SUOMEN KEILAILULIITTO

Huipulle tähtäävän keilaajan urapolku

Teema / Ikävuodet	4 – 7	7 – 10	10 – 15	15 – 18	18 – 25	25 ja yli
Tärkeää	Perusliikuntataitojen opettelu; innostus keilaamiseen ja hauskuus; turvallisuus keilaradalla.	Yleistä: Leikinomaisuus harjoittelussa. Perusliikuntataidot: Harrastamisen monipuolisuus, pallon käsittelytaidot (esim: jalkapallon kautta). Lajiharjoittelu: Lajitaitojen opettelu:suorituksen suuntaus, heiluri, kilpailemiseen opettelu. Painavan välineen huomiointi harjoittelussa: Valitaan sopivan kevyt pallo ja harjoitellaan molemmilla käsillä keilausta.	Yleistä: Monipuolien liikunta jalkojen ja keskivartalon lihasten voimistamiseksi sekä koordinaation, rytmitajun ja tasapainon kehittämiseksi, lihastasapainosta huolehtiminen lajin toispuoleisuuden takia. Lajitaidot: Kokonaissuorituksen oppiminen ja rytmi, suorituksen liikeratojen ja osatekijöiden opettelu,linjakeilailun opettelu ja hallinta, pelitaitojen opettelu ja sujuva sopetuminen muuttuviin rataolosuhteisiin. Keilailutavoitteiden asettaminen: Harjoittelumäärien ja kilpailujen tasapainottaminen.	Omien vahvuuksien ja heikkouksien tunnistaminen ja kehittäminen, henkilökohtainen valmennussuunnittelu ja valmennus, kilpailumäärien nosto, kansainväliset kilpailut.	Pelitaktisten taitojen, pallonlukutaitojen ja pelitaitojen jatkuva kehittäminen, psyykkisten ominaisuuksien maksimointi ja fyysisten ominaisuuksien optimointi, turnauspelaamisen rutiinin vahvistaminen.	Omien vahvuuksien ja heikkouksien tunnistaminen, niiden tietoinen kehittäminen ja vahvistaminen. Jatkuva avoimuus. Rohkeus ja ratkaisumallien kehittäminen. Oman minän johtaminen. Suunnitelmallisuus harjoittelussa ja kilpailuissa. Tavoiteasettelu.
Ryhmä / toiminta	Yksin tai ryhmänä, 2-4 lasta radalla, radalla aina ohjaaja mukana. Hauskuus ja onnistuminen: Rännisuojat apuna keilatessa. Turvallisuus keilaradalla(painava väline, liukas keilarata); Valvonta oltava aina mukana.	Ryhmässä toiminta (4-12 lasta) ja ystävien löytäminen, harjoittelun säännöllisyys, yhteiset pelisäännöt (sopiminen, noudattaminen), valmentamiseen/opetukseen oppiminen.	Ystävien löytäminen lajin parista, ryhmässä (4-8 hlöä) ja henkilökohtaisessa valmennuksessa toiminta , harjoittelun säännöllisyys ja määrien nosto lajitaitojen vakiintuessa, Tulevaisuuden /maajoukkueryhmät.	Henkilökohtainen valmennus, omatoiminen harjoittelu ja kilpailu. Omatoimisen harjoittelun ja henkilökohtaisen valmennuksen lisäksi pienryhmissä harjoittelua (2-4 pelaajaa), joissa harjoittelun osa-alueet eriytetty kullekin yksilöllisesti. Junioreiden maajoukkueryhmä, jolla 4-6 leiriä vuodessa, joista 3-4 leiriä Valmennuskeskuksessa. Yhteiset kilpailuerät Junnu Tourilla sekä leirit/ tapaamiset Junnu Tour kisojen yhteydessä. Henkilökohtaisen valmentajan yhteistyö maajoukkuevalmentajan kanssa tiivistä. Maajoukkueryhmällä 1-2 kansainvälistä turnausta vuodessa sekä vuosittaiset Junioreiden EM-kilpailut.	Henkilökohtainen valmennus, omatoiminen harjoittelu ja kilpaileminen. Paljon keskustelua ja analysointia kilpailujen jälkeen valmentajan kanssa asioista, jotka menivät hyvin ja asioista, joihin jäi parannettavaa. Nuorten maajoukkueryhmä, jolla 4-6 leiriä vuodessa, joista 3-4 Valmennuskeskuksessa sekä leirit/ tapaamiset Ranking-kisojen yhteydessä. Valmentajilla tiivis yhteistyö maajoukkuevalmentajien sekä muiden maajoukkueryhmäläisten henkilökohtaisten valmentajien kanssa. 3-4 kansainvälistä turnausta vuosittain sekä joka toinen vuosi Nuorten MM-kilpailut. Aikuisten maajoukkueryhmä, jolla 3-4 leiriä vuosittain, joista 2-3 leiriä Valmennuskeskuksessa. Maajoukkueryhmällä yhteisiä tapaamisia suurten kotimaisten kisojen yhteydessä. 6-8 kansainvälistä kilpailua vuodessa sekä joka toinen vuosi aikuisten EM-kisat sekä joka toinen vuosi aikuisten MM-kisat.	Henkilökohtainen valmennus, omatoiminen harjoittelu ja kilpaileminen. Paljon keskustelua valmentajan ja kanssakilpailijoiden kanssa pelistä, olosuhteista, tehdyistä valinnoista, onnistumisista ja kehityskohdista. Aikuisten maajoukkueryhmä, jolla 3-4 leiriä vuosittain, joista 2-3 leiriä Valmennuskeskuksessa. Maajoukkueryhmällä yhteisiä tapaamisia suurten kotimaisten kisojen yhteydessä. 6-8 kansainvälistä kilpailua vuodessa. Joka toinen vuosi aikuisten EM-kisat sekä joka toinen vuosi aikuisten MM-kisat.
Keilaajana kasvu	Onnistumisista iloitseminen, annettujen ohjeiden noudattaminen, painavan pallon käsittely.	Keilailun alkeiden oppiminen ja lajiin ihastuminen, harjoitteluun oppiminen, kilpailumotivaation löytäminen, ensimmäisten tavoitteiden asettaminen.	Oman taitotason ymmärtäminen, suunnitelmallinen harjoittelu/harjoitussuunnitelman laatiminen/noudattaminen, oman tulostason seuranta (KA, kaadot, paikot), lajitaitojen omaksuminen ja vakiintuminen, pelitaitojen oppiminen.	Ympärivuotinen harjoittelu ja kilpailu yhdistettynä muihin elämäntilanteisiin. Tavoitteenasettelu ja seuranta, johdonmukainen toiminta tavoitteiden saavuttamiseksi, pelitaitojen monipuolistaminen sekä tarkkuus- ja toistotason nostaminen.	Keilailuvälineiden ymmärtäminen, valinta ja muokkaaminen tulee omalle vastuulle/hyödyntäen asiantuntijoita. Kantaa tavoitteellisesti vastuun omasta harjoittelustaan ja valmentautumisestaan.	Oman minän johtaminen, sisäisen motivaation kasvattaminen oman fyysisen minäkäsityksen kautta. Optimaalisen vireystilan säätely suoritustilanteissa. Luovan, automaattisen ja rennon suorituksen tilan siirtäminen suoritukseen. Ominaisen jännitystason rauhoittaminen. Automaatiotilan synnyttäminen koettujen haasteiden ja kykyjen tasapainon ja riittävän korkealla olemisen kautta. Automaatiotilaan pyrkiminen suorituksessa.
Oppimistavoitteet	Lajiin innostuminen, keilaradalla toimiminen, kaadon ja paikon tavoittelu, yhden sarjan keilaaminen, onnistumisesta iloitseminen.	Keilailun idean ymmärtäminen, ensimmäiset kilpailut.	Oman unelman löytäminen keilailusta--> tavoitteiden ja harjoittelumäärien tasapainottaminen.	Urheilijana kehittyminen (halu kehittyä, tehdä asiat paremmin, elää tasapainoista elämää).	Vastuun ottaminen omasta elämästä (valintojen tekeminen urheilun ehdoilla, tavoitteellisuus ja kurinalaisuus, myös kiinnostus muihin asioihin).	Ammattiurheilijan elämänvaiheesta nauttiminen, tinkimättömyys ja halu edelleen kehittyä, elämän arvojen täyttyminen.
Henkilöt / roolit	Urheilija • Innostuneisuus • Osallistuminen • Hauskanpito Valmentaja/-t • Jokaisen yksilön huomiointi • Positiivinen inspirointi ja onnistumisen elämysten tuottaminen • Empatiakyky • Ymmärrys leikinmaailmassa liikkumisesta/ luovuus • Lajin perustaitojen hallinta • Liikunnallisen monipuolisuuden osaaminen • Oheisharjoittelun sisällön suunnittelu herkkyyskaudet huomioiden (perusliiketaidot) • Toiminnan säännöt ja mallit Perhe • Rohkaisu ja kannustaminen liikunnan harrastamiseen • Yhdessä liikkuminen • Perusliiketaitojen harjoitteleminen (juoksu, hyppy, kiipeily, heitto, kiinniotto, potku jne.) • KKK (kuljeta, kannusta, kustanna) Kaverit • Kavereita myös harrastuksen parista • Sosiaalisten taitojen oppiminen Valmennustiimi (valmentajat, urheilupsykologi, ravinto, fysio jne.) • Informaation jakaminen vanhemmille (ravinto, perusliiketaidot, sosiaaliset taidot jne.) Seura/ paikallisliitto • Toimintaedellytysten luominen SKL • Koulutus ikäryhmän valmentajille	Urheilija • Kiinnostus liikuntaan ja halu oppia uusia taitoja • Sosiaaliset taidot • Innostuneisuus ja osallistuminen • Hauskanpito Valmentaja/-t • Jokaisen yksilön huomiointi • Positiivinen inspirointi ja onnistumisen elämysten tuottaminen • Empatiakyky • Ymmärrys leikinmaailmassa liikkumisesta/ luovuus • Pedagogiset taidot • Suorituksen perusteiden opettamisen osaaminen • Liikunnallisen monipuolisuuden osaaminen • Kilpailemisen opettaminen • Urheilulliseen asenteeseen ohjaaminen • Oheisharjoittelun sisällön suunnittelu herkkyyskaudet huomioiden (liikehallintakyvyt) • Toiminnan säännöt ja mallit Perhe • Rohkaisu ja kannustaminen liikunnan monipuoliseen harrastamiseen • Yhdessä liikkuminen ja pelaaminen • KKK (kuljeta, kannusta, kustanna) Kaverit • Kavereita myös harrastuksen parista • Sosiaalisten taitojen oppiminen • Keskenään leikkimielinen kisailu • Herrasmiesurheilun perussäännöt Valmennustiimi (valmentajat, urheilupsykologi, ravinto, fysio jne.) • Informaation jakaminen vanhemmille (ravinto, kilpaileminen, sosiaaliset taidot jne.) • Liikehallintakykyjen huomioon ottaminen harjoitussuunnitelmissa Seura/ paikallisliitto • Toimintaedellytysten luominen • Oheisharjoittelun toimintapaikkojen järjestäminen SKL • Valmentajille täydennyskoulutusta ikäryhmän haasteet huomioiden	Urheilija • Lajitaidot tulosta tärkeämpää • Urheilun monipuolinen harrastaminen • Opiskelu ennen urheilua • Tavoiteasettelu (erilaisia ja eritasoisia tavoitteita) • Ryhmäharjoittelua ja henkilökohtaista harjoittelua • Huolellisuus ja oman vastuunkannon opetteleminen Valmentaja/-t • Jokaisen yksilön huomiointi • Ylläpitää positiivista motivaatioilmastoa ja samalla vaatia yrittämään • Empatiakyky • Pedagogiset taidot • Järjestelmällisyys ja johdonmukaisuus • Ryhmävalmennus ja henkilökohtainen valmennus • Esikuvana toimiminen • Lajitaitojen osaaminen ja opettaminen • Lajia tukevan oheisharjoittelun osaaminen • Kilpailemisen opettaminen • Urheilullisen asenteen opettaminen ja vaatiminen • Oheisharjoittelun sisällön suunnittelu herkkyyskaudet huomioiden (kuntotekijät) • Toiminnan säännöt yhdessä urheilijoiden kanssa Perhe • Ymmärrys, ettei keilailu ole vielä tässä iässä tulosurheilua • Rohkaisu ja kannustaminen urheilun monipuoliseen harrastamiseen • Yhdessä liikkuminen ja pelaaminen • Koulun hoitamisen vaatiminen • KKK (kuljeta, kannusta, kustanna) Kaverit • Yhä suurempi osa kavereista löytyy lajin parista • Yhdessä kilpaileminen ja tavoitteiden saavuttaminen • Ryhmähenki ohjaa ja motivoi Valmennustiimi (valmentajat, urheilupsykologi, ravinto, fysio jne.) • Lajiharjoittelun painopisteet • Oheisharjoittelun painopisteet • Urheilupsykologian perusteet • Ravinto-oppi vanhemmille Seura/ paikallisliitto • Luoda toimintaedellytykset ja järjestää mahdollisuus riittävään lajiharjoitteluun • Tukea harjoittelua sekä kilpailemista SKL • Talenttien skouttaus, Tulevaisuuden Ryhmän toiminta • Valmentajien koulutus • Avoimet leirit Valmennuskeskuksessa • Kansalliset kilpailut junioreille (Junnu Tour)	Urheilija • Vastuun kantaminen omasta toiminnastaan: harjoitussuunnitelmien noudattaminen, harjoituspäiväkirjan pito • Tavoiteasettelu ja tulosten seuraaminen/ dokumentointi • Ammattimaisen harjoittelu- ja kilpailukulttuurin omaksuminen, oheisharjoitteluun asennoituminen • Huipulle tähtäävän urheilun ja opiskelun yhdistäminen (urheiluoppilaitokset) • Henkilökohtainen harjoittelu • Kilpakumppaneilta oppiminen Valmentaja/-t • Jokaisen yksilön huomiointi • Palautteenanto ja harjoittelun laadun vaatiminen • Jatkuva reflektointi: tekeminen suhteessa tavoitteisiin • Valmennuksen kokonaisvaltainen osaaminen • Ymmärrys huipulle pääsemisen vaatimuksista • Järjestelmällisyys ja johdonmukaisuus • Henkilökohtainen valmennus ja ryhmävalmennus • Valmennus kilpailutilanteissa • Urheilullisen asenteen vaatiminen • Oheisharjoittelun sisällön suunnittelu fyysisten tekijöiden optimoimiseksi • Harjoitussuunnitelmat yksilöllisesti • Toiminnan säännöt yhdessä urheilijoiden kanssa Perhe • Nuoren itseluottamuksen tukeminen, kannustaminen nuoren omia tavoitteita kohti • Taloudellinen tuki • Koulunkäyntiin kannustaminen ja vaatiminen • Hyvien ravinto- ja liikuntatottumusten tukeminen valmennustiimin ohjeiden mukaan Kaverit • Suuri osa kavereista lajin parista • Kaverit lajin parista auttavat pysymään lajissa ja motivoivat kehittymään Valmennustiimi (valmentajat, urheilupsykologi, ravinto, fysio jne.) • Harjoitussuunnitelmat lajiharjoitteluun, fyysiseen harjoitteluun ja työskentely urheilupsykologin kanssa Seura/ paikallisliitto • Harjoittelun ja kilpailemisen taloudellinen tukeminen • Riittävän lajiharjoitteluajan järjestäminen keilahallin kanssa • Eritasoisten paikallisten/kansallisten edustustehtävien tarjoaminen (kilpailukokemus, kanssakilpailijoilta oppiminen) SKL • Urheiluoppilaitosten kanssa tehtävä yhteistyö • Avoimet leirit Valmennuskeskuksessa • Valmentajien koulutus yhteistyössä Urheiluopistojen kanssa (III- ja IV-taso) • Juniorien maajoukkueryhmätoiminta maajoukkuevalmentajan johdolla	Urheilija • Vastuu kokonaisvaltaisesta valmentautumisesta siirtyy jossain määrin valmentajalta urheilijalle • Ammattimaisen harjoittelu- ja kilpailukalenterin luominen yhdessä valmennustiimin kanssa • Tavoitteellisuus, pitkäjänteisyys, pitkän tähtäimen suunnitelmat • Fyysisten ja psyykkisten ominaisuuksien optimointi • Kilpailurutiinin ja –kokemuksen kerääminen • Urheilun ja opiskelun/ työnteon yhdistäminen Valmentaja/-t • Valmentajan rooli muuttuu enemmän assistentiksi, eli antaa urheilijan tehdä itse päätökset mutta ohjaa oikeaan suuntaan • Koordinoi valmennustiimin toimintaa, etsii urheilijalle apua • Auttaa urheilijaa valmistautumaan tuleviin haasteisiin fyysisesti ja henkisesti • Yhteistyö maajoukkuevalmentajien kanssa Perhe • Nuoren itseluottamuksen tukeminen, kannustaminen nuoren omia tavoitteita kohti • Taloudellinen tuki • Koulunkäyntiin kannustaminen ja vaatiminen • Hyvien ravinto- ja liikuntatottumusten tukeminen valmennustiimin ohjeiden mukaan Kaverit • "Normaali" sosiaalinen elämä melko vähäistä urheiluun menevän ajan vuoksi • Kaverit pääsääntöisesti kilpakumppaneita Valmennustiimi (valmentajat, urheilupsykologi, ravinto, fysio jne.) • Harjoitussuunnitelmat lajiharjoitteluun, fyysiseen harjoitteluun, palautumiseen ja työskentely urheilupsykologin kanssa Seura/ paikallisliitto • Harjoittelun ja kilpailemisen taloudellinen tukeminen • Riittävän lajiharjoitteluajan järjestäminen keilahallin kanssa • Seuran tulisi luoda mahdollisuudet SM-liigan pelaamiseen (Liigaseura/ farmisopimus) • ·Eritasoisten kansallisten edustustehtävien tarjoaminen (kilpailukokemus, kanssakilpailijoilta oppiminen) SKL • Yhteistyö Urheiluakatemioiden kanssa • Avoimet leirit Valmennuskeskuksessa • Yksityiset harjoitusleirit valmentajan kanssa Valmennuskeskuksessa • Valmentajien koulutus yhteistyössä Urheiluopistojen kanssa (III- ja IV-taso) • Nuorten maajoukkueryhmätoiminta maajoukkuevalmentajan johdolla	Urheilija • Vastuu kokonaisvaltaisesta valmentautumisesta pääosin urheilijalla, valmentaja ei ole joka harjoituksessa läsnä • Yhteistyö valmentajan kanssa enemmänkin keskustelua kuin suoranaista valmentamista • Ammattimaisen harjoittelu- ja kilpailukalenterin luominen yhdessä valmennustiimin kanssa • Tavoitteellisuus, pitkäjänteisyys, pitkän tähtäimen suunnitelmat • Fyysisten ja psyykkisten ominaisuuksien optimointi ja ylläpito • Kilpailurutiinin ja – kokemuksen kerääminen kovista kansainvälisistä kilpailuista • Ammattilaisuus? Valmentaja/-t • Valmentajan rooli on auttaa ongelmatilanteissa, kun urheilija ei ole varma omista ratkaisuistaan • Seuraa urheilijan harjoittelun ja kilpailemisen laatutekijöitä • Koordinoi valmennustiimin toimintaa, etsii urheilijalle apua • Auttaa urheilijaa valmistautumaan tuleviin haasteisiin fyysisesti ja henkisesti • Yhteistyö maajoukkuevalmentajien kanssa Perhe • Kannustaminen uravalinnassa • Mahdollinen taloudellinen tuki • Huippu-urheilijan arjen ymmärtäminen ja hyväksyminen • Urheilijan uran edesauttaminen arkipäivän askareissa Kaverit • "Normaali" sosiaalinen elämä melko vähäistä urheiluun menevän ajan vuoksi • Kaverit pääsääntöisesti kilpakumppaneita Valmennustiimi (valmentajat, urheilupsykologi, ravinto, fysio jne.) • Harjoitussuunnitelmat lajiharjoitteluun, fyysiseen harjoitteluun, palautumiseen ja työskentely urheilupsykologin kanssa Seura/ paikallisliitto • Riittävän lajiharjoitteluajan järjestäminen keilahallin kanssa • Seuran tulisi luoda mahdollisuudet SM-liigan pelaamiseen (Liigaseura/ farmisopimus) SKL • Urheilija-apurahan hakeminen • Julkisuuden hankkiminen henkilökohtaisten sponsoreiden saamiseksi • Yhteistyö Urheiluakatemioiden kanssa • Yksityiset harjoitusleirit valmentajan kanssa Valmennuskeskuksessa • Valmentajien koulutus yhteistyössä Urheiluopistojen kanssa (III- ja IV-taso) • Aikuisten maajoukkueryhmätoiminta maajoukkuevalmentajan johdolla
Harjoittelun painotus	Lajiharjoittelu 5 % Muu harjoittelu 95 %	Lajiharjoittelu 14 % Muu harjoittelu 80 % Kilpailut 6 % (leikinomaista)	Lajiharjoittelu 32 % Muu harjoittelu 56 % Kilpailut 12 %	Lajiharjoittelu 65 % Muu harjoittelu 16 % Kilpailut 19 %	Lajiharjoittelu 60 % Muu harjoittelu 15 % Kilpailut 25 %	Lajiharjoittelu 42 % Muu harjoittelu 21 % Kilpailut 37 %
Kokonaisliikuntamäärän jakautuminen	Ohjattu harjoittelu 15 % Omatoiminen harjoittelu 85 %	Ohjattu harjoittelu 40 % Omatoiminen harjoittelu 60 %	Ohjattu harjoittelu 50 % Omatoiminen harjoittelu 50 %	Ohjattu harjoittelu 60% Omatoiminen harjoittelu 40 %	Ohjattu harjoittelu 70 % Omatoiminen harjoittelu 30 %	Ohjattu harjoittelu 40 % Omatoiminen harjoittelu 60 %
Harjoitusmäärät	Lajiharjoittelu max. 1 h / vko Muu liikunta 20 h / vko	Lajiharjoittelu 3-4 h / vko Pallon painon valinta erittäin tärkeä Muu liikunta 20 h / vko Kilpailut 1-2 h / vko (leikinomaista)	Lajiharjoittelu 6-10 h / vko Muu liikunta 12-16 h / vko Kilpailut 2-4 h / vko	Lajiharjoittelu 15-25 h / vko Muu liikunta 4-6 h / vko Kilpailut 4-8 h / vko	Lajiharjoittelu 15-25 h / vko Muu liikunta 4-6 h / vko Kilpailut 6-10 h / vko	Lajiharjoittelu 8-12 h / vko Muu liikunta 4-6 h / vko Kilpailut 8-10 h / vko
Kilpaileminen	Yhden sarjan tulosennätys mahdollinen tavoite	Kilpailemiseen opettelu, harjoituskilpailut (sekä henkilökohtainen että joukkue), viikkokilpailujen kautta kilpailun opettelu ja Junnu Touriin tutustuminen.	Kilpailuihin aktiivinen osallistuminen, kilpailukalenterin suunnittelu kaudellle ja päätavoitteiden asettaminen. Aktiiviseen kilpailemiseen siirtyminen 12-14 iässä (1-2 kilpailua per viikko).	Kilpailuihin aktiivinen osallistuminen, kilpailukalenterin suunnittelu kaudellle ja päätavoitteiden asettaminen, kotimaiset turnauskiertueet ja kansainväliset kilpailut.	Kilpailuihin aktiivinen osallistuminen, kilpailukalenterin suunnittelu kaudellle ja päätavoitteiden asettaminen, kotimaiset turnauskiertueet ja kansainväliset kilpailut. Kansainvälisten kilpailujen merkitys korostuu (EBT, WBT ym.).	Kilpailuihin aktiivinen osallistuminen, kilpailukalenterin suunnittelu kaudellle ja päätavoitteiden asettaminen, kotimaiset turnauskiertueet ja kansainväliset kilpailut. Kansainvälisten kilpailujen merkitys korostuu (EBT, WBT ym.).
Kilpailumäärät	Ei	1-2 lyhyttä kilpailua / vko (leikinomaista)	2 kilpailua / vko	4 kilpailua / vko (eri keilahalleissa)	5 kilpailua / vko (eri keilahalleissa, eri olosuhteissa, kansainväliset kilpailut)	5 kilpailua / vko (eri keilahalleissa, eri olosuhteissa, kansainväliset kilpailut)
Testit / kehityskohteet	- Terveystarkastukset - Ei testejä - Motorisen kehityksen herkkyyskaudet huomioitava	- Terveystarkastukset - Motorisen kehityksen herkkyyskausien mukaiset kehittämiskohteet - Paljon monipuolista liikuntaa. Erilaiset pallopelit tukevat lajia. - Huomioitava lajin toispuoleisuus	- Terveystarkastukset - Kuntotestit - Monipuolinen lajia tukeva liikunta - Lihastasapainon harjoittaminen - Liikkuvuusharjoittelu - Peruskestävyysharjoittelu	- Terveystarkastukset - Kuntotestaus - Peruskestävyysharjoittelu - Lihastasapaino ja lihaskuntoharjoittelun aloittaminen lajiominaisuuksia tukevasti - Liikkuvuusharjoittelu - Lihashuolto (venyttely ja hieronta) - Psyykkisen valmentautumisen perusteet - Keskittymis-ja mielikuvaharjoittelu	- Lääkärintarkastukset - Kuntotestaus - Kausien mukainen harjoittelu ohjelmoidusti lajiominaisuudet huomioonottaen (peruskuntokausi, kilpailuun valmistava kausi, kilpailukausi) - Psyykkinen valmentautuminen - Itseluottamuksen, psyykkisen vahvuuden, paineensietokyvyn ja keskittymiskyvyn luominen ja omien keinojen hallinta	- Lääkärintarkastukset - Kuntotestaus - Kausien mukainen harjoittelu oman henkilökohtaisen ohjelman mukaisesti - Lajiominaisuuksien kehittäminen - Pelitaktiikka ja pelistrategia - Psyykkinen valmentautuminen
Taso / tulostavoite	- Ei tavoitetta - Leikkimielistä kisailua	- Ei tavoitetta - Leikinomaista kisailua	- SM-kisoissa ikäkausimestaruus / junioreiden mestaruus - Nuorten valmennusryhmä (tulevaisuudenryhmä / nuorisomaajoukkueen seurantaryhmä / maajoukkueryhmä)	- SM-kisojen junoirimestaruus - Nuorten maajoukkueryhmä - Arvokisaedustus junioreiden maajoukkueessa EM-kisoissa - Arvokisamitali junioreiden EM-kisoissa - Nuorten MM-kisajoukkue - Menestys kansallisissa kilpailuissa - Pelaaminen miesten SM-liigatasolla	- SM-kisoissa nuorten mestaruus - Nuorten maajoukkueryhmä - Avoimet SM-kisat - SM-liigajoukkueessa pelipaikan vakiinnuttaminen - Arvokisaedustus nuorten MM-kisoissa - Arvokisamitali nuorten MM-kisoissa - Aikuisten maajoukkueryhmä - Aikuisten arvokisaedustus (haastaja) - Kansalliset kilpailut ja niissä menestyminen - Kansainväliset turnaukset	- Maajoukkueryhmäläinen - Arvokisaedustuspaikka - Arvokisamitali - Suomen mestaruus - SM-liiga voitto
Urheiljan psyyke	Positiivinen ja myönteinen ilmapiiri lajin ympärillä, onnistumisen elämykset ja kannustus. Kehuminen ja vanhempien kiinnostus. Terve ja turvallinen kasvu-ja kehittymisympäristö vahvistavat itsetunnon kehittymistä.	Positiivinen ja myönteinen ilmapiiri harjoituksissa, kannustus ja onnistumisista nauttiminen. Palautteen vastaanoton opetteleminen ja käsitteleminen. Oikeantasoiset harjoitteet kannustavat. Terve ja turvallinen, välittävä ympäristö ja henkilöt vahvistavat itseluottamusta.	Palautteen käsitteleminen, itsemotivointi ja keinot. Muun elämän ja urheilun yhdistäminen tärkeää. Viihtyminen auttaa sisäisen motivaation syntymisessä. Oikeantasoiset kilpailut, joissa mahdollisuus onnistua. Itseluottamuksen kehittäminen onnistumisen elämyksien kautta. Positiivinen palaute kehittymisestä. Kehittymisen osoittaminen testien ja kontrollien kautta. Tunteiden tunnistaminen ja käsitteleminen harjoittelussa ja kilpailutilanteissa.	Itseluottamuksen kasvattaminen itseensä uskomisen, tavoitteiden toteutumisten ja valmentautumisen kautta. Mentaaliharjoittelu osaksi harjoittelua. Rentoutumisharjoitteet tehostamaan hermo-lihasjärjestelmää. Stressireaktioiden tunnistaminen ja säätely rauhoittumiskykyä kehittämällä. Oman minän johtamisen kehittäminen.	Harjoittelun, kilpailemisen ja kokonaiselämän yhteensovittaminen. Pitkäjänteisyyden kehittäminen tavoitteiden kautta. Pettymysten sietokyvyn kasvattaminen. Vastuun ottaminen ja itsenäisyyden lisääminen kasvattavat sisäistä motivaatiota. Rentoutuminen ja mielikuvaharjoittelu osaksi normaalia harjoittelua. Suunnitelma psyykkisten tavoitteiden kehittämiseksi yksittäisissä harjoituksissa ja muussa elämässä. Stressitekijöiden tunnistaminen ja hallinta. Oman vireystilan tunnistaminen ja sen harjoittaminen kilpailutilanteissa.	Pitkäjänteinen mentaalinen harjoittelu kehittämään stressireaktioiden säätelemistä, vireystilan hallinnointia, rauhoittumiskyvyn kehittämistä rentoutumis-ja mielikuvaharjoittelun avulla, pelko-ja stressitilanteiden läpikäymistä mielikuvissa, ahdistavien tuntemuksien jäsentämistä ja kilpailumielialan siirtoa mielikuvissa tulevaan kilpailuun. Stressitilanteiden käsittelyn opettelu suoritustilanteissa. Vahvan keskittymisen, pystyvyyden ja vahvuuden tunteen kehittäminen kilpailutilanteissa. Haasteiden ja kykyjen hallitseminen.

esimerkkejä

Osku Palermaa

"Siinä iässä tuli harrastettua kaikenlaista. Se oli semmoista nyt tehdään mitä halutaan, joten kaikennäköstä liikuntaa tuli. Futista pelasin ihan joukkueessakin 6-vuotiaasta eteenpäin. Keilasin ainakin kerran viikossa, joskus varmasti useammin. Pihafutista, sählyä ja muita pihalajeja tuli pelattua myös aika paljon."

Perttu Jussila

"Keilailu-urani alkoi oikeastaan jo 5-vuotiaana ja 7-vuotiaana oli käytynä keilakoulu. 9-vuotiaana menin partioon ja silloin ne olivat keilailun kanssa yhtä kiinnostavia.Keilailumäärät olivat tuohon aikaan äärettömän ailahtelevia: saattoi käydä joku viikko jokapäivä keilaamassa ja joskus tuli kahden kuukauden totaalitauko, mutta 10-11- vuotiaana alkoi jo syntyä käsitys siitä, että keilailu on se juttu ja touhusta tuli paljon vakinaisempaa, aktiivinen harjoitteluni alkoi 12-vuotiaana. Partio jäi lopulta kokonaan ollessani 14, kun piti päättää että ryhtyykö vetämään sudenpentuja vaiko ei. Keilailu vei voiton ja partio jäi. Kokonaisuudessaan se oli aika monipuolista luonnossa liikkumista ynnä muuta."

Mika Koivuniemi

"Aloitin keilaamisen 11-vuotiaana, mutta se oli lähinnä ajanvietetta aluksi ja olin kiinnostuneempi muista urheilu/palloilulajeista. Ollessani 12-vuotias, keilasin ehkä 10 kertaa talven aikana, samaan aikaan pelasin tiiviisti koripalloa. Harrastin myös 10-15-vuotiaana jääkeikkoa, jalkapalloa, pienois golfia ja muitakin palloilu/ urheilulajeja. Keilaaminen alkoi kiinnostamaan sitten 13-vuotiaana enemmän kun olin myohässä pari viikkoa koripalloharjoitusten alusta muiden lajien takia ja "putosin" 2- joukkueeseen mihin en mielestäni kuulunut... Ollessani 14-15-vuotias keilasin niin paljon kuin vain pystyin ja halleissa oli tilaa keilata. Monet illat kyttäilin, että olisiko joidenkin pienten keilaseurojen tunneilla tilaa kun joku/jotkut eivät ilmaantuneet tunnille ja sitten sinne "bummilla" harjoittelemaan...Kilpailuja tuli pelattua vähemmän, koska rahaa ei ollut käytettavissä siihen aikaan,mutta aina kun täytepelaajia tarvittiin olin vapaaehtoinen. Keilailu oli ainoa urheilulajini kun olin 14-15 ikäinen ja sen jälkeen olen panostanut lähes kaiken vapaa aikani siihen."

Piritta Kantola

"Aloitin keilaamaan 14-15- vuotiaana. Harjoittelin (tai keilailin) oikeastaan heti alkuun noin tunnin päivässä ja aloitin kilpailemisen (kerran viikossa) varmaankin kolmen viikon harrastamisen jälkeen. Tavoitteellisesti harjoittelemaan aloin juniorikisoja (PM-kisat) varten 17-18 -vuotiaana, siihen asti lähinnä keilailin mutta tosiaan joka päivä kuitenkin. Todellinen panostus alkoi 19-vuotiaana, jolloin harjoittelin 1-4 tuntia päivässä -> 7-8 vuoden ajan. Muita harrastuksia oli ennen keilaamista pallopelit (jalkapallo, lentopallo), tavoitteellisesti kilpapurjehdus 17-vuotiaaksi asti (aloitin 10-vuotiaana), mikä luonnollisesti piti sisällään myös fysiikkatreeniä (lenkki, voima). Keilailun ohella olen pelannut ikävuodet 18-23 salibandya 1-div. tasolla sekä harrastanut monipuolisesti muuta liikuntaa."

Jari Ratia

"Kävin ensimmäisiä kertoja keilaamassa ala-aste-iässä ja hieman aktiivisemmin ylä-asteella, mutta koska harrastin niin montaa lajia yhtä aikaa, keilailu ei missään kohtaa ollut ykkösjuttu. Ylä-aste iässä tuli paljon pelattua koripalloa, jalkapalloa, sählyä, futista sekä harrastin myös judoa kilpailumielessä muutaman vuoden. Sanotaanko näin että oikeastaan kasvoin pihapelien äärellä. Eli koko ylä-asteajan elin pallon kanssa. Keilailu tuli enemmän kuvioihin yhdeksännen luokan aikoihin ja kunnollista kehitystä alkoi tapahtumaan vasta lukion toisella luokalla. Omasta ikäluokastani/niistä, jotka aloittivat keilaamaan samoja aikoja olivat todella paljon edellä minua. Varmasti se myös laittoi enemmän myös harjoittelemaan, koska näin että ainoa keino heidät saavuttaakseen oli treenaaminen. Treenaamassa tuli käytyä noin 5 kertaa viikossa + kilpailut siihen päälle. Oikeastaan kunnollista valmennusta aloin saamaan vasta noin 16-vuoden iässä, kun Kari Lehikoinen alkoi valmentamaan minua, Seuraavana vuonna nousinkin jo ehdolle junnumaajoukkueeseen, kun pääsin 6 joukkoon junnukarsinnoissa. Tosin minut tiputettiin varapelaajaksi mutta sinä päivänä, kun kuulin asiasta, kiukun nieltyäni marssin suoraan hallille treenaamaan. Jotenkin se on jäänyt mieleen. Se, että olen aina yrittänyt päästä keilaamaan parempien seurassa, on kehittänyt aivan älyttömästi. Ensiksi junnuissa, sen jälkeen vaihdoin seuraa Torpedokseen ja myöhemmin keilasin paljon Jounin ja Pauliinan kanssa. Ja faktahan on, että ainoa tapa kehittyä tässä lajissa on pelata parempiaan vastaan ja ottaa tarpeeksi kauan heiltä turpaan. Joko siihen kyllästyy ja lopettaa tai sitten kyllästyy ja alkaa pärjäämään heitä vastaan. Jouni (Helminen) on oikeastaan opettanut eniten treenaamista ja sitä kuinka paljon tämä laji on kiinni siitä mitä tapahtuu sen jälkeen kun pallo irtoaa kädestä. Näitä juttuja on tullut treenattua todella paljon iltaisin kun halli on mennyt kiinni. Samoin tuolloin treenimäärät olivat kohtuu suuria. Iltaisin treenattiin parhaimmillaan 21-02:een. Tuo ilta-aika oli ainoaa aikaa milloin sai treenata rauhassa. Iltatreenejä pidettiin vähintään kolmena kertana viikossa,mutta pitkään meni ennen kuin alkoi treenit tuottamaan todella tulosta. Olen toki junnuiästä asti harjannut jonkun verran kisoja koko ajan, mutta ensimmäinen isompi kisavoitto tuli vasta vuonna 2005 kun voitin ekan Rankingin osakisan. Tuolloin oli muuten Jouni finaalissa vastassa."

Jouko Kuossari

"Menin 30-vuotiaana Helsingin urheilutalolle töihin. Keilailu-urani alkoi oikeastaan työtehtävän puolesta. Paini oli ykkösjuttuni ennen tätä. Voitin siinä suomenmestaruuksia ja pohjoismaiden. Olin myös MM-kisoissa seitsemäs. Enismmäisen kerran menin matolle 6-7-vuotiaana ja tosissaan rupesin treenaamaan 13-14-vuoden iässä. Siihen aikaan hiihdin talvella, pelasin jalkapalloa ja jääkiekkoa."