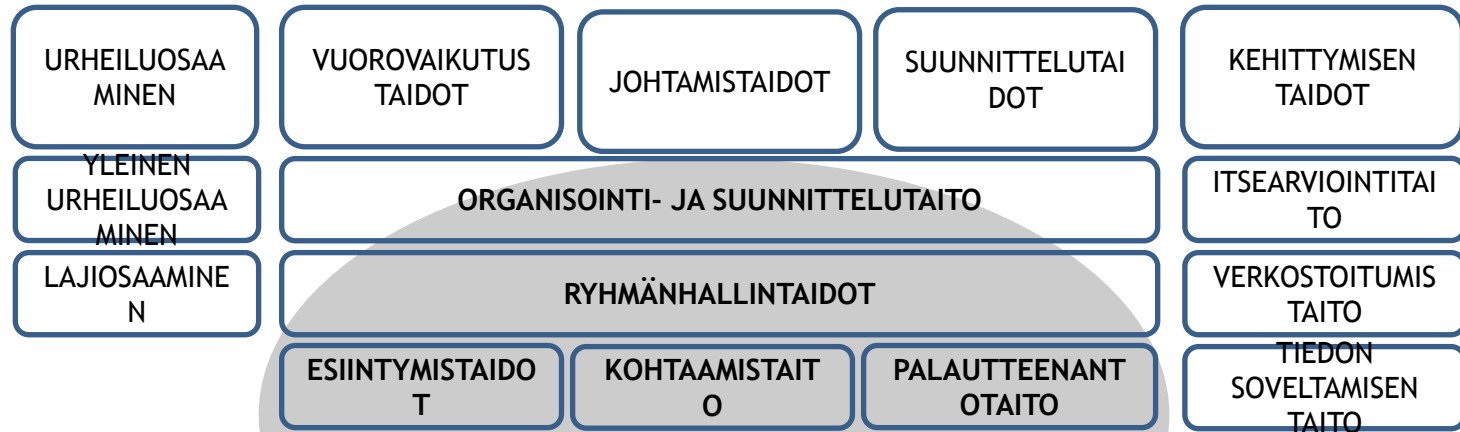
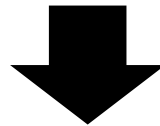


Miten valmennamme – valmentajan ydintaidot



LAPSEN INNOSTUMISTA EDISTÄVÄT TAI DOT



MOTIVOIVA OPPIMISEN YMPÄRISTÖ

Opettamisen työkaluja



**PEP
VALMENTAJAN
ASKELMERKIT**

1. ORGANISOINTI, SUUNNITTELU,
RYHMÄNHALLINTA
2. MOTIVOINTI, VAATIMUSTASO,
PALAUTTEENANTO
3. ESIINTYMISTAITO JA KOHTAAMISTAITO

Organisointi ja suunnittelu

- *Opettele systemaattinen lähestymistapa:*
 - 1) *Kuinka paljon lapsia on osallistumassa*
 - 2) *Missä tilassa harjoittelemme*
 - 3) *Mitä harjoittelemme ja onko ideani opittavissa*
 - 4) *Miten organisoin lapset riittävän pieniin ryhmiin turvatakseni paljon aktiivista toimintaa*
 - 5) *Miten minun valmentajana tulee toimia, jotta lasten fiilis on hyvä ja he saavat tapahtumasta vaikuttavan kokemuksen*
 - 6) *Miten muutan suunnitelmaa, jos osallistujamäärä muuttuukin viime hetkillä*
 - 7) *Oliko lapsilla kivaa, toimiko suunnitelmani?*
- Kaikki lähtee suunnittelusta. Heikosti suunniteltu ja pahimmassa tapauksessa täysin ilman ajatusta johdettu harjoitus on tuomittu epäonnistumaan todennäköisesti jo alkujaan. Oppimisen ympäristöstä ja ryhmänhallinnasta tulee helposti kaaos, aikaa hukataan ja lopputulemana yksikään lapsi ei ole oppinut mitään eikä tunneside lajiin vahvistu millään tavalla.
- Valmentaja ei kykene keskellä kaaoksen hallintaa keskittymään tärkeimpään tehtäväänsä, eli innostamaan ja opettamaan lapsia. Hyvin jäsennelty kokonaisuus tavoitteineen auttaa valmentajaa keskittämään huomionsa itse valmentamiseen, eli johtamaan ryhmää ja antamaan palautetta ryhmälle ja yksilöille.

Organisointi ja suunnittelu

- *Organisointi on työkalu laadukkaan ja aktiivisen harjoitustapahtuman toteutumiseen.*
- *Oleellinen osa onnistunutta harjoitustapahtumaa on varmistaa tehokkaat siirtymät harjoitteiden välillä.*
- *Valmistele harjoitealueet etukäteen niin pitkälle kuin mahdollista tai anna muun taustatiimin jäsenen asetella tötsät ja pelikentät valmiiksi.*
- *Laske ja arvioi etukäteen saavutettavat toistomäärät ja jaa pelaajat sen mukaan riittävän pieniin yksiköihin.*
- *Jos vedät harjoituksia yksin, mieti voisitko asemoida kaksi pienpeliä rinnakkain niin, että voit johtaa molempia yhtäaikaisesti.*
- *Mieti valmiiksi miten asemoit itsesi suhteessa pelaajiin valmennustilanteissa*
- Organisoimaton harjoitus johtaa pääsääntöisesti siihen, että harjoituksen vaikuttavuus laskee hukatun ajan takia, vaikka itse harjoitteet olisivatkin sisällöllisesti hyviä. Etenkin isojen pelaajamäärien johtamisessa ja organisoimisessa voidaan epäonnistua hyvinkin räikeästi. Pahimmassa tapauksessa lasten aktiivinen jalkapalloaika voi jäädä erittäin lyhyeksi. Tyypillisimmät virheet tapahtuvat harjoitusten aloittamisessa, harjoitesiiirtymissä, uuden harjoitteen käynnistämisen sujuvuudessa. Tämä hukattu aika kumuloituu viikon, kuukauden ja vuoden aikana, ja on siksi kriittisen tärkeä asia hallita.
- Peliharjoitteissa puolestaan liian suuret pelaajamäärät johtavat siihen, että aktiivinen osallisuus pelitapahtumiin jää osalta lapsista kokonaan tai osittain kokematta. Erilaisten suljettujen harjoitteiden kohdalla haasteena on, että etukäteen tulisi tarkkaan arvioida yksittäisen pelaajan suoritemäärät suhteessa harjoitteeseen käytettävään aikaan.
- Lapsi ei lähtökohtaisesti halua katsomopaikkaa, vaan vip-aition. Seisoskelut jonossa tai yksi kosketus vartin pelin aikana ei varmastikaan ole sitä mitä lapsi lähtökohtaisesti ajattelee tai toivoo tullessaan harjoituksiin. Mutta hän voi oppia näin ajattelemaan, jos hänelle syntyy tällainen mielikuva jalkapalloharjoittelusta.



PEP
VALMENTAJAN
ASKELMERKIT

Pohdi

Oliko suunnitelma?

Toimiko suunnitelma?

Mikä vaikutus suunnitelmalla oli toimintaan?

Mikä vaikutus organisoinnilla oli toimintaan?

Vaatimustaso

- *Puutu rohkeasti huolimattomaan toimintaan. Jos lapsi harjoittelee syöttämistä, kannusta häntä tekemään uudelleen ja uudelleen, niin kauan kunnes hänen toiminnassaan on selvä pyrkimys tehdä siten kuin opetellaan.*
- *Jos lapsi opettelee liikkumista pelattavaksi ja haluat hänen liikkuvan korkeammalla teholla tilanteeseen, niin kannusta häntä ottamaan ensimmäiset askeleet terävämmin ja terävämmin niin kauan uudelleen, kunnes liikkeen teho on sitä mitä tavoitellaan.*
- *Älä anna harjoitteen ja suoritusten valua läpi sormien. Vain toistojen kautta on mahdollista oppia, ja jos tätä ei valmentaja osoita, niin kuka sitten?*
- Mikäli valmentaja luo löyhää harjoittelun kulttuuria, jossa ei opeteta ja vaalita parhaansa yrittämistä, luo valmentaja toimintaympäristön, jossa lapset eivät kehity jalkapalloilijoina.
- Jostain syystä vaatimustaso rinnastetaan kulttuurissamme liian herkästi valmentajan negatiivissävyiseen kommunikointiin. Tästä ei kuitenkaan ole kyse. Vaatimustaso tarkoittaa sitä toiminnan tasoa, jolla lajin vaatimuksia opitaan.
- Taitava valmentaja luo hyvän luottamussuhteen lapseen turvallisen ilmapiirin avulla, jossa uudestaan ja uudestaan yrittäminen sekä parhaansa yrittäminen ovat tärkeitä arvoja. Vaatiminen on välittämistä.
- Laiskuuden tai välinpitämättömyyden hyväksymisellä valmentaja viestii ympärilleen sitä, että hän ei välitä kehittyvätkö lapset.

Palautteenantotaito

- ✓ Lapsen oppimisen edellytyksenä on, että hän saa oppimista ja kehitystä tukevaa palautetta.
- ✓ Palautteenanto kiinnittyy hetkeen ja lapsen suoritukseen. Ilman palautetta oppimiskokemus jää vajaaksi.
- ✓ Taitavasti palautetta antava valmentaja saa lapsen heittäytymään pelille.

Palautteenanto

- *Heittäydy rohkeasti lasten aaltopituudelle.*
- *Johda harjoitusta oman persoonasi kautta, ole aito oma itsesi.*
- *Pyri tietoisesti antamaan mahdollisimman paljon monipuolista palautetta suorituksista*
- *Kohdenna palaute käyttämällä lapsen nimeä ja sido palaute heti suoritukseen sillä hetkellä, kun sen havaitset.*
- *Korosta onnistumisia ja kannusta uuteen yritykseen.*
- *Puutu myös rohkeasti toimintaan, joka ei ole toivottavaa. Lapsi aistii valmentajan läsnäolon ja yrittää varmasti parhaansa, kun hän ”huomaa valmentajan huomaavan”.*
- Hiljaa kentän laidalla seisova valmentaja ei edistä innostumista. Hyvien suoritusten huomiotta jättäminen, kannustuksen puute epäonnistumisen hetkellä ja alhainen kommunikoinnin määrä jättää lapset epätietoisuuden varaan ja tapahtuman merkityksellisyys jää heille arvoitukseksi. Hyvän luottamussuhteen ja turvallisen ilmapiirin luotuaan valmentaja voi myös vaatia ja kannustaa lasta tavoittelemaan jatkuvasti parempaa ja parempaa suoritus.

Positiivinen palaute vajaalla informaatiolla, heikosta ratkaisusta tai väärästä päätöksestä

Hyvien suoritteiden näkemistä ja palautteen antamista helpottaa, kun olet valmentajana jäsentänyt itsellesi selkeästi sen mitä harjoitellaan ja tavoitellaan.

- Väärän mielikuvan ja informaation antaminen suoritteista, jotka eivät ole oppimisen kannalta järkeviä, on vaarallista. Tällöin vahvistetaan tietämättä ”vääriä toimintatapoja”. Tyypillinen palaute on ”hyvä yritys” ilman tarkempaa yksilöityä viestiä. Mikä suoritteessa oli hyvää? Jalkapallopelissä jokainen laukaus ei ole välttämättä hyvä yritys: se voi olla myös väärä päätös. Kehun tulisi tällöin kohdentua esimerkiksi pelaajalle, joka tarjosi pallottomalla liikkeellään paremman vaihtoehdon pelaajalle.



PEP
VALMENTAJAN
ASKELMERKIT

Pohdi

Mikä vaikutus
palautteenannolla
oli toimintaan?

Mikä vaikutus
valmentajalla oli
toimintaan?

Esiintymistaito

- ✓ Lasten silmissä valmentaja on esimerkki ja auktoriteetti.
- ✓ On tärkeää osata esiintyä uskottavasti ja innostavasti lasten edessä, jotta opettaminen helpottuu.
- ✓ Taitava esiintyjä ja pelille itsekin heittäytyvä valmentaja saa lapsen innostumaan ja heittäytymään pelille.

Ydintaidolla vaikutetaan lapsen toimintaan tai käyttäytymiseen

ESIINTYMISTAITO

- ❖ Valmentajan olemus ja asennot puhuttaessa (kädet pois puuskasta ja taskusta)
 - lapsi peilaa valmentajaa, luodaanko merkitystä**
- ❖ Valmentajan kehon suuntaaminen ja katsekontaktin luominen lapsiin
 - lapsen fokusoituminen**
- ❖ Valmentajan kehollinen ilmaisu kommunikoidessa lapsille, ystävällisyys ja asemoituminen lasten tasolle.
 - lapsen vastaanottavaisuus**
- ❖ Valmentajan äänen käyttö, painotus ja sävy.
 - lapsen ymmärrys tilanteen edellyttämästä toiminnasta**
- ❖ Valmentajan ohjeiden sanoittaminen selvästi ja yksinkertaisesti.
 - lapsen ymmärrys**
- ❖ Valmentaja varmentaa sijoittumisellaan suhteessa pelaajiin, että kaikki kuulevat ohjeet. Järjestäytyminen puolikaareen tiiviisti
 - lapsen fokusoituminen ja ymmärrys**

Kohtaamistaito

- ✓ Jokainen lapsi tarvitsee huomiota ja turvallisuuden tunnetta.
- ✓ Itsensä joukkoon kuuluvaksi tunteva lapsi heittäytyy pelille.
- ✓ Kohtaaminen luo perustan luottamukselle. Valmentajaan luottava lapsi uskaltaa olla oma itsensä ja vapautuu pelille ilman ”kahleita”.

Lapsen kohtaaminen

- *Tervehdi jokaista lasta henkilökohtaisesti.*
- *Luo joukkueeseen toimintakulttuuri, jossa kaikki tervehtivät toisiaan ennen ja jälkeen tapahtuman.*
- *Tärkeää on jutella lasten kanssa myös muusta kuin jalkapallosta, jotta opit tuntemaan pelaajasi paremmin persoonina ja he kokevat tälläkin tavoin olevansa tärkeitä.*
- *Jos vuorovaikutus ei ole sinulle luontevaa, kokeile rakentaa itsellesi tietoinen toimintatapa, jolla varmistat, että lapset tulee kohdatuksi ja huomioiduksi tapahtuman aikana (esimerkiksi yksinkertainen check-list toimii hyvin).*
- Kun lapset saapuvat harjoitukseen, hetki on tärkeä. Kohtaaminen jokaisen lapsen kanssa on hyvin tärkeää hyvän ilmapiirin ja luottamuksen synnyttämisessä jo ennen harjoituksen aloittamista. Helposti tämä hetki jää hoitamatta ja lasten kanssa edetään suoraan harjoitteluun ilman kontaktia yksilöllisellä tasolla. Lasten huomioimisella on huomattava vaikutus siihen, miten lapsi kiinnittyy ympäristöönsä. Tuntiessaan olonsa tärkeäksi valmentajan silmissä, kasvaa todennäköisyys sille, että lapsi innostuu toimintaympäristöstä, jonka osana hän joukkueen jäsenenä on.



PEP
VALMENTAJAN
ASKELMERKIT

Pohdi

Mikä vaikutus valmentajan
toiminnalla oli pelaajiin?

Mitä siitä seurasi?