

## Yhteenveto

### **"Ykkösvahvuuteni" (5 tärkeintä esim. testin pohjalta) ovat...**

organisointikyky, periksiantamattomuus, järjestelmällisyys, tarkkuus, luotettavuus

### **Voin hyödyntää vahvuuksiani a) urheilussa... b) opiskelussa... c) työssä...**

a) analysoimalla tekemistäni ja testituloksiani ja tekemällä selkeitä suunnitelmia ja seuranta yhdessä valmentaja kanssa. b) suuntaamalla jatko-opinnot alalle, jossa voin hyödyntää vahvuuksiani (esim matematiikka tai tekniikka). Toisaalta osaan myös aikatauluttaa päivärytmiäni. c) hakeutumalla alalle, jossa vahvuuteni pääsevät esiin.

### **Olen saavuttanut urheilu-urallani a) kolmen vuoden päästä... b) kymmenen vuoden päästä...**

a) aikuisten suomenmestaruuden b) arvokisamitalin

### **Päästäkseni tavoitteisiini, minun...**

on parannettava kestävyysominaisuuksiani ja sitouduttava suunnitelmiin ja tavoitteisiini täysillä.

### **Urheilun kannalta sopivin harjoitteluympäristö toisen asteen jälkeen minulle on (paikkakunta)...**

Helsinki

### **Urheilun yhdistäminen haluamaani opiskeluvaihtoehtoon onnistuisi parhaiten (paikkakunta / oppilaitos) ...**

Helsingissä yliopisto tai ulkomailta (USA)

### **Toisen asteen opintojen jälkeen aion a) opiskelamaan (oppilaitos)... b) töihin (minkälaisiin työtehtäviin) ...**

suorittaa yliopisto-opinnot tekniikan alalla (DI)

### **Päädyn tähän vaihtoehtoon, koska...**

opon kanssa keskusteluissa ja nettitestien perusteella omat vahvuuteni soveltuvat oikein hyvin alalle. Toisaalta matikka, fysiikka sujuvat hyvin koulussa ja todennäköisesti pääsen todistuksellani sisään ilman pääsykoetta.

### **Mikäli ykkösvaihtoehdoni ei onnistu, niin kakkos- ja kolmosvaihtoehtona tavoitteeni on...**

stipendi jenkki-yliopistoon ja siellä sitten löytää sopiva koulutusohjelma tai sitten Suomessa avoimen yliopiston kautta. Myös sotilasura saattaisi kiinnostaa.

### **Perheeni tukee minua....**

kannustamalla kisoissa ja muutenkin ja kускаamalla treeneihin. Äiti tekee urheilijalle sopivaa ruokaa :)

### **Valmentajani tukee minua...**

valmentamalla minua, hän haluaa viedä minua lähemmäs tavoitteitani.

### **Kaverini tukevat minua...**

olemalla kiinnostuneita muusta kuin urheilusta, ajatukset saavat kavereiden kanssa olla ihan muualla kuin sportissa!

### **Tärkein tuki minulle oppilaitokselta on...**

Evästekäytännöt

joustopoissaoloissa ja omon kanssa käyty keskustelut

**Olen tarkkaillut ajankäyttöäni päivä- ja viikkotasolla ja huomaan, että a) onnistun... b) parannettavaa on...**

a) hoitamaan kouluhommat hyvässä aikataulussa b) pitäisi nukkua ehkä vähän enemmän

**Toisen asteen jälkeen minulla on mahdollisuus yhdistää urheilu ja opiskelu tai muu työ aikataulullisesti seuraavin ratkaisuin: a)... b)... c)...**

opiskelu hieman keskimääräistä pidemmällä ohjelmalla ja pyytämällä koulusta heti jo alussa apua henkilökohtaisen opintosuunnitelman tekemiseen.

**Urheilemiseeni liittyviä kuluja ovat...**

seuran jäsen- ja harjoittelumaksu, kisamatkat, leirimatkat (omavastuuosuudet), lisäravinteet, varusteet

**Muuhun elämiseen liittyviä kuluja ovat...**

asuminen, ravinto, vapaa-aika, mopo/auto

**Kulut rahoitetaan...**

kisa ja leirimatkoista ei pitäisi jäädä omavastuuta, jos suunniteltu seuranvaihdos onnistuu. Elämisen kulut tulevat vanhemmilta ja jatkossa opintotuella. Toisaalta vuokrataso Helsingissä kova, opintotuki ei välttämättä riitä. Jos lähdän USA:an, tarvitaan täysi stipendi.

**Kolme tärkeintä asiaa, joita urheilu on opettanut minulle ovat...**

tavoitteisiin sitoutuminen, pitkäjänteisyys, paineensietokyky

**Voin hyödyntää ensimmäisessä kysymyksessä mainittuja asioita opiskelussa...**

tekemällä ylioppilaskokeisiin selkeän lukusuunnitelman ja noudattamalla sitä.

**Voin hyödyntää ensimmäisessä kysymyksessä mainittuja asioita työssä...**

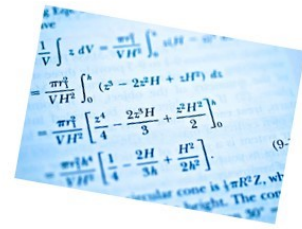
etenemällä systemaattisesti työuralla, ehkä yrittäjyys jossain vaiheessa.

**Voin hyödyntää ensimmäisessä kysymyksessä mainittuja asioita elämässä...**

sietämällä elämässä eteen tulevia vastoinkäymisiä ja stressaavia tilanteita.

# Unelmakartta

Minun  
unelmani



## **START**

### ARMEIJA

Urheilukoulu Santahaminassa

- HUOM! Sotilasura saattaa kiinnostaa (plan b tai c)

### YLIOPISTO

Tekniikan alan opinnot (DI) Helsingissä

- opinnot hiukan hitaammalla tahdilla, opintotukea varten (realiteetti lienee, että opintotuki tarvitaan) kuitenkin saatava n. 50p / kk tahti --> apuja oppilaitoksesta opintosuunnitelman tekemiseen

- vaihtoehtona yliopisto USA:ssa --> tarvitaan täysi stipendi

- managerin kartoitus --> muutama hyvä sponsori olis hyvä

## KESKITTÄMINEN PELKÄSTÄÄN URHEILEMISEEN

Jos kaikki menee hyvin urheilullisesti, jossain vaiheessa valtion urheilija-apuraha, opintoja silloin tauolle vähäksi aikaa

- tueksi vielä muutama sponsori

## TÄRKEÄ URHEILUTAVOITE

Isona urheilutavoitteena Olympialaiset 2032 (2028), EM finaalitaso täysin realismia

### YLIOPISTO

Tutkinto valmiiksi viimeistään tässä kohtaa

### TYÖELÄMÄ

Urheilu ensimmäisenä ammattina, urheilu-ura jälkeen johonkin firmaan töihin (tämä kannattaa huomioida sponsorienhakuvaiheessa!), ehkä yrittäjyys myöhemmin

