

Kasva Urheilijaksi – testit

Nuori Suomi rakentaa **vuoden 2011 aikana testistön**, jonka avulla lapsi tai nuori voi testata urheilullista tasoaan. Annettavan testipalautteen tavoitteena on innostaa, kannustaa, motivoida ja ohjata harjoittelua ja laajemmin ottaen koko urheilijaksi kasvua. Testattavia asioita ovat monipuolinen harjoittelu ja liikunta, urheilulliset elämäntavat (harjoittelu, uni, ravinto) sekä sisäinen motivaatio. Tähän kokonaisuuteen rakentuu neljä testiä: ominaisuus-, elämänrytmi-, motivaatio- ja taitotesti. Ensimmäisenä valmistuvat elämänrytmitesti ja ominaisuustesti.

Elämänrytmitestissä palautejärjestelmässä täytetään 7 vrk:n ajan omaa ajankäyttökalendaria. Kalenteriin kirjataan koulu, harjoittelu ja liikunta, ateriat sekä yöuni. Harjoitteluista arvioidaan lisäksi rasittavuutta ja ruokailuista terveellisyyttä. Kalenteritietojen perusteella lasketaan ns. elämänrytmipisteet. Palautteessa lapsi ja nuori saa tietoa millä tasolla hänen urheilullinen elämänrytminsä on. Hän saa myös tietoa, mitkä osa-alueet hänellä on hyvässä kunnossa ja missä on parannettavaa. Testipalautteessaan lapsi ja nuori saa myös asiantuntevaa tietoa ja vinkkejä eri osa-alueiden kehittämiseen.

Ominaisuustestissä arvioidaan fyysistä monipuolisuutta. Testissä mitataan nopeutta, nopeusvoimaa, liikkuvuutta, kestävyyttä sekä lihaskuntoa ja lihasvoimaa. Testit tehdään seuran harjoituksissa tai esim. leireillä. Tulokset syötetään palautejärjestelmään, minkä kautta lapsi ja nuori saa palautetta omasta monipuolisuudestaan ja tasostaan eri fyysisissä ominaisuuksissa. Hän voi vertailla ominaisuuksiaan muihin ja saada palautetta omasta kehittymisestään. Pisteytys ja palautteen perusrakenne ovat samantyyppisiä kuin elämänrytmitestissäkin.

Kaiken kaikkiaan palautejärjestelmä rakentuu nuorten maailmaan hyvin sopivaksi, yhteisölliseksi, sopivan kilpailuhenkiseksi, mutta ennen kaikkea kannustavaksi, innostavaksi, ohjaavaksi ja realistisen kuvan omasta tasosta antavaksi. Palautejärjestelmässä eri lajikulttuurit ja eri lajikulttuurien urheilijat kohtaavat. Palautejärjestelmän teossa ovat mukana Nuoren Suomen lisäksi lajiliitoja ja lukuisa joukko eri alojen asiantuntijoita.

KENELLE?

Kasva Urheilijaksi -palvelukokonaisuus on tarkoitettu ensisijaisesti **kilpaurheilusta innostuneille 11-15-urheilijoille**. Tavoitteena on innostaa, kannustaa ja ohjata lasta ja nuorta ”urheilijan polulle”. Samalla halutaan antaa myös realistinen kuva omista vahvuuksista ja kehittämistä vaativista asioista.

Toisena tärkeänä palvelukokonaisuuden kohderyhmänä ovat **urheilevan lapsen ja nuoren vanhemmat**. Tavoitteena on, että järjestelmän avulla vanhempien kiinnostus ja tietotaso oman lapsensa urheilua kohtaan lisääntyy.

Kolmas, erittäin keskeinen kohderyhmä, on lasten ja nuorten **valmentajat ja ohjaajat**. Testien ja palautejärjestelmän avulla valmentaja saa tietoa urheilijan tasosta ja kehittymisestä sekä oman valmentamisensa toimivuudesta. Lisäksi saadut testipalautteet toimivat hyvinä keskustelunavaajina valmennettavien ja vanhempien kanssa.

Jarkko Finni

Kehityspäällikkö

Nuori Suomi ry

040-5362680

jarkko.finni@nuorisuomi.fi