seura, seuravalmentaja(t), -ohjaaja(t)?
  - alue, av-ryhmä, aluevalmentaja?
  - urheiluakatemia ja -oppilaitokset
  - liitto, liiton valmennusryhmä, liiton ryhmävalmentaja(t), muut tukihenkilöt?





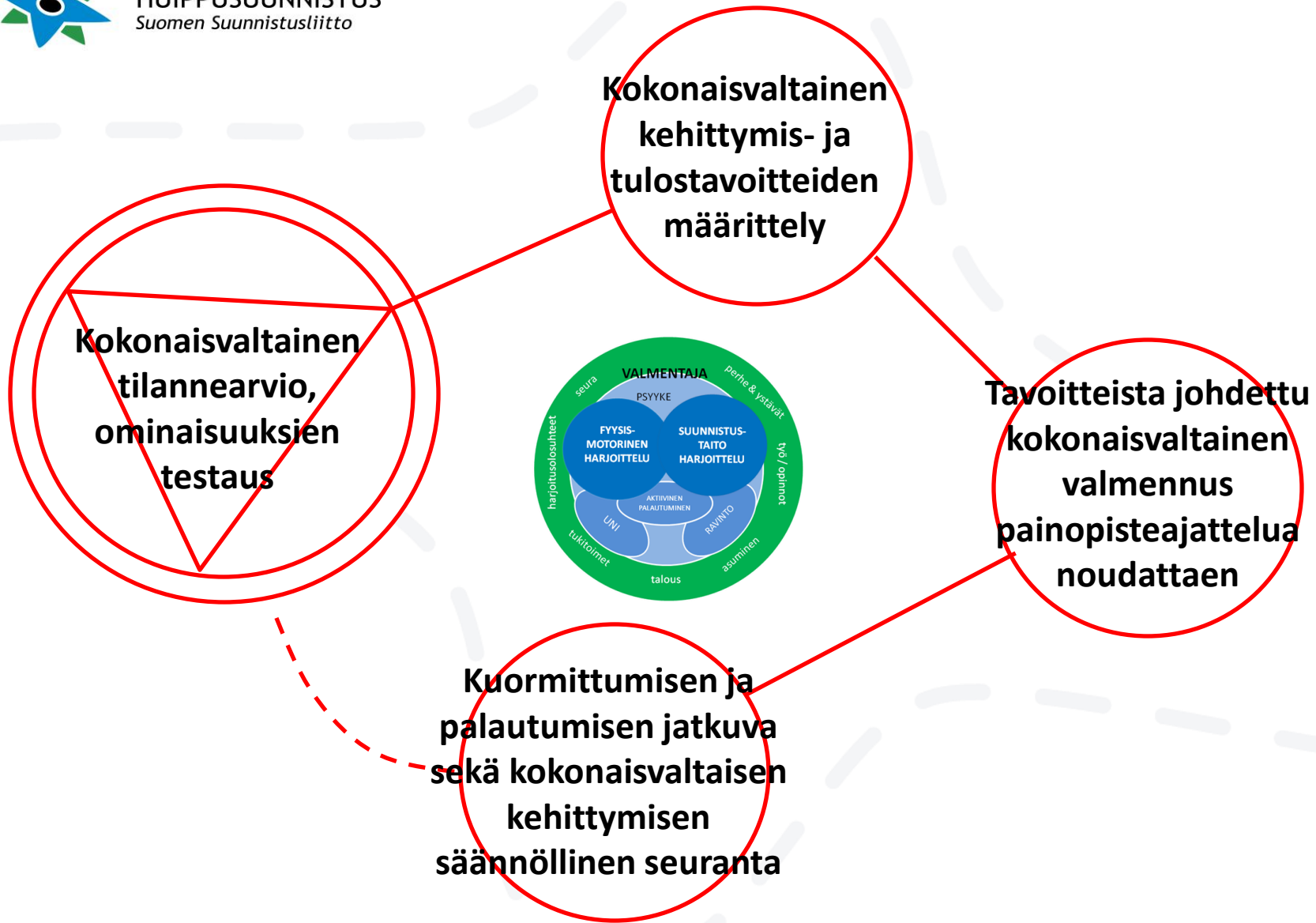
# Urheilijakeskeinen kokonaisvaltainen suunnistusvalmennus



## 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!





Ks. Huippusuunnistuksen lajianalyysi: Luku 4



# Harjoitusmäärät

Suunnistajan lajiharjoittelun ja liikunnan kokonaismäärän suositus eri ikäryhmissä

<i>ikä</i>	<i>suunnistuksen lajiharjoittelua *</i>	<i>liikunnan kokonaismäärä **</i>
8-14-v.	0-100 h	700-900 h/vuosi
15-v.	150-(300) h	noin 700 h/vuosi
16-v.	200-(300) h	noin 700 h/vuosi
17-v.	250-(300) h	noin 700 h/vuosi
18-v.	noin 300 h	noin 700 h/vuosi
19-v.	noin 350 h	noin 700 h/vuosi
20-v.	noin 400 h	700-800 h/vuosi
21-v.	noin 450 h	700-800 h/vuosi
22-v.	noin 500 h	noin 700 h/vuosi
23-v.	500-600 h	noin 700 h/vuosi

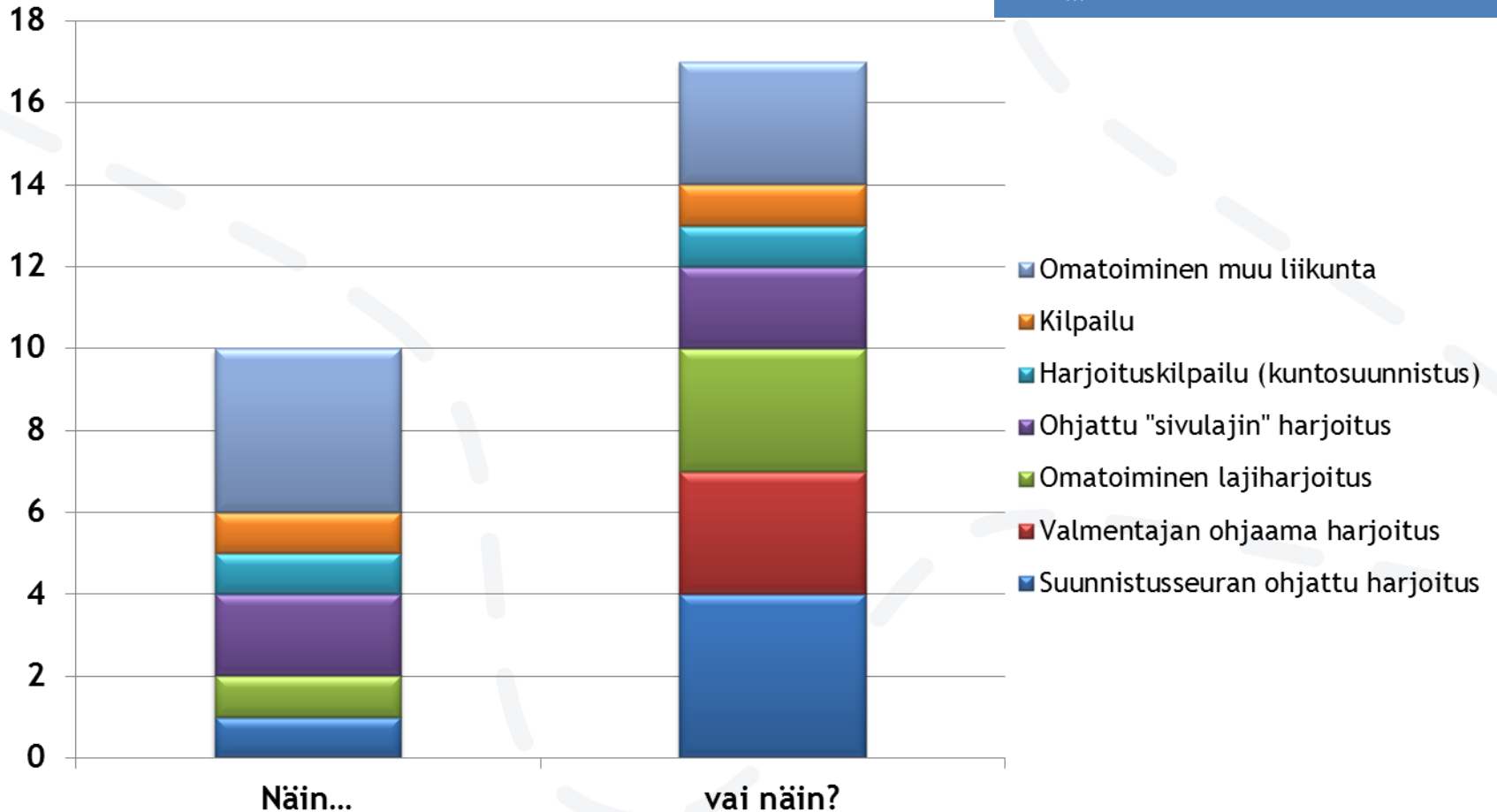
*\* suunnistus-, juoksu- ja lajivoimaharjoittelu*

*\*\* lisänä pallopelit, hiihto, pyöräily, uinti/vesijuoksu, fyysisesti rasittava työ ja tukiharjoitteet, kuten lihasten lämmittely ja aktivointi, liikkuvuusharjoitteet, nilkkajumppa, keskivartalon syvät lihakset ja dynaaminen venyttely*



# Nuoren viikkoharjoittelu

Tuntia



## Miten kirjata harjoittelua?

- hyötyliikunta: koulumatkat, pihatyöt,...?
- voimaharjoittelu palautuksineen vai ilman?
- lihashuolto tms.?
- ...



# Urheilijan polku - lapsuusvaihe, alle 15-vuotiaat

	Alle 10-v. * INNOSTUJA	10-13-v. * SEIKKAILIJA	13-15-v. * VALLOITTAJA
Avainasiat	<ul style="list-style-type: none"><li>• ilo ja innostus</li><li>• perusliikuntataitojen opettelu</li><li>• suunnistuksen alkeet</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• perusliikuntataitojen opettelu ja hallinta</li><li>• lajitaitojen opettelu</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• keskeisten laji- ja perusliikuntataitojen hallinta</li><li>• harjoittelemaan ja kilpailemaan opettelu</li></ul>
Kokonaisvaltainen valmennus	<ul style="list-style-type: none"><li>• monipuolinen ja runsas leikki ja liikunta</li><li>• osaamistason mukaiset suunnistustehtävät innostavassa ilmapiirissä</li><li>• ikätasolle sopiva, onnistumisen elämyksiä tarjoava toiminta</li><li>• liikunnan kokonaismäärä 700-900 h/vuosi (keskimäärin 13-18 h/viikko)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• monipuolinen ja runsas liikunta</li><li>• eri lajien harrastaminen</li><li>• monipuolinen suunnistuksen perustaitojen kehittäminen</li><li>• itsetunnon vahvistaminen ja hyväksytyksi tuleminen</li><li>• vastuun lisääminen omasta liikkumisesta</li><li>• liikunnan kokonaismäärä 700-900 h/vuosi (keskimäärin 13-18 h/viikko), josta lajiharjoittelua 50-100 h/vuosi</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• monipuolinen ja runsas liikunta</li><li>• eri lajien harrastaminen ohjatusti ja omaehtoisesti</li><li>• suunnistuksen perustaitojen ja toiminnan ohjauksen kehittäminen ja kilpailut eri matkoilla - pääsääntöisesti kotimaassa</li><li>• loogisen ajattelun kehittyminen, oman suunnistustekniikan ja -ajattelun ymmärrys ja kehittäminen</li><li>• teknisiin sovelluksiin tutustuminen</li><li>• vaihtelevan itsetunnon vahvistuminen</li><li>• liikunnan kokonaismäärä 700-900 h/vuosi (keskimäärin 13-18 h/viikko), josta lajiharjoittelua 100-150 h/vuosi</li></ul>
Toimintaympäristö	<ul style="list-style-type: none"><li>• kodin ja koulun merkittävä rooli liikunnalliseen aktiivisuuteen ja urheilulliseen elämäntapaan kasvattamisessa</li><li>• ohjaajan esimerkki</li><li>• seuran harjoitukset innostajana</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• kodin ja koulun merkittävä rooli aikuisten ohjaava rooli ja esimerkki, ohjaajien toimintatavat</li><li>• ikätasolle sopivat seuraharjoitukset</li><li>• ohjatun harjoittelun merkityksen kasvu (koulu, seurat,...)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• kodin ja koulun merkittävä rooli</li><li>• laadukas, omaehtoinen harjoittelu yksilön kehitystason huomioivien valmentajien ohjauksessa</li><li>• ikätasolle sopivat, eriytyvät seuraharjoitukset</li><li>• Kavereiden sparraus, yhteiset harjoitukset ja leirit</li></ul>



## Alle 10-vuotiaat; tavoite 18-20 tuntia liikkumista viikossa

- Liikunnallinen lapsuus: Monipuolista liikkumista, perustaitojen oppimista, pihapelejä, perheen kanssa liikkumista, paljon hyötyliikuntaa....
- Suunnistusharrastus on leikin jatke.
- Itsetunto vahvistuu kannustuksen ja innostamisen kautta.
- Tuttu ryhmä ja tutut ohjaajat sitouttavat lajiin.

### Vanhempien rooli

- Luoda mahdollisuudet runsaaseen ja monipuoliseen liikkumiseen: Yhdessä liikkuminen, hyvät varusteet, kannustaminen, kuljettaminen, myös vanhempien oma esimerkki.
- Terveellisen ja liikunnallisen elämänrytmin luominen perheessä (uni, ravinto, liikkumisen määrä, ruutukatselun määrä).

### Ohjaajan rooli

- Turvallinen ja iloinen ilmapiiri. Onnistumisen kokemuksia.
- Paljon liikettä harjoituksissa. Ikävaiheeseen sopivat harjoitteet ja tehtävät.
- Mahdollisuudet kaverisuhteiden luomiseen (=aikaa yhdessäoloon).
- Ohjaajan viesti perheille: Paljon liikkumista, terveelliset elämäntavat.



## 10-13-vuotiaat ; tavoite 18-20 tuntia liikkumista viikossa

- Monipuolisesti eri lajeja, paljon luontaista liikkumista arjessa, pihapelejä, perheen kanssa liikkumista. Enemmän vastuu omasta liikkumisen määrästä.
- Perusliikuntataitojen hallinta. Lajitaitojen opettelu. **Paljon toistoja.**
- Monipuolisesti ja paljon suunnistusta erilaisissa maastoissa. Perustaitojen opettelua.
- Hyväksyvässä ilmapiirissä itsetunto vahvistuu.
- Kavereiden merkitys kasvaa.

### Vanhempien rooli

- Luoda mahdollisuudet runsaaseen ja monipuoliseen liikkumiseen ja suunnistamiseen: Yhdessä liikkuminen, hyvät varusteet, lapsen omaehtoinen liikkuminen kouluun ja harjoitukseen olosuhteiden niin salliessa, kannustaminen, kuljettaminen, eri lajien harrastaminen, myös vanhemman oma esimerkki.
- Terveellisen ja liikunnallisen elämänrytmin luominen perheessä (uni, ravinto, liikkumisen määrä, ruutukatselun määrä).

### Ohjaajan rooli

- Turvallinen ja iloinen ilmapiiri. Tilanteita, jotka luovat nuorille pätevyyden tunteita.
- Kehitystason mukaiset ja eriytetyt harjoitukset. Ohjatuissa harjoituksissa opitaan harjoitusten toteuttamistavat ja oikeat tekniikat.
- Mahdollisuudet kaverisuhteiden luomiseen: leirit, yhteisharjoitukset.
- Ohjaajan viesti perheille: Paljon liikkumista, terveelliset elämäntavat.



## 13-15-vuotiaat ; tavoite 18-20 tuntia liikkumista viikossa

- Keskeisten lajitaitojen opettelu ja hallinta. Paljon toistoja, paljon monipuolisia ja vaihtelevia toistoja.
- Harjoittelemaan ja kilpailemaan opettelu.
- Monipuolisesti eri lajeja ja paljon luontaista liikkumista arjessa. Omaehtoisen harjoittelun opettelu ja käynnistämistä.
- Monipuolisesti ja paljon suunnistusta erilaisissa maastoissa, jopa 100 suunnistuskertaa vuodessa.
- Nuoren ailahteleva itsetunto vahvistuu hyväksyvässä ilmapiirissä.
- Yhteinen tekeminen kavereiden kanssa on tärkeää; ryhmä.

### Vanhempien rooli

- Yhdessä liikkuminen, eri lajien harrastaminen, hyvät varusteet, kannustaminen omaehtoiseen liikkumiseen (hyötyliikunta, harjoittelun ensiaskeleet), kuljetus.
- Terveellisen ja liikunnallisen elämänrytmin luominen perheessä (uni, ravinto, liikkumisen määrä, ruutukatselun määrä).

### Ohjaajan rooli

- Turvallinen ja iloinen ilmapiiri. Tilanteita, jotka luovat nuorille pätevyyden tunteita.
- Kehitystason mukaiset ja eriytetyt harjoitukset. Ohjatuissa harjoituksissa opitaan harjoitusten toteuttamistavat ja oikeat tekniikat.
- Kotitehtävät: Lajitaitoon liittyvät, fyysiset harjoitukset.
- Seurojen yhteiset tai alueen leirit, vastus ja sparraus yhteisharjoituksissa.



## Lapsuusvaiheessa tärkeää

### Suositus

Huippu-urheilijoiksi haluavien lasten ja nuorten liikuntamäärä: 18-20 tuntia viikossa.

Sisältää: Koulumatkat, välituntiliikunta, pihapelit, perheen kanssa liikkuminen, kulkemisen harjoitukseen, kirjastoon, kaverille jne., koululiikunta, omaehtoiset harjoitukset ja eri lajien ohjatut harjoitukset.

Terveellisen kehityksen kannalta riittävä liikkumisen määrä on 14 tuntia viikossa.

### Perusta urheilussa ja liikunnassa

Terveelliset elämäntavat. Vastuu vanhemmilla ja nuorilla itsellään.

Hyvä vinkki: Ohjaaja/valmentaja ja nuoret sopivat asioista. Sopimukset tulevat myös vanhempien tietoisuuteen.

Liikunnallisen ja urheilullisen elämäntavan esimerkki saadaan usein kotoa. Liikuntamyönteisyys, vanhempien oma esimerkki, vanhempien kannustus.

### Psyykkiset valmiudet

Lapsen ja nuoren oma halu liikkua ja urheilla on ratkaiseva asia.





## Seuran ”järjestelmät”

Kun seuraan pystytään luomaan pysyvä järjestelmä, ei toiminnan taso vaihtele niin paljon kun toimijat vaihtuvat. Järjestelmä sisältää esim. ryhmäjaon ja eri toimijoiden tehtävät sekä keskeytyksettömän uusien toimijoiden rekrytoinnin.

### Toimintakalenteri

- Harjoitusten kalenteri kesällä / talvella.
- Ikäryhmälle sopiva toiminta (määrä, maastot, erilaiset harjoitusmuodot), harjoitusten sisällöt ja ”kilpailukalenteri”.
- Mahdollisuus yhteiseen tekemiseen kavereiden kanssa ikävaiheeseen sopivalla tavalla. Myös idolien tapaamismahdollisuuksia.

### Yksilöllisyys

- Laadukas harjoituksen runko (fyysiset tehtävät, suunnistustehtävät, ohjaaja- ja valmentajaresurssien järkevä hyödyntäminen jne.)
- Huomioidaan eri tahtiin kehittyminen, erilainen kokemustausta, motivaatiotaso jne. Eriyttämismahdollisuudet harjoituksen sisällä.
- Yksilöllinen ohjaus ja sparraus, sekä valmennus kun lähestytään 15 ikävuotta.

**HUOM!** Kaikki eivät tavoittele huippu-urheilijan polkua tai tavoite voi herätä vasta myöhemmin. Lapsuusvaiheen toiminnan tulee vastata erilaisia tarpeita.



## Urheilijan polku - valintavaihe (n. 15-20-v.)

	15-17 v.	17-20-v.
<b>Avainasiat</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>päälajin valinta</li><li>kilpaileminen osana harjoittelua</li><li>yksilöllisen lajiharjoittelun opettelu</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>kokonaisvaltaisen urheilijaelämän omaksuminen</li><li>kansainväliset edustustehtävät</li><li>mahdollinen erikoistuminen eri matkoille 19-20-v.</li></ul>
<b>Kokonaisvaltainen valmennus</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>tavoitteellisen harjoittelun merkityksen tiedostaminen ja itseohjautuvuuden lisääntyminen</li><li>yksilön biologisen kehityksen huomioiva, monipuolinen fyysis-motorinen harjoittelu</li><li>lajiharjoittelun määrän merkittävä kasvu</li><li>suunnistustaidon monipuolinen kehittäminen eri maastotyypeissä (150 harjoitusta/vuosi) - myös ulkomailla</li><li>"kuivaharjoittelu" kartoilla, jotka ovat eri maastotyypeistä</li><li>suunnistuksen perustaitojen ja toiminnan ohjauksen rutiinien kehittäminen automaatiotasolle, suorituksen hallinnan kehittäminen</li><li>itsetunnon kehittyminen kannustavan ja rakentavan palautteen myötä</li><li>runsas kilpaileminen</li><li>liikunnan kokonaismäärä noin 700 h/vuosi (keskimäärin noin 13 h/viikko), josta lajiharjoittelua 150-300 h/vuosi</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>kehittymis- ja tulostavoitteisiin perustuva vuosisuunnitelma ja pitkäjänteinen urasuunnitelma</li><li>lajinomaisen fyysis-motorinen harjoittelun ja testauksen lisääntyminen valmentajan ohjauksessa</li><li>kestävyys- ja suorituskyvyn, suunnistusjuoksun liikevalmiuksien ja liikkuvuuden kehittäminen</li><li>suunnistustaidon monipuolinen kehittäminen eri maastotyypeissä (150 harjoitusta/vuosi) entistä omaehtoisemmin</li><li>"kuivaharjoittelu" kartoilla, jotka ovat pääkilpailujen maastotyypeistä</li><li>suunnistuksen perustaitojen ja toiminnan ohjauksen rutiinien kehittäminen automaatiotasolle, suorituksen hallinnan kehittäminen</li><li>hyvä itsetunto ja -luottamus harjoittelun, todennetun kehittymisen ja hallittujen suoritusten kautta</li><li>runsas kilpaileminen kotimaassa ja ulkomailla</li><li>liikunnan kokonaismäärä 700-800 h/vuosi (keskimäärin noin 13-15 h/viikko), josta lajiharjoittelua 250-400 h/vuosi</li></ul>
<b>Toimintaympäristö</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>vanhempien ja perheen rooli urheilullisen elämäntavan tukemisessa, kuljetuksessa ja rahoituksessa</li><li>henkilökohtaisen ja/tai ryhmävalmentajan (seura, alue) ohjaava ja opettava rooli urheilijan kehittyessä ja itseohjautuvuuden lisääntyessä</li><li>urheiluvien ja ei-urheiluvien ystävien tuki</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>vanhempien ja perheen rooli edelleen merkittävä</li><li>aktiivinen, ohjaava ja opettava henkilökohtainen valmentaja</li><li>eri tahoilla toimivat valmentajat (seura, alue, akatemia, liitto) ja urheilijan tukihenkilöt muodostavat osaavan asiantuntijaverkoston urheilijan ympärille</li><li>lähiolosuhteiden optimaalinen hyödyntäminen harjoittelussa</li><li>virikkeiden ja harjoitusolosuhteiden hakeminen kotimaasta ja ulkomailta</li></ul>



## Urheilijan polku - valintavaihe (n. 15-20-v.)

- Valmennus-/kilpailujärjestelmän vahvuudet:
  - Päivittäisvalmennuksen tuki / ”harjoituskeskukset” Turussa, Tampereella ja Helsingissä (3 nuorten olympiavalmentajaa)
  - Alueellisen valmennuksen testit mahdollistavat ikäluokan parhaiden kartoittaminen
  - Käynnistynyt talenttitoiminta (17-25-v.) tehostaa seurantaa ja mahdollistaa urheilijan tukiverkoston kehittämisen
  - Vakiintunut nuorten maajoukkue- ja valmennusryhmätoiminta kaikissa lajimuodoissa
- Valmennus-/kilpailujärjestelmän kehittämiskohteet:
  - Alueellisen valmennuksen resurssit muualla kuin em. kolmessa harjoituskeskuksessa
  - Osaavien ammattivalmentajien määrä liitossa/alueilla/seuroissa (vaikkakin kasvussa)
  - Suuret omavastuut nuorten maajoukkueen ja valmennusryhmien toiminnassa
  - Laadukkaiden pitkän matkan kilpailujen ja sprinttikilpailujen määrä



## Urheilijan polku - valintavaihe (n. 15-20-v.)

- Miten koet seuraavien tahojen vaikuttaneen kehittämiseesi urheilijana/huippusuunnistajana? / Miten uskot seuraavien tahojen vaikuttavan huippusuunnistajan kehittämiseen? (asteikko: 1 = vähän, 2 = melko vähän, 3 = melko paljon, 4 = paljon)
  - Oma motivaatio, kiinnostus (huippu-)urheiluun, rakkaus lajiin
  - Harjoittelun määrä ja laatu
  - Vanhemmat, perhe
  - Kaveripiiri, harjoituskaverit
  - Läheltä löytyvä esikuva
  - ”Kaukainen” idoli
  - Hyvät harjoitteluolosuhteet
  - Koulu, koululiikunta, liikunnanopettaja
  - Suunnistusseura, seuravalmentajat
  - Muun lajin seura, seuravalmentajat
  - Henkilökohtainen valmentaja, valmentajan osaaminen
  - Valmennuksen muu tukiverkosto
  - Aluevalmennus, aluevalmentaja
  - Liiton kilpailu-/valmennustoiminta, liiton ryhmävalmentaja
  - Armeija harjoitusympäristönä



## Urheilijan polku - huippuvaihe (n. 21-v. →)

Yli 20-vuotiaat	
Avainasiat	<ul style="list-style-type: none"><li>voittamaan oppiminen</li><li>ammattimainen toiminta kaikilla osa-alueilla</li></ul>
Kokonaisvaltainen valmennus	<ul style="list-style-type: none"><li>urheilija ja valmentaja yhdessä määrittelevät kehitymis- ja tulostavoitteet</li><li>tavoitteista johdettu valmentautuminen on kokonaisvaltaista ja systemaattista</li><li>pitkäjänteistä urasuunnitelmaa päivitetään vuosittain ja sitä ohjaa kansainvälisen menestyksen tavoittelu</li><li>erikoistuminen on suositeltavaa, ellei kv. menestystä ole odotettavissa kaikissa kilpailumuodoissa</li><li>fyysis-motorisen harjoittelun painopiste on lajiharjoittelussa (suunnistus, juoksu, lajivoima)</li><li>harjoittelun määrä, teho, kokonaiskuormitus ja kehitettävien ominaisuuksien painotus riippuvat yksilön tavoitteista</li><li>urheilija kehittää/ylläpitää kestävyysuorituskykyään ja ylläpitää suunnistusjuoksun liikevalmiuksia ja liikkuvuutta monipuolisesti</li><li>urheilija täsmäharjoittelee päätavoitteen suunnassa ja hankkii lisää kansainvälistä kisakokemusta</li><li>urheilija ylläpitää/kehittää suunnistustaitojaan ja kehittää suorituksen hallintaa erityisesti tärkeissä kilpailuissa</li><li>hallitut suoritukset ja menestys ruokkivat itsetuntoa ja -luottamusta</li><li>urheilija saavuttaa halutessaan voittamiseen ja erinomaiseen suoritukseen vaadittavan optimaalisen tunnetilan sekä keskittymisen ja stressin tason</li><li>omatoiminen harjoittelu määräävässä roolissa</li><li>ohjatuista harjoituksista osa on ryhmäharjoituksia, osa henkilökohtaisen valmentajan valvomia harjoituksia ja testejä</li><li>21-22-v: liikunnan kokonaismäärä 700-800 h/vuosi (keskimäärin 13-15 h/viikko), josta lajiharjoittelua 400-500 h/vuosi</li><li>yli 22-v: liikunnan kokonaismäärä 700-800 h/vuosi (keskimäärin 13-15 h/viikko), josta lajiharjoittelua 500-600 h/vuosi</li><li>urheilija toimii omaksumansa urheilullisen elämäntavan mukaisesti</li></ul>
Toimintaympäristö	<ul style="list-style-type: none"><li>urheilija tekee valintoja urheilu-uran ehdoilla siviiliuraa ja sosiaalista verkostoa unohtamatta, itseohjautuvuus on merkittävässä roolissa</li><li>valmentaja kehittää itseään urheilijan kehittyessä, rooli voi muuttua ohjaavasta opettajasta eläytyväksi kuuntelijaksi, sparraajaksi ja mentoriksi</li><li>muilla valmentajilla (liitto, akatemia, alue, seura) voi olla valmennuksessa merkittävä rooli</li><li>urheilijalla on kattava ja osaava asiantuntijaverkosto</li><li>perhe ja ystävät tukevat urheilijaa huippu-uran edetessä</li></ul>



## Urheilijan polku - huippuvaihe (n. 21-v. →)

- Valmennus-/kilpailujärjestelmän vahvuudet:
  - Päivittäisvalmennuksen tuki / ”harjoituskeskukset” Turussa, Tampereella ja Helsingissä (= 3 nuorten olympiavalmentajaa)
  - Käynnistynyt talenttitoiminta (17-25-v.) tehostaa seurantaa ja mahdollistaa urheilijan tukiverkoston kehittämisen
  - Vakiintunut maajoukkue-toiminta eri lajimuodoissa
- Valmennus-/kilpailujärjestelmän kehittämiskohteet:
  - Päävalmentajataso pestien houkuttelevuus ja ammattilaisten vähyys
  - Maajoukkue-toiminnan laajuus - Hukkuvatko todelliset huiput massaan?
  - Resurssit → merkittävät omavastuut pl. A-maajoukkueurheilijat
  - Seurojen tavoitteet eivät pääsääntöisesti tue kv. huippu-urheilua (viesteillä vahvat perinteet)
  - Asennoituminen sprinttiin
  - Laadukkaiden pitkän matkan kilpailujen ja sprinttikilpailujen määrä



## Urheilijan polku - huippuvaihe (n. 21-v. →)

- Miten koet seuraavien tahojen vaikuttaneen kehittämiseesi urheilijana/huippusuunnistajana? / Miten uskot seuraavien tahojen vaikuttavan huippusuunnistajan kehittämiseen? (asteikko: 1 = vähän, 2 = melko vähän, 3 = melko paljon, 4 = paljon)
  - Oma motivaatio/intohimo urheiluun, rakkaus lajiin, uskallus heittäytyä, ammattimainen valmennus
  - Harjoittelun määrä ja laatu
  - Vanhemmat, perhe
  - Kaveripiiri, harjoituskaverit
  - Esikuva
  - Hyvät harjoitteluolosuhteet
  - Suunnistusseura, seuravalmentajat
  - Muun lajin seura, seuravalmentajat
  - Henkilökohtainen valmentaja, valmentajan osaaminen
  - Valmennuksen muu tukiverkosto
  - Akatemia-/aluevalmennus, akatemia-/aluevalmentaja
  - Opiskelupaikan suomat mahdollisuudet
  - Liiton kilpailu-/valmennustoiminta, liiton pää-/ryhmävalmentaja



## Urheilijan polku - huippuvaihe (n. 21-v. →)

- Listaa **kolme** asiaa, joiden koet eniten edistäneen huippusuunnistajan uraasi yli 20-vuotiaana ?
- Listaa **kolme** asiaa, joiden koet eniten ”hidastaneen” huippusuunnistajan uraasi yli 20-vuotiaana ?