



MÄRSKYN URHEILU

Vanhempainilta 1.9 2020
Simo Tarvonen

Urheilijan kaksoisura Märskyssä

- Valmennusoikeus on kaikilla niillä, jotka ovat päässeet URLU-pisteillä sisään tai ovat lukuvuoden alussa valmennukseen hyväksytyt
- Valmennussopimus
 - Urheilijan oikeudet ja vastuut
- Valmennukseen voi hakea lukuvuoden aikana
 - Voi aloittaa aikaisintaan toisen jakson alusta
 - Urheilijan taso, asenne, motivaatio, tavoitteet vs. ryhmän koko, tilat, välineet
- Valmennusoikeus
 - Koko valmennus 1 kurssi valmennusta / jakso = 5 kurssia vuodessa
 - Lisätty valmennus 6-7 kurssia vuodessa
 - Puolivalmennus 0,5 kurssia / jakso = 2,5 kurssia vuodessa => voidaan takautuvasti nostaa koko kurssiksi
- Lajiryhmäkohtaisesti 3 – 9 harjoitusta viikossa
- Kaikkien valmennusurheilijoiden asemaa arvioidaan koko ajan

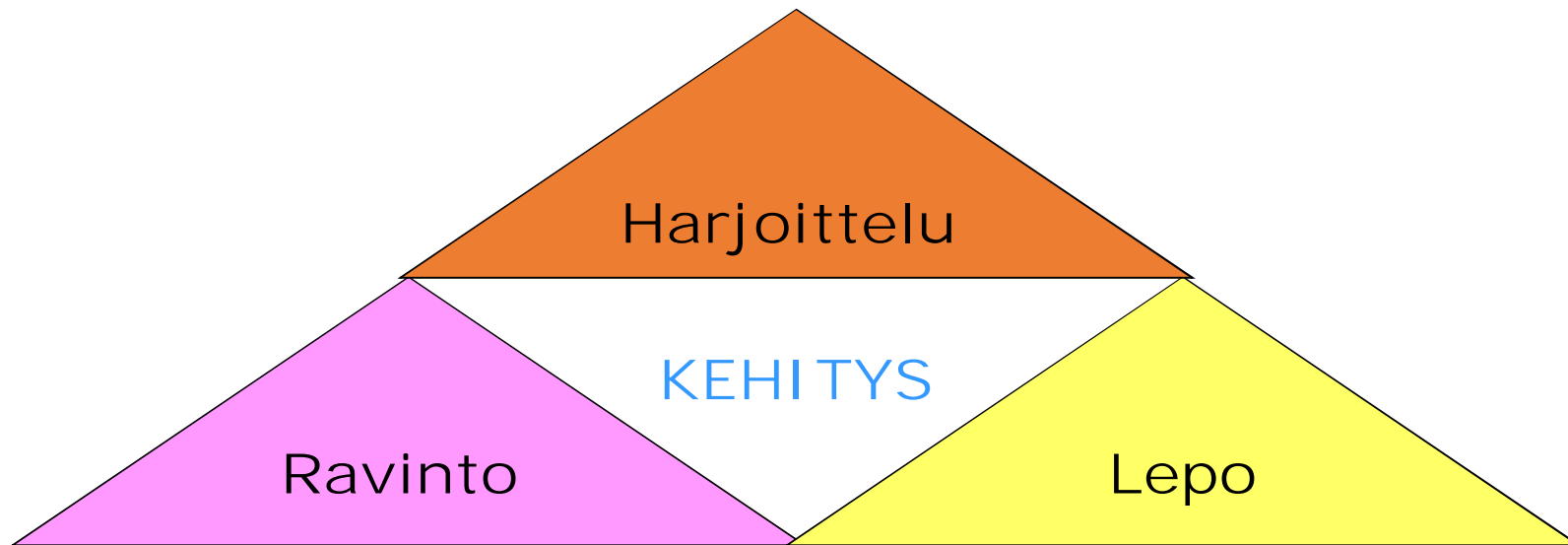
Ensimmäisen lukiovuoden haasteita ja tavoitteita

- Uusi ympäristö, uudet kaverit, tahti kiihtyy, harjoittelumäärä kasvaa, opinnot vaativat enemmän aikaa, kilpailu urheilukentillä kovenee, nuorten sosiaaliset paineet ...
- Tavoitteena sisäistää omassa elämässä huippu-urheilijan "peruspaketti" ja urheilullinen elämäntapa
 - Rohkeus olla urheilija
 - Oikea harjoitusmäärä – ei liikaa mutta tarpeeksi
 - Elämäntapa; päivärytmi, uni, lepo, ruokailu
 - Ajankäyttö

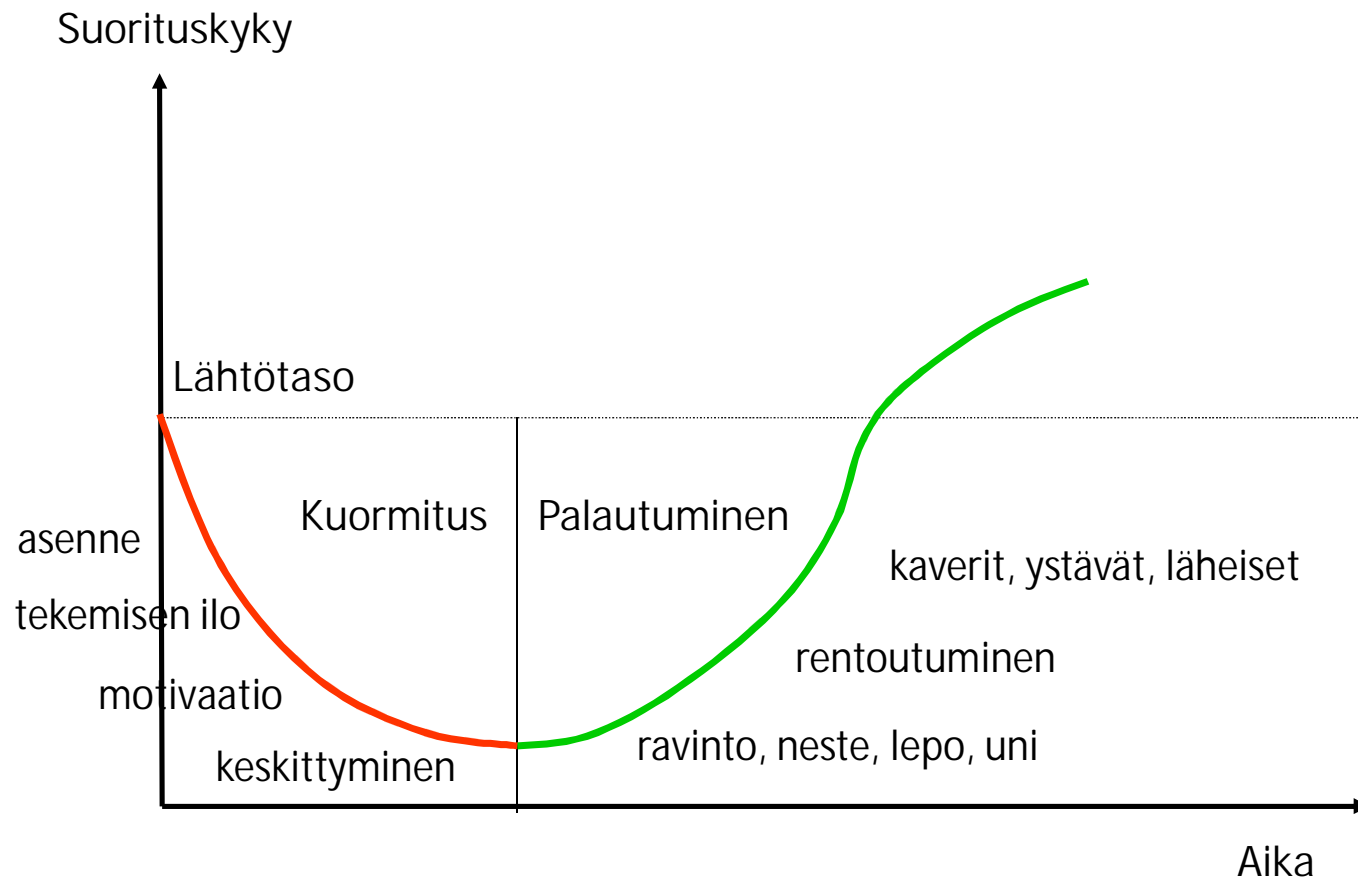
Asiantuntijapalvelut

- Urheilijan opinto-ohjaus
- Fysioterapiapalvelut
- Ravintovalmennus
- Psyykinen valmennus
- Valmennuksen teoriaopetus
- Urheilulääkäripalvelu Bulevardin Klinikka ja Helsingin urheilulääkäriasema HULA
- Tarkemmat tiedot ja toimintaohjeet lukuvuosioppaasta

Kehittymiseen vaikuttavat tekijät



Superkompensaatio





ONNISTUTAAN YHDESSÄ!