



SUOMEN
OLYMPIAKOMITEA

URHEILIJAN KAKSOISURA

7.2.2025 Juha Dahlström, Juha Sten





Suomen
URHEILUAKATEMIAT

Urheilijan kaksoisura

+ URHEILIJANA KEHITYMINEN

+ URHEILUTULOKSEN TEKEMINEN

+ HALLITTU URASIIRTYMÄ

KASVA URHEILIJAKSI

KEHITY HUIPPU-URHEILIJAKSI

MENESTY HUIPPU-URHEILIJANA

VALINTAVAIHE

HUIPPUVAIHE

Yläkoulu

- + Urheiluyläkoulut
- + Liikuntapainotteiset koulut
- + Liikuntalähikoulut
- + Yläkoululeiritys

Toinen aste

- + Urheiluoppilaitokset
- + Muut toisen asteen oppilaitokset
- + Puolustusvoimien urheilukoulu

Huippuvaihe

- + Urheilu ensimmäisenä ammattina
- + Urheilun ja opiskelun yhdistäminen
- + Urheilun ja muun työn yhdistäminen

Ura siirtymä

- + Tuki urheilu-uran päättyessä
- + Uraohjaus
- + Vertaistuki

Lajiliitot ja seurat



Olympiakomitean urheilijakasvatusmateriaali



Opinto-ohjaajien rooli urheilijan tukena

- Hyvän arjen mahdollistaja
- Tukija, tärkeä aikuinen
- Parhaimmillaan kuin moniammatillisen tiimin jäsen
- Nivelvaiheet urheilussa ja opiskelussa
- Huippu-urheilijamyönteiset korkeakoulut (HUMKK)



URHEILUSSA OPITUN SANOITTAMINEN

URHEILUSSA OPITTUA

Pystyn parhaimpaani myös paineen alla.

Tuen ja autan seurakavereitani, kun heillä on ongelmia. Uurastan yhteisten tavoitteiden ja päämäärien eteen.

Osaan toimia osana joukkuetta, antaa ja vastaanottaa palautetta.

Varmistan, että olen harjoitellut mahdollisimman hyvin, ja olen valmiina ennen kilpailua.

Haluan menestyä ja suoriutua kilpailuista mahdollisimman hyvin.

Olen toiminut joukkueen kapteenina/apuvalmentajana/

Hoidan kaikki yhteistyötapaamiset mahdollisimman hyvin ja luon kontakteja tapahtumissa, joihin osallistun.

TYÖELÄMÄN SANASTOA

Paineensietokyky

Yhteistyötaidot

Vuorovaikutustaidot

Yksityiskohtaisuus ja huolellisuus

Kunnianhimo

Tiimin johtaminen

Verkostoituminen

URHEILUSSA OPITTUA

Tulen aina sovittuihin harjoituksiin ja tapahtumiin.

Osaan tehdä nopeita ratkaisuja ja päätöksiä harjoitus- ja kilpailutilanteissa

Osaan reflektoida omaa tekemistäni ja tehdä niiden pohjalta ratkaisuja sekä kehittää omaa toimintaani.

Valmistaudun aina kilpailuihin mahdollisimman hyvin. Suunnittelen kilpailuihin valmistautumiseni niin, että pystyn kilpailussa parhaimpaani.

Suunnittelen tulevaisuuteni siten, että minun on päivittäisen toimintani seurauksena mahdollistaa saavuttaa asettamani tavoitteet.

TYÖELÄMÄN SANASTOA

Luottamus

Päätöksentekokyky

Itsensä kehittäminen

Valmistelu- ja suunnitteluosaaminen

Ajanhallinta- ja priorisointitaidot





SUOMEN
OLYMPIAKOMITEA



HYVÄT TAVAT

VS

HUONOT TAVAT

- **Asenne:** Jokainen päivä on uusi mahdollisuus tehdä uusia ennätyksiä
 - Valmistaudu **paremmin** – henkisesti ja fyysisesti
 - Ruokaile riittävästi ja nuku **paremmin**
- **Näytä urheilijalta**
 - Harjoittele **paremmin** ja pidä yllä voittajan kehonkieltä.
- **Auta ja neuvo muita**
 - Kommunikoi – puhu paljon, kuuntele enemmän
 - Rakenna parempaa joukkuehenkeä

- **Välinpitämättömyys**

- Valmistautumisessa; alkuverryttelyssä, venyttelyssä, lihahuollossa
- Elämäntavoissa; ruokailuissa, koulunkäynnissä, ihmissuhteissa ja iltarutiineissa

- **Valvominen**

- Urheilija kehittyy levossa – kaikki yöuni alle 9h on liian vähäistä
- Sininen näyttö: Urheilija tarvitsee säännöllistä ja levollista unta



USKON VAHVISTUSTA vs NOMUTKUA

- **Usko omiin vaikutusmahdollisuuksiin**
 - ”Hyvin se menee!”: keksit kyllä keinot, olet hyvä oppimaan!
- **Ahkeruus ja uskallus heittäytyä**
 - ”All in”; tee asiat niin, että jälkikäteen ei tarvitse harmitella
- **Palautteella paremmaksi**
 - Etsi ja pyydä palautetta; ota palaute vastaan mahdollisuutena oppia
- **Vastoinkäymisistä voimaa**
 - ”Aina voi kehittyä ja tulla paremmaksi!”
- **”No, mut ku...”**
 - ”... mä oon tällainen”
 - ”... noi muut”
- **Näytä hyvältä; älä tee mitään mikä voisi...**
 - näyttää nololta tai pilata maineesi
- **Ota asiat henkilökohtaisuuksina**
 - vastusta palautetta, ota asiat tunteella
- **Luovuttaminen**
 - ”mitä välii...”



Kiitos!

