



Etelä-Kymenlaakson urheiluakatemia

# Tie juniorista huippu-urheilijaksi

17.11.2012 Kotka

Ilkka Mäkelä, SPL



# Tie juniorista huippu-urheilijaksi

## 1. Harjoittelu ja pelaaminen

- Suunnitelmallisuus ja tavoitteellisuus
- Seura / akatemia / omatoiminen
- Määrä ja sisältö
- Kehittymisen seuranta

## 2. Tukihenkilöt ja vastuut

- Valmentajat: seura, akatemia, fysiikka, maajoukkue, (agentti)
- Opettajat
- Koti
- Mentorit (edustusjoukkueessa)



# Tie juniorista huippu-urheilijaksi

## 1. Harjoittelu ja pelaaminen

- Suunnitelmien tasot ja sisällöt / aikajänteet – mitä harjoitellaan?
- Tavoitteet (harjoittelun vaikutukset) – mikä ominaisuus kehittyy?
- Kehittymisen seuranta – toteutuuko tavoite?
  
- Harjoittelun kokonaismäärän tavoite noin 20h/vk
- Minkä määrän ja sisällön seura hoitaa? Entä akatemia?
- Olosuhteet omatoimiseen harjoitteluun? ”pihapelit”
  
- Peliympäristö, tason kehittävyys, yksilön ehdoilla!
- Pelaaminen osa kokonaissuunnitelmaa, suhde harjoitteluun
- Nousu edustusjoukkueeseen? Mikä muuttuu?



# Tie juniorista huippu-urheilijaksi

## 2. Pelaajan tukihenkilöt

- Seuralla kokonaisvastuu pelaajasta (nimetty vastuuvallmentaja)
- Valmentajien yhteistoiminta, tietoisuus kokonaisuudesta
- Koulu ja vanhemmat mukana urasuunnittelussa
- Urheilijan elämäntavat vanhempien valvottavissa (lepo, ravinto, ajankäyttö ym.)
- Vanhempien taloudellinen tuki (varusteet, kuljetukset...)
- Muut tukitoimet: urheilupsykologia, fysioterapia, lihashuolto
- Elämänhallinta, opinnot, ihmissuhteet/seurustelu

Case Pohjanpalo/Mäkelänrinne, Mero/Salpausselkä