

Ennakkotehtävä

1. Olet osallistumassa tason 1 valmentajakoulutukseen. Kerro lyhyesti kuka olet? Mitä odotat koulutukselta ja miksi osallistut koulutukseen? Missä aiot hyödyntää koulutuksessa oppimaasi?
2. Valitse itseäsi parhaiten kuvaava vaihtoehto.
 - Valmentaminen ei ole minulle vielä tuttua
 - Olen tutustunut valmentamiseen ja tiedän perusasioita liittyen valmentamiseen. En kuitenkaan ole vastannut kokonaisen harjoituksen suunnittelusta, toteutuksesta ja arvioinnista
 - Osaan suunnitella, toteuttaa ja arvioida yksittäisen harjoituksen
 - Osaan suunnitella, toteuttaa ja arvioida harjoituksen huomioiden harjoituskauden ja harjoitusvuoden kokonaisuuden
 - Osaan antaa valmennettaville henkilökohtaisia ohjeita sekä harjoituksen aikana että omatoimiseen harjoitteluun
 - Osaan toimia seuran valmennustiimissä, suunnitella harjoituksia huomioiden harjoitusjakson tavoitteet ja arvioida harjoituksen toteutumista tavoitteisiin nähden
 - Osaan suunnitella harjoitusvuoden kokonaisuuden seurassa tai henkilökohtaisena valmentajana, harjoittelun jaksotuksen, suunnitella yksittäiset harjoitukset sekä arvioida valmennustoimintaani
 - Osaan johtaa seuramme valmennuksen tiimiä, johon kuuluu useita valmentajia
3. Tutustu Suomalainen Latu -valmennuslinjaukseen. https://hiihtoliitto.fi/wp-content/uploads/2020/11/Suomalainenlatu-tietojataito.sisu_.pdf
4. Oletko aikaisemmin tutustunut valmennuslinjaukseen. Jos olet, kerro missä olet hyödyntänyt sitä. Jos et, kuvaile, millaisissa voisit hyödyntää linjausta.

Suomalaisen valmennusosaamisen malli on syntynyt muokkaamalla alkuperäistä Côtén ja Gilbertin (2009) esittämää mallia. Mallin tarkoitus on rakentaa yhteistä ymmärrystä siitä, mitä valmentaminen on ja mitä valmentajan pitää osata. Yksi keskeinen mallin ajatus on se, että valmentajaa arvioitaessa (valmentaja itse tai joku muu), voidaan arvioida vain asioita, joihin valmentaja voi vaikuttaa. Mikäli valmentajaa arvioidaan vain kilpailumenestyksen perusteella, hän tulee epäoikeudenmukaisesti arvioiduksi.

Suomalaisen valmennusosaamisen mallin löydät linkistä <https://www.olympiakomitea.fi/huippu-urheilu/osaaminen/valmennusosaaminen/valmentajat/valmentajan-tyokalut/>.

Valmennusosaamisen mallissa kuvataan valmentajan toimintaympäristöä. Millainen valmentajan toimintaympäristö sinulla on?

Puhtaasti paras ja Reilusti paras -koulutukset

<https://puhtaastiparas.fi/fi/login?returnUrl=/fi>

Puhtaasti paras on verkkokoulutus, jonka avulla niin urheilijat, urheilijan tukihenkilöt kuin kaikki muutkin urheilutoimijat voivat oppia ja varmistaa tietonsa antidopingasioista. Koulutuksen sisältö perustuu Maailman antidopingsäännöstöön, joka tuli voimaan 1.1.2021.

Reilusti paras on verkkokoulutus, joka auttaa niin urheilijoita kuin muita urheilutoimijoita tunnistamaan kilpailumanipulaation ilmiönä sekä antaa työkaluja sen kohtaamiseen.

Suorituksen saa palautetusta kurssitodistuksesta.

Vastuullinen valmentaja -verkkokoulutus

Olympiakomitean Vastuullisen valmentajan verkkokurssilla tutustut vastuulliseen ja hyvään valmentamiseen sekä opit fyysisesti, henkisesti ja sosiaalisesti turvallisen toimintaympäristön edistämistä. Kurssin suorittamalla osoitat sitoutumisesi vastuulliseen valmentamiseen. Tämä kurssi on tarkoitettu kaikille urheilun ja liikunnan parissa toimiville ohjaajille ja valmentajille ja sen kesto on noin 1 - 1,5h.

<https://oppimisareena.fi/enrol/index.php?id=20>

Tehtävä arvioidaan todistuspalautuksena.

Urheilijan terveelliset elämäntavat

Ravinto

Tutustu seuraaviin teksteihin:

- <https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-vaikutukset/liikunta-ja-lapsen-ja-nuoren-kehittyminen/>
- <https://www.martat.fi/marttakoulu/ravitsemus/nuoren-urheilijan-ravitsemus/>

Pidä Terve koululainen -ohjelman hyvinvointipäiväkirjaa

Urheilijan ikä:

Tärkeimmät huomiot testistä:

Mikä oli erityisen hyvää:

Missä olisi vielä kehitettävää:

Tehtävä arvioidaan tehtäväpalautuksena susanna.nousiainen@pakilanveto.onmicrosoft.com

2. Nuoren urheilijan kokonaiskuormituksen hallinta

Tutustu Terve urheilija -nettisivustoon [Terve urheilija](#) ja katso alla oleva luento. Vastaa sen jälkeen kysymyksiin.

[Urheilijan terveys on kokonaiskuormituksen hallintaa](#)

- Millä tavoin valmentajan voi tukea nuoren urheilijan kokonaiskuormituksen hallintaa?
- Miksi on tärkeää, että valmentaja tukee nuorta urheilijaa kokonaiskuormituksen hallinnassa?

Tehtävä arvioidaan tehtäväpalautuksena susanna.nousiainen@pakilaveto.onmicrosoft.com

3. Psyykkinen hyvinvointi

Nuori mieli urheilussa -verkkokoulutus

Nuori mieli urheilussa -verkkokurssi kaikille valmentajille (noin 30 min) on suunnattu 10–15-vuotiaiden lasten ja nuorten valmentajille eri lajien urheiluseuroissa. Kurssi tutustuttaa toimintatapoihin, joiden avulla valmentaja voi harjoituksissa tukea ja vahvistaa nuorten mielen hyvinvointia.

https://mieli.fi/wp-content/uploads/articulate_uploads/nuori-mieli-urheilussa-verkkokurssi-kaikille-valmentajille-raw-vGMa36pj/index.html#/

Suorituksena todistuksen palautus.

Harjoittelun suunnittelu

Suunnittele ja toteuta ryhmälle, urheilijalle tai jollekin vapaaehtoiselle harjoitus. Huomioi harjoituksessa erilaiset tavoitteet fyysisestä, taidollisesta, psyykkisestä ja sosiaalisesta näkökulmasta.

Pohdi arviossa seuraavia asioita:

1. Miksi päädyit suunnittelemaan juuri kyseisen harjoituksen?
2. Millaisia ominaisuuksia harjoitus kehitti?
3. Miten harjoituksen vetäminen sujui? Menikö harjoitus suunnitelmien mukaisesti vai jouduitko soveltamaan?
4. Onnistuivatko urheilijat saavuttamaan harjoitukselle määritellyt tavoitteet?
5. Miten annoit palautetta urheilijoillesi? Millaista on omasta mielestäsi hyvä palaute?
6. Saitko itse urheilijoita palautetta harjoituksesta? Millaista?

Suorituksena osallistuminen ohjausharjoitukseen lokakuussa tai lumella.

Kurssin itsearviointi ja valmentajana kehittyminen

Pohdi seuraavia kysymyksiä ja vastaa niihin.

1. Millaisia asioita opin koulutuksessa? Kerro kolme tärkeintä asiaa.
2. Miten aion hyödyntää oppimaani tulevaisuudessa?
3. Miten haluan kehittyä valmentajana tulevaisuudessa?
4. Mitkä ovat kolme vahvuuttani valmentajana?
5. Mitkä ovat kolme kehityskohdettani valmentajana?
6. Mikä oli parasta koulutuksessa?
7. Mitä muuttaisin koulutuksessa?

Tehtävä arvioidaan tehtäväpalautuksena susanna.nousiainen@pakilanveto.onmicrosoft.com