



**Valmennusosaamisen seminaari
23.1.-14 Vierumäki**

Valmentajan polkuni

***mitkä asiat ovat vaikuttaneet minuun ihmisenä ja
valmentajana?**



Urheileminen oli intohimoni!

*Mitä minusta olisi voinut tulla?

Mika Kojonkoski

- Mäkihyppy SM 2., Nuorten MM 4., Kv Lillehammer 3., WC 9, Lentomäen MM 16.
- Jalkapallon SM 1 (KuPS C-jun 77)
- Purjehdus
- Jääkiekko



Valmennuksesta intohimo

*Lajien, yksilöiden ja joukkueiden ristitulella

- Mäkihypyn NMM-ryhmä 88 -92 + B-maajoukkue 90-92
- Risto Laakkonen, Ari-Pekka Nikkola, Mika Laitinen, Pasi Kytösaho, Janne Väätäinen Ville Kantee...
- PHS maailman paras mäkihyppyseura 88-97
- KuPS Volley:n fysiikka valmennus (5v)
- HIFK:n fysiikka valmennus (2v.)
- KalPa:n fysiikka valmennus 2010 - 2013
- PiPy / Siipe fysiikka valmennus
- NHL:n ammattilaisten kesäharjoittelu



Valmennuksesta intohimo

*Mahdollisuus pysähtyä ja yrittää ymmärtää

Mäkijoukkueiden päävalmentajuudet

- Itävallan päävalmentaja 97-99
- Suomen päävalmentaja 99-02
- Norjan päävalmentaja 02-11



Koulutus

*perusta

- Ylioppilas -82
- RUK -85
- Matematiikan ylioppilas -84-86
- Liikunnan opiskelija -86, LitM -92
- Väitöskirjaopinnot -95-97
 - Neurologia-Psykologia-Fysiologia



Muu työelämä

*kokemukset kasvattavat

- SVUL:n / SLU:n piirin valmennuspäällikkö -91 – 95
- Apurahatutkija -95-97
- Mäkihypyn maailmancupin pääsihteeri -95-97
- Koulutusyrittäjä 95 –
- Poliitikko
- Urheilujohtaminen



Saavutukset valmentajana

*huikeaa tehdä menestystä mahdolliseksi

- Vuoden valmentaja Norjassa 2 x
- Pan priset (vuoden arvostetuin urheiluteko)
- 9 Olympiamitalia päävalmentajan

- 3 arvokisamitalia Itävallan päävalmentajan
- 7 arvokisamitalia Suomen päävalmentajan
- 32 arvokisamitalia Norjan päävalmentajan
- +Henkilökohtaisten valmennettavien mitalit



Mitkä tärkeitä?

- Vahva sisältöosaaminen ja sen jatkuva kehittäminen
- Rutiinin tekeminen on pitkästyttävää, paremmin tekeminen motivoi
- Valmentaminen ei ole vetämistä tai työntämistä, se on sitouttamista ja sytyttämistä. Miksi?
 - Arkipäivän asenne
 - Meidän linja
 - Tukevan palaute/ympäristö



Mitkä tärkeitä?

- Innostus ja sisältöpäin kasvaminen / Roar L
- Miksi menestyksen tekeminen menestyksen jälkeen vaikea?
- Taustalla arvot; mihin uskotaan?
- Haastavimmat muistot?