

MATKA URHEILIJAKSI...

vaatii

- **Paljon Harjoittelua**
- **Oikeanlaista Ravintoa**
- **Riittävästi Lepoa**

- **Sitoutumista, asennetta, tahtoa, itseluottamusta, keskittymistä... Innostusta ja iloa**

MATKA URHEILIJAKSI...

antaa

- Hienoja elämyksiä
- Paljon ystäviä... jopa elämän mittaisia ystävyysuhteita!
- Kantaa myös muille elämäalueille, siitä on iloa myös aikuisena!
- Osalla matka jatkuu huippu-urheilijaksi, ja jollekin siitä tulee jopa ammatti.

MATKA URHEILIJAKSI...

Tärkeitä asioita muistaa ja pohtia...

- Koulu on teidän ykkösasia, eli se pitää hoitaa kunnialla!
- Urheilu ja lentopallo täytyy kuitenkin sijoittaa jo melkein seuraavaksi arvoasteikossa, jos mieli huipulle...
- Ravinnon merkitys on erittäin suuri, eli opettele syömään terveellisesti oikeanlaista ravintoa oikeaan aikaan... energiaa ennen treeniä ja "rakennusainetta" treenin jälkeen! Sipsit ja karkit ei ole parasta ravintoa urheilijalle... tulee niistä joskus hyvälle mielelle, mutta ne ei kuulu päivittäiseen ruokavalioon!
- Kehittyminen tapahtuu levon aikana, ei siis ole yhdentekevää, miten lepää... Riittävästi unta (väh. 8-10 h), säännöllinen elämänrytmi...

MATKA URHEILIJAKSI...

Harjoittelussa tärkeitä asioita...

- Kokonaisliikunnan määrä n. 15h / vko teidän iässä, ja siitä se vaan lisääntyy iän karttuessa... (ohjattua liikuntaa noin puolet, ja puolet muuta liikuntaa)
- Harjoituspäiväkirja... (on erittäin hyvä väline seurata omaa harjoittelua, ja myös valmentajat pystyvät sen avulla seuraamaan pelaajan harjoittelua, ja analysoida kehittymistä...)
- Kun keskityt harjoitustilanteessa hyvin, opit paremmin ja nopeammin...
- Kun kuuntelet mitä valmentajat puhuu, sinuun tarttuu osaamista paremmin...
- Älä pelkää harjoittelussa mennä epä mukavuusalueelle!

MATKA URHEILIJAKSI...

Urheilijan tunnistaa siitä, että...

- hän tulee ajoissa harjoitukseen
- hän ilmoittaa, jos ei pääse harjoitukseen
- hän ei ole turhaan pois harjoituksista
- hän osaa rytmittää koulun ja harjoittelemisen keskenään
- hän kuuntelee tarkasti valmentajan ohjeita
- hän on innostunut harrastuksestaan, ja se näkyy olemuksesta
- hänelle fyysiset testit ovat haasteita
- hänellä on tavoitteita ja unelmia
- hän toimii myös harjoitussalien ulkopuolella urheilijamaisesti