

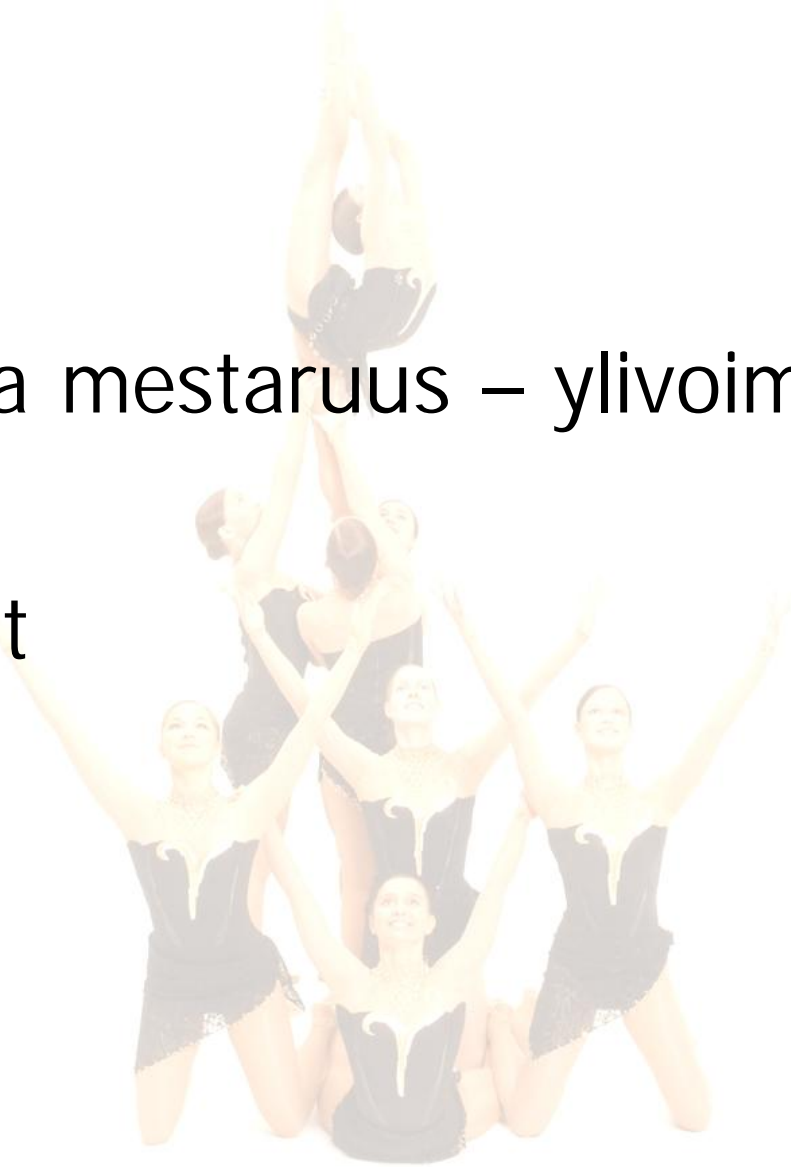
TAVOITTEENA YLIVOIMAISUUS



Anneli Laine-Näätänen
18.11.2010

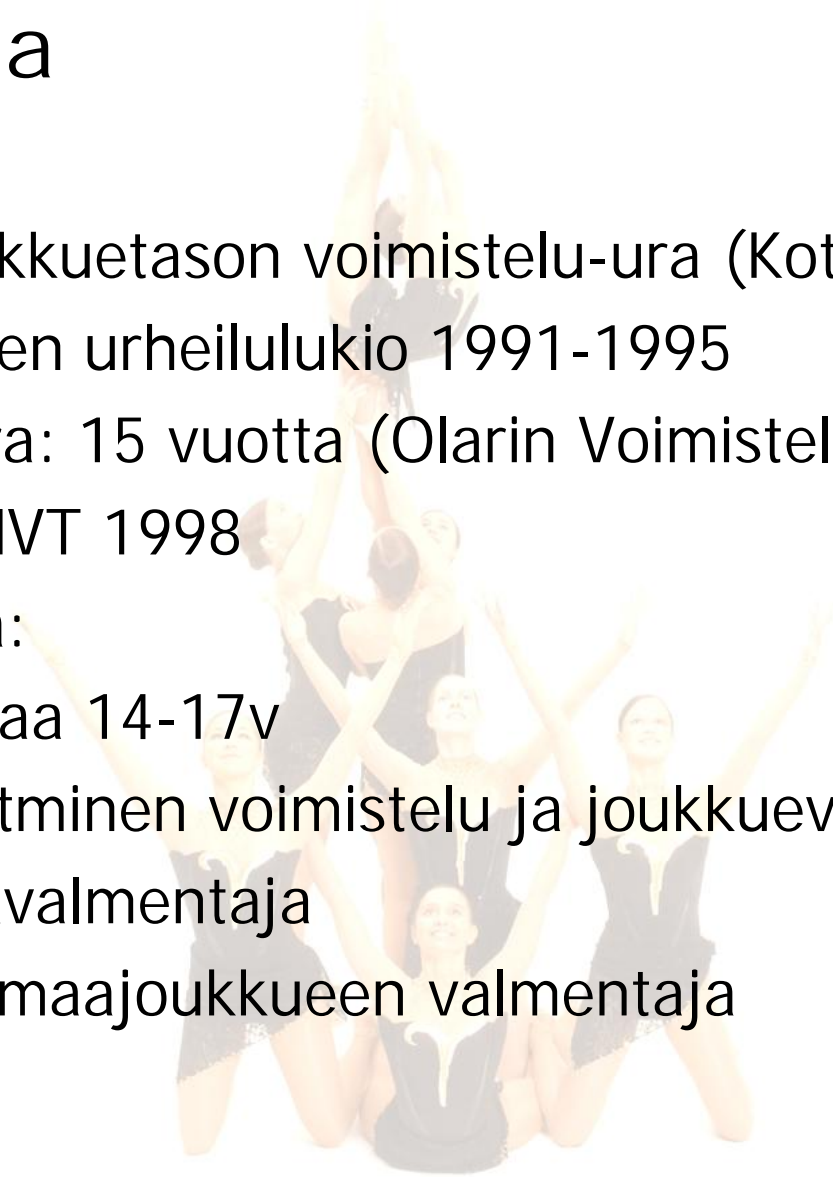
Agenda

- Taustaa
- Tavoitteena mestaruus – ylivoimaisuus
- Haasteet
- Kysymykset



Oma tausta

- Oma maajoukkueetason voimistelu-ura (Kotkan Kisailijat)
- Mäkelänrinteen urheilulukio 1991-1995
- Valmennusura: 15 vuotta (Olarin Voimistelijat - OVO)
- Koulutus: AMVT 1998
- Tällä hetkellä:
 - 22 urheilijaa 14-17v
 - Lajeina rytmisen voimistelu ja joukkuevoimistelu
 - OVO:n päävalmentaja
 - Rytmisen maajoukkueen valmentaja



Saavutukset

- Saavutukset valmentajana:
 - Joukkuevoimistelu: 7 MM-kultaa (2002-2010), MM-hopea , MM-pronssi , 2 junioreiden MM-kultaa, MM hopea
 - Rytmisen voimistelun joukkue mm. EM 15. MM 17. 2010
 - Espoon vuoden valmentaja 1999, 2001, 2002 ja 2009
 - Suomen vuoden joukkuelajien naisvalmentaja vuosina 2003, 2006, 2007 ja 2009
 - Svolin vuoden valmentaja 2002, 2003, 2004, 2006 ja 2009
 - Espoo-mitali 2004
 - Espoon Ella 2010

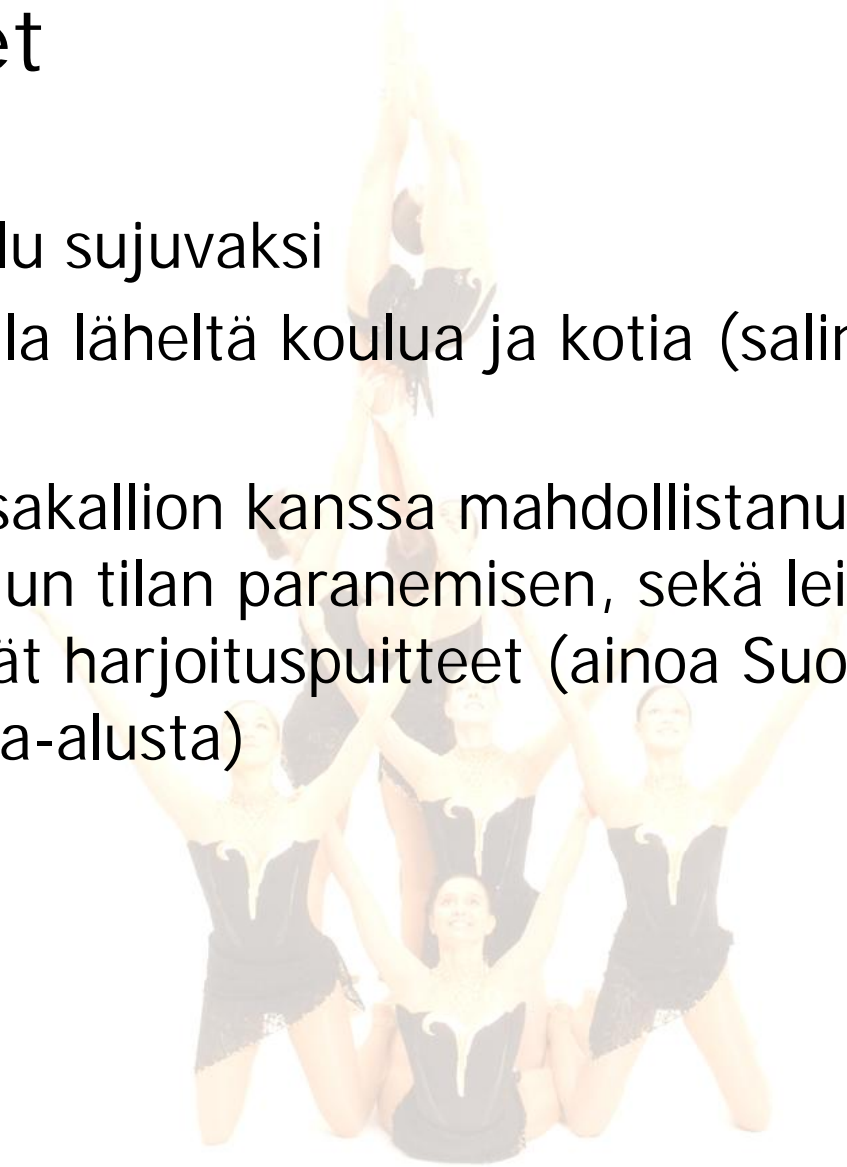
**VALMENNUSFILOSOFIA:
POSITIIVISESTI TÄYSILLÄ!**

Joukkuevoimistelu

- Taitolaji, kehittynyt suomalaisesta naisvoimistelusta
- Lajissa kilpailtu maailmanmestaruudesta vuodesta 2000, kärkimaita tällä hetkellä Suomi, Viro, Venäjä, Bulgaria
- Koostuu monipuolisista vartalon liikkeistä, tasapainoliikkeistä, hypyistä ja muista liikkeistä kuten käsi- ja jalkaliikkeistä sekä hyppelyistä
- Kilpailuohjelma on liikkeiden ja musiikin muodostama taiteellinen ja urheilullinen kokonaisuus
- Liikkeet suoritetaan jatkuvina, virtaavina sarjoina, joissa tulee esille liikesujuvuus ja esteettisyys
- Vaatii kokonaisliikunnallisten lajitaitojen lisäksi fyysisiä ominaisuuksia, hyvää koordinaatiota ja rytmitajua
- Tunnusomaista ilmaisullisuus ja joukkueen suorituksen yhtenäisyys ja yhtäaikaisuus

Olosuhteet

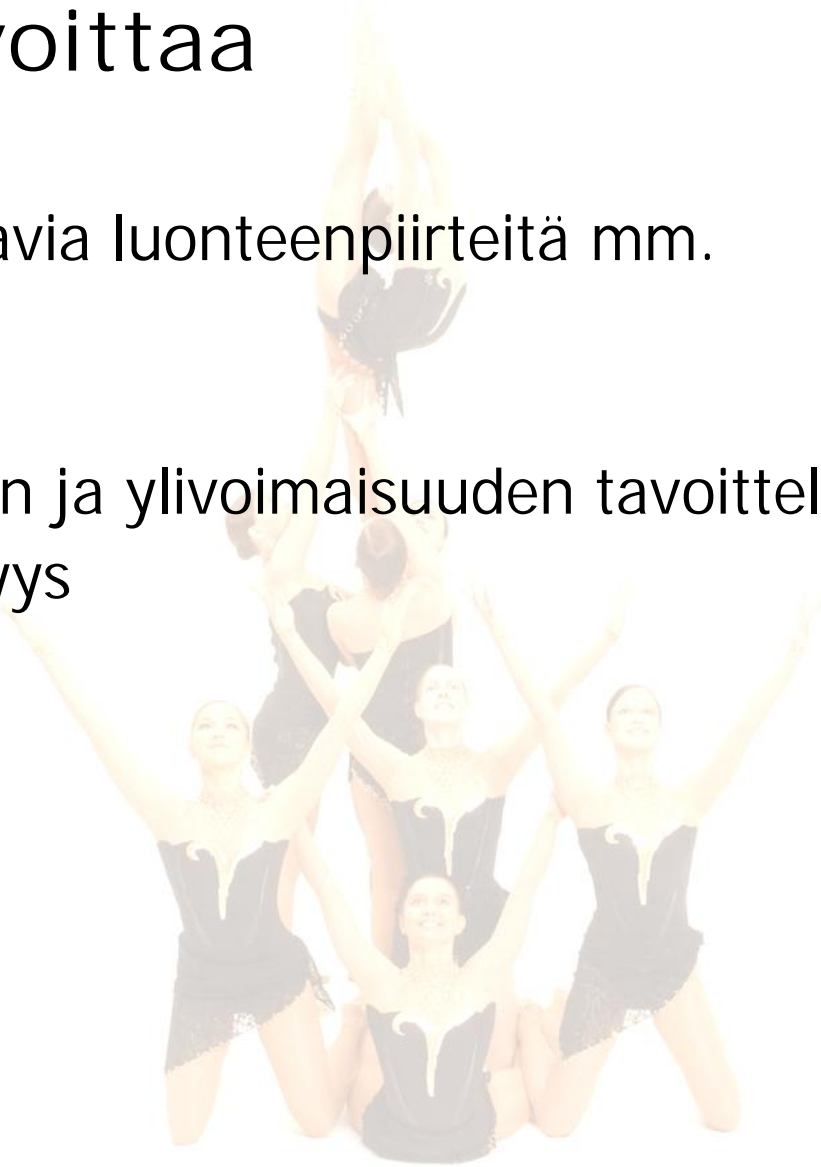
- Arkiharjoittelu sujuvaksi
- Vaadittava tila läheltä koulua ja kotia (salin korkeus haasteena)
- Yhteistyö Kisakallion kanssa mahdollistanut arkiharjoittelun tilan paranemisen, sekä leiritykseen antanut hyvät harjoituspuitteet (ainoa Suomessa oleva virallinen kisa-alusta)



Vain yksi voittaa

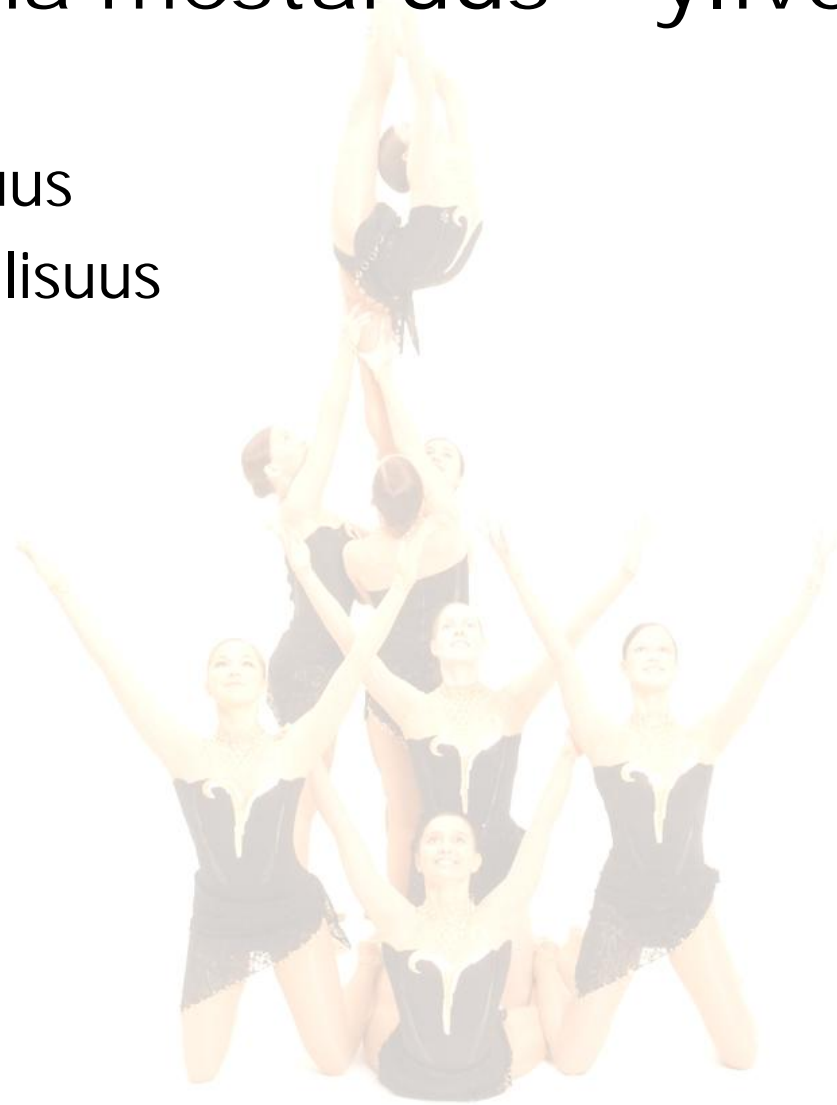
Tekemistä ohjaavia luonteenpiirteitä mm.

- Voitontahto
- Täydellisyyden ja ylivoimaisuuden tavoittelu
- Pitkänjärkeisyys
- Positiivisuus



Tavoitteena mestaruus – ylivoimaisuus

- Tavoitteellisuus
- Suunnitelmallisuus
- Tiimi
- Positiivisuus



Haasteet matkalla tavoitteisiin

- Oma jaksaminen
- Motivaation säilyttäminen
- Menestyspaineet
- "Kovien päätösten" ottaminen
- Loukkaantumiset
- Urheilijoiden henkilökohtaiset asiat
- Raha

**LUOTTAMUS TAVOITTEEN SAAVUTTAMISEEN
AUTTAA YLITTÄMÄÄN HAASTEET**

Yhteenveto

- Oma sitoutuminen: oma esimerkki motivoi muut
- Muut eivät teet työtä puolestasi
- Jokaisen huippusuorituksen pohjana on pitkään tehty tavoitteellinen työ
- Tavoiteltaessa ylivoimaisuutta, on epäonnistumisenkin tuloksena hyvä suoritus
- Kaikki haluavat aina olla ykkösiä, mutta vain yksi voittaa
 - Myös muut tekevät töitä tavoitteidensa eteen

Kysymyksiä?

