

TAVOITE

KEINOT

Ihmisenä kasvu

*Itseohjautuva, itsevarma urheilija
Analysoiva ja oma-aloitteinen urheilija
Arvostus toista ihmistä kohtaan
Vastuu ja vapaus sopivassa suhteessa
Itsensä kehittämisen taidot
Urheilun sujuva liittäminen
muuhun elämään*

Toimiva vuorovaikutus ja luottamus

- Aito kiinnostus urheilijasta
- Urheilijan turvallisuudentunteen luominen
- Ratkaisukeskeinen palaute
- Positiivinen palaute
- Urheilijan mielipiteiden huomioonottaminen
- Kannustaminen itseohjautuvuuteen & omaan ajatteluun
- Valmentajan oma päätöksenteko esimerkkinä vastuunkantamisesta

Hyvä valmennussuhde

Vastuu ja vapaus

- Vastuun antaminen ja jakaminen
- Vaikutusvallan antaminen ja jakaminen
- Osallistaminen

Empatia ja aitous

- Valmentaja on sinut itsensä & tavoitteidensa kanssa
- Oma esimerkki: Omaa persoonaansa käyttämällä voi herättää urheilijan halua uuden oppimiseen ja itsensä kehittämiseen

Opettaminen

- Monipuoliset palautteenantotavat
- Monipuoliset opetusmenetelmät

Erlaisuuden hyväksyminen ja arvostus

Avoimuus ja kunnioitus

Opetusilmapiiri vaikuttaa ratkaisevasti oppimiseen.

Motivointi & sitouttaminen

Motivoitunut ja sitoutunut urheilija

Ryhmähengen ja kuulumisen tunteen luominen
Haavekuva tulevaisuudesta:
konkretia nykyhetkeen
Aito oma (valmentajan) innostus
Autonomia urheilijalle
Pätevyyden kokemisen &
onnistumisten luominen
Sopivat henk.koht. sekä ryhmän tavoitteet

Ryhmädynamiikka

Toimiva tiimi

Erlaisuuden hyväksyminen
Toimivat sisäiset vuorovaikutussuhteet
Panostus joukkuehengen kasvuun

Urheilijaksi kehittäminen & lajiosaaminen

*Terve, taitava voimistelija
Terveystieteellisen näkökulman huomioiminen*

*Fysiikan kehittäminen
Lajitaidon kehittäminen
Psykkien kehittäminen*

kokonaisuuden hahmottaminen
hyvän ryhdin arvostaminen
laadun arvostaminen
fysiikkaportaat
taitoportaat
psykkiset portaat

On oltava nöyrä, samalla kertaa rohkea ja joustava.

Valmentaja on oppimisen edistäjä ja ohjaaja ja hänen tehtävänä on tarjota oppimistilanteita, ei takoa urheilijan päähän taitoja.

Valmentaja voi saada paljon irti joukkueestaan tai valmennettavastaan, kun hän osaa käyttää urheilijoiden tietoja ja taitoja, luovuutta tai monipuolisuutta hyväkseen. Hän kannustaa urheilijoitaan itseohjautuvuuteen.