

PELAAJIEN KEHITTÄMISEN SEURANTA vapaaehtoinen

Testit fyysisten ominaisuuksien ja lajitaitojen mittaamiseksi kauden aluksi/lopuksi

- peruskuntotesti, hapenottokyky, juoksu cooper tyylinen tai kevennetty
- perusasioden videointi syöttö, iskulyönti, vastaanotto
- vauhditon tasajalka korkeus/pituushyppy, cm
- lihaskuntotesti

sovitaan testit joukkuekohtaisesti joukkueen tason mukaisesti.

VANHEMPAINVARTTI/KEHITYSKESKUSTELU TESTIEN POHJALTA kauden aluksi

- pelaajan oma tahtotila/ motivaatio kehitymiselle
- sitoutumisen taso/valmennuksen kunnioitus
- laaditaan urheilijan oma suunnitelma kohti tavoitteita

OMASUUNNITELMA

- OMATOIMISEURANTA YHDESSÄ SOVITUN SOVELLUKSEN AVULLA sports tracker tms.**
- testitulosten kirjaus sovellukseen
- oma kuntoutus jos urheilijalla henkilökohtaisia vaivoja

MUU OMATOIMISEURANTA SOVELLUKSEEN

Kokonaisharjoitusmäärien seuranta ylikunnon ehkäisemiseksi

Ravinto; ravinnon määrien seuranta esim. yksinkertaisuudessaan onko syöty aamupala, 2xruoka ja iltapala. Oma havainnointi kirjaus ravinnon vaikutuksesta treenaamiseen/turnauspäiviin.

Hermosto; unen määrän lisäämisen vaikutus tai ruutuajan vähentämisen vaikutus esimerkiksi turnaus viikoilla. Urheilijan oma havainnointi kirjaus sovellukseen.

Testien toisto fyysisten ominaisuuksien ja lajitaitojen mittaamiseksi kauden lopuksi

VANHEMPAINVARTTI/KEHITYSKESKUSTELU yhteenveto kauden lopuksi