Valintavaiheen valmentajan osaaminen

Pia Pekonen

Jarno Parikka

27.4.2023

Suomen
URHEILUAKATEMIAT

Urheilijan ja valmentajan osaamistavoitteet valintavaiheen urheilussa

HYVÄSTÄ HARJOITETTAVUUDESTA SYSTEMAATTISEEN HARJOITTELUUN
MONIPUOLISISTA LIIKUNTATAIDOISTA VAHVOIHIN LAJITAITOIHIN

Urheilijan osaamistavoitteet

- Ymmärtää harjoittelun, kehittymisen, kilpailemisen ja voittamisen pääperiaatteet (spesifisyys, vaihtelu, kuormittuminen ja sopeutuminen, progressiivisuus, yksilöllisyys, monipuolisuus)
- Osaa toteuttaa harjoitteet tavoitteiden mukaisesti, seurata kehittymistään ja tuntemuksiaan
- Omaa monipuoliset liikuntataidot, lajitaidot ja hyvän fyysisen suorituskyvyn, jotka mahdollistavat huippu-urheilijana menestymisen

Valmentajan osaamistavoitteet

- Ymmärtää ja osaa kokonaisvaltaisen valmennuksen periaatteet ja toteuttaa niitä valmennusprosessissa
- Ymmärtää tavoitteiden merkityksen ja osaa asettaa urheilijan kehitystä tukevia konkreettisia tavoitteita sekä suunnitella harjoituksia tavoitteiden saavuttamiseksi - osallistaen urheilijoita
- Ymmärtää ja osaa mitata sekä analysoida yhdessä urheilijan kanssa kehittymistä kokonaisvaltaisesti.

Toimintana

Jatkuva dialogi valmentajan ja urheilijan välillä

Urheilija ja valmentajaosaavat kuvailla, mitä harjoitellaan ja tavoitellaan ja miksi

Urheilijan ja valmentajan tekeminen ja vuorovaikutus keskittyy harjoituksen oppimistavoitteisiin.

Urheilijan ja valmentajan tekemä arviointi ja analysointi vaikuttavat käytännön toimintaan

INNOSTUKSESTA INTOHIMOON

Urheilijan osaamistavoitteet

- Tunnistaa itselle tärkeitä asioita sekä omia vahvuuksiaan ja kehittymisen kohteitaan ymmärtäen, että se on oleellista urheilijana kasvamisen ja kehittymisen edellytys.
- Oppii yrittämään ja uskaltaa harjoitella itseään haastaen.
- Oppii tunnistamaan itsessään sekä tekemisessään onnistumisia ja harjoittelee hyödyntämään vastoinkäymisiä/haasteita oppimiskokemuksina
- Harjoittelee ja hyödyntää urheilijaksi kasvamiseen liittyviä psyykkisiä taitoja kuten keskittyminen, virittäytyminen ja tunteiden säätely ja oppii hyödyntämään näitä kotona, koulussa, harjoituksissa ja kilpailuissa
- Osaa toimia yhdessä muiden kanssa ja tiedostaa oman käytöksensä vaikutuksen harjoitusryhmän toimintaan - ryhmän tavoitteita, oppimista ja kehittymistä tukien

Valmentajan osaamistavoitteet

- Valmentaja tunnistaa urheilijan vahvuuksia ja osaa tukea niiden kautta urheilijan itseluottamuksen vahvistumista (koettua pätevyyttä)
- Osaa luoda kehittymistä tukevan ilmapiirin, joka mahdollistaa yrittämisen, uskaltamisen, onnistumisen, epäonnistumisen ja itsensä haastamisen
- Ymmärtää urheilijaksi kasvamisen psyykkisiä taitoja ja osaa suunnitella sekä toteuttaa näitä käytännön valmennuksessa
- Ymmärtää yhteenkuuluvuuden tunteen merkityksen yksilölle ja osaa rakentaa sitä tukevia toimintatapoja
- Osaa rakentaa toimintakulttuuria, joka luo edellytykset arjen harjoittelun ja kilpailemisen vaatimustasolle ja progressiiviselle kehittymiselle

Toimintana

Toimintaa ohjaa arvot, joihin yhdessä sitoudutaan

Psykologinen turvallisuus on läsnä kaikessa tekemisessä. Turvallisuutta luo jatkuva dialogi ja että valmentaja arvostaa yrittämisen kautta tulevia onnistumisia ja näkee epäonnistumisen tärkeänä osana kehittymistä

Valmentautuminen perustuu yksilöllisyyteen, progressiivisuuteen ja jatkuvaan kehittymisen haastamiseen

URHEILULLISESTA ELÄMÄNTAVASTA TERVEEKSI URHEILIJAKSI

Urheilijan osaamistavoitteet

- Ymmärtää urheilullisen elämäntavan eli laadukkaan harjoittelun, ravinnon ja levon vaikutuksen kasvuun, urheilijana kehittymiseen, palautumiseen, terveenä pysymiseen ja urheilusuoritukseen.
- Syö ja juo laadullisesti ja määrällisesti tarvittavan energiamäärän suhteutettuna harjoituskuormaan sekä lajin vaatimuksiin.
- Opettelee tunnistamaan harjoituksen rasittavuuden, alipalautumisen, energiavajeen ja nestehukan oireita sekä mahdollisia syitä.
- Ymmärtää päihteiden sekä suorituskykyä parantavien että heikentävien aineiden vaikutuksista terveyteen, kasvuun ja kehitykseen sekä harjoitteluun ja valmentautumiseen.
- Opettelee arjenhallintataitoja ja suunnittelee sekä arvioi laadukkaan arjen toteutumista.

Valmentajan osaamistavoitteet

- Ymmärtää kasvun ja kehityksen tunnuspiirteitä, tunnistaa omien urheilijoiden kasvun vaiheita ja osaa keskustella kasvun muutoksista ikätasolle sopivalle tavalla urheilijan kanssa
- Osaa kuvailla oman lajin tunnuspiirteet ja vaatimukset arjen sekä elämäntapojen näkökulmasta
- Osaa auttaa urheilijaa ja perhettä hyvien arjenhallintataitojen kehittymisessä ja arjen toteutumisessa
- Osaa huomioida urheilijan kokonaiskuormituksen valmennuksessa ja tunnistaa mahdollisen ylikuormituksen

Toimintana

Arjen valinnat tukevat urheilijana kehittymistä ja menestymistä.

Tukiverkostoa hyödynnetään paremman arjen rakentamisessa.

Kokonaiskuormitus huomioidaan valmennuksessa.

Ryhmäkeskustelut

1) ”Osaa kuvailla oman lajin tunnuspiirteet ja vaatimukset arjen sekä elämäntapojen näkökulmasta”

Kerro 3 minuutissa, mistä lajissasi on kyse

2) ”Ymmärtää ja osaa mitata sekä analysoida yhdessä urheilijan kanssa kehittymistä kokonaisvaltaisesti”

Kerro, miten tämä toteutuu sinun arjessasi

3) *”Psykologinen turvallisuus on läsnä kaikessa tekemisessä. Turvallisuutta luo jatkuva dialogi ja että valmentaja arvostaa yrittämisen kautta tulevia onnistumisia ja näkee epäonnistumisen tärkeänä osana kehittymistä.”*

Kuvaa sinun valmentamistasi tämän osaamistarpeen näkökulmasta. Onko tämä sinun vahvuutesi? Jaa konkretiaa, miten asiat näkyvät?

Onko kehitettävää?

4) ”Valmentautuminen perustuu yksilöllisyyteen, progressiivisuuteen ja jatkuvaan kehittymisen haastamiseen”

Miten tämä näkyy päivittäisessä valmentautumisessa?

Next steps

- Mistä nappaat kiinni?
- Mitä viet käytäntöön?