

# VISIO: JNV-läinen huippu-urheilija

## Arvot

LAADUKKUUS

IHMISLÄHEISYYS

YHTEISÖLLISYYS

VAPAAEHTOISUUS



## JNV-valmentaja

Valmentajan  
osaaminen

Voimavarat

Ihmissuhdetaidot

Henkinen kehitys

Urheiluosaaminen

Urheilijan  
valmentaminen

Ihmisenä kasvu

Motivointi &  
sitouttaminen

Ryhmädynamiikka

Urheilijaksi  
kehittäminen &  
lajiosaaminen

## VALMENTAJANA KEHITTYMINEN, VALMENTAJAN POLKU



## OSAAMINEN JA OSAAMISTAVOITTEIDEN MÄÄRITTELY



SUOMEN VALMENTAJAT RY

Valmentajien asialla

**Hyvä urheilija - valmentaja-suhde on kaiken valmennuksen peruspilari.**

Valmentajan tulisi olla kiinnostunut urheilijan elämän muista asioista, kunnioittaa niitä ja ottaa niitä huomioon yhteisissä suunnitelmissa. Samoin urheilijan olisi hyvä oppia näkemään valmentajan muuta elämää.

Avoimuus hyvässä valmennussuhteessa tarkoittaa, että kertoo avoimesti ja aidosti mielipiteensä siitä, mitä urheilija tai urheilijat sanovat tai tekevät ja asioista, jotka yhdessä koetaan ja jaetaan.

Kun valmentaja ryhtyy kuuntelemaan urheilijan omia mielipiteitä, hän alkaa samalla kannustaa omaa ajattelua.

Valmentajan tehtävänä on omaa persoonaansa käyttämällä pyrkiä ylläpitämään tai herättämään urheilijan halua uuden oppimiseen ja itsensä kehittämiseen. Valmentaja siis herättää urheilijassa halun kehittyä.

Vaatii taitoa ja itseluottamusta asettua yhteistyöhön ja vuorovaikutussuhteeseen urheilijoiden kanssa. Kun tietää, mihin on menossa valmentajana, ei tarvitse huutaa.

Rehellisyys on aitoutta. Valmentajan tulee sanoa ajatuksensa ja tunteensa rehellisesti, mutta sanansa voi valita monella eri tavalla. Voi keskustella ja kuunnella myös toisen näkökannan ja jopa muuttaa omaa näkemystään. "Anteeksi, taidankin olla väärässä. Tehdäänpä niin kuin sinä sanot"

Ei ole olemassa täydellistä yksilöä, vaan joukko erilaisia ihmisiä. Kun joukkueeseen tai ryhmään liittyy persoonallisuus, ei pidä pyrkiä muokkaamaan hänestä keskivertaista vaan miettiä, miten juuri hänen persoonallisia piirteitään voidaan käyttää yhteisen tavoitteen saavuttamiseksi.

Vuorovaikutukseen perustuvassa valmennuksessa on tilanteita, joissa valmentaja yksin tekee päätökset, aivan kuten kaikessa johtamisessa. Päätökset on tehtävä rohkeasti antaen selvät ohjeet urheilijoille. Samalla valmentaja antaa esimerkkiä päätöksenteosta ja vastuun kantamisesta.

Vuorovaikutusta korostava valmentaja kuuntelee, mitä urheilijoilla on sanottavaa. Hän haluaa urheilijat mukaan päätöksentekoon, koska samalla hän pystyy osoittamaan, että he urheilivat itseään varten ja ovat itse vastuussa päätöksistä.