

Urheilijan muistilista

Yleistä

Oma ajattelu ja aktiivisuus opiskeluun ja harjoitteluun liittyvissä asioissa on kaikkein tärkeintä. Valmentajat ja opettajat ovat auttamassa teitä, mutta he eivät voi tehdä asioita puolestanne.

Tiedottaminen

Kotisivujen ja Wilman kautta opettajat ja valmentajat tiedottavat ajankohtaisista asioista. Seuraa niitä tarkasti varsinkin uuden jakson vaihtuessa. Epäselvissä tilanteissa ota itse yhteyttä opettajiin tai valmentajiin ja selvitä asiat. Yhteystiedot löytyvät opinto-oppaasta ja kotisivuilta www.sotunki.fi.

Kurssipäätösviikon ohjelma valmennustunneilla ja uuden jakson aloitustunti

Kurssipäätösviikolla ei ole valmennustunteja. Silloin palaudutaan jakson harjoittelusta ja keskitytään kurssinpäätösviikkoon. Uuden jakson ensimmäisen tunnin treenipaikka ja varustus kannattaa varmistaa valmentajalta.

Koulun tilat ja varusteet

Koulun kentät, sali ja kuntosali sekä urheiluvarusteet ovat olemassa harjoittelua varten. Pidä huolta, että tilat ja varusteet pysyvät kunnossa ja kunnioita muiden harjoittelijoiden työrauhaa. Lisätietoja tilojen käytöstä, varusteiden lainaamisesta yms. antaa oma valmentaja sekä Esa Partanen.

Harjoittelupaikat

Jokaisella lajiryhmällä on oma pääasiallinen harjoittelupaikkansa. Harjoituspaikat saattavat kuitenkin vaihdella olosuhteiden tai muiden syiden takia. Tiedotuksen hoitavat lajivalmentajat, joihin voit aina olla yhteydessä lisätietoja tarvitessasi.

Jääkiekko: Tikkurilan jäähalli (yleensä harjoitushalli)

Jalkapallo: Sotungin nurmi, Itä-Hakkilan tekonurmi, Sotungin jalkapallohalli

Koripallo: Lukion liikuntasali ja muut liikuntatilat

Yleisurheilu: Sotungin urheilupuisto, lukion liikuntatilat, Hakunilan väestönsuoja

Salibandy: Tiger Sport Areena (Auramotalo)

Yleisryhmä: Lukion ja lähialueen liikuntatilat

Uinti: Hakunilan uimahalli, Tikkurilan uimahalli

Poissaolot

- Hoida kaikissa poissaoloissa lupa ajoissa etukäteen kuntoon.
- Tiedota opettajia ja valmentajia poissaolostasi etukäteen ja näytä lupa heille.
- Selvitä opettajien kanssa etukäteen, miten hoidat opiskelun poissaoloaikanasi.

Loukkaantumiset, sairastumiset

- Jos joudut olemaan poissa valmennuksesta loukkaantumisen tai sairauden takia, ilmoita siitä etukäteen tai heti kuin se on mahdollista koulun valmentajalle.
- Sovi mahdollisista loukkaantumisajan erikoisharjoittelusta koulun valmentajan kanssa.
- Pidä huolta siitä, että vakuutuksesi ovat kunnossa!

Lepo ja ravinto

Harjoittelumääräsi lisääntyvät koulun valmennuksen myötä huomattavasti. Riittävän levon ja säännöllisten ruokailujen merkitys on harjoittelun jaksamisen ja oman kehittymisesi kannalta erittäin suuri. Koulun valmentajilta voit kysyä vinkkejä ravinto-asioista sekä harjoittelun ja levon rytmittämisestä.

Opiskelu

Hoida opiskelusi laatimasi suunnitelman mukaan. Jos suunnittelu tuntuu hankalalta, opinto-ohjaaja auttaa laatimaan järkeväen opintotahdin kanssasi. Opintojen jouheva eteneminen antaa aikaa ja rauhaa myös harjoitteluun keskittymiselle.

Ole aktiivinen

Opiskeluun liittyvissä ongelmissa apua saat opolta, ryhmänohjaajilta ja aineopettajilta. Valmennuksen ongelmissa auttavat lajivalmentajat ja valmennuksen koordinaattori Esa Partanen. Olet tietysti aina tervetullut juttelemaan ihan ilman ongelmiakin!

Rennosti mutta jämäkästi kohti uusia haasteita! Tsemppiä kaikille!

Esa Partanen

esa.partanen@vantaa.fi, puh 0400 633 865