

LAADUKAS VALMENNUSTOIMINTA – ILO, INNOSTUS, INTOHIMO

-Kehittyminen ihmisenä, urheilijana ja jääkiekkoilijana-

Kannustava ja innostava ilmapiiri

Ilmapiiri on keskeisin tekijä lasten ja nuorten toiminnassa viihtymisen ja uuden oppimisen kannalta. Kannustava ja innostava valmentaja voi omalla toiminnallaan luoda lapsille ja nuorille inspiroivan ja positiivisen ilmapiirin ja ympäristön, jonka keskeisimpiä tunnusmerkkejä ovat ilo, hauskuus, turvallisuus sekä mielekäs laadullinen ja määrällinen tekeminen.

Vuorovaikutus

Valmennustilanne on aina vuorovaikutustilanne valmentajan ja urheilijan/urheilijoiden välillä. Hyvät vuorovaikutustaidot ovat edellytys tietojen ja taitojen välittymiselle valmentajan ja urheilijan välillä. Tunteiden tunnistaminen edesauttaa valmentajaa vuorovaikutustilanteessa onnistumisessa. Hyvä valmentaja ymmärtää tunne- ja vuorovaikutustaitojen sekä avoimen ja luottamusta synnyttävän ilmapiirin merkityksen valmennuksessa.

Arvot toiminnan taustalla

Laadukkaassa valmennustoiminnassa valmentaja tiedostaa oman roolinsa ja merkityksellisyytensä ohjattaviensa kokonaisvaltaiselle kasvulle ja hyvinvoinnille. Hän osaa kohdella kaikkia tasapuolisesti ja reilusti ja ymmärtää ohjattaviensa arvon ihmisenä. Hyvä valmentaja ymmärtää oman vastuunsa ja valmentajan esimerkin vaikutuksen valmennettaviin sekä osaa toteuttaa reilun pelin periaatteita käytännössä.

Liikunnallinen ja urheilullinen elämäntapa

Lasten ja nuorten valmennustoiminnan keskeinen tavoite on kasvattaa heitä kohti liikunnallista ja urheilullista elämäntapaa, joka kantaa läpi koko elinkaaren.

Oppiminen ja opettaminen

Valmennus ja ohjaaminen ovat opettamista valmennustilanteessa. Urheilijan oppiminen tapahtuu valmennustilanteessa valmentajan opettamisen seurauksena joko suoraan valmentajalta saadun palautteen kautta, tai epäsuorasti esimerkiksi valmentajan luoman oppimisympäristön antaman palautteen kautta. Hyvä valmentaja tuntee oppimisen ja opettamisen perustaidot ja ymmärtää ryhmän koostumuksen sekä erilaisten valmennus-/ohjaustyylien vaikutuksen valmentamiseen ja ohjaamiseen.

Monipuolisuus

Monipuolinen tekeminen luo hyvän pohjan eri tavoitteilla liikkuville ja urheileville lapsille ja nuorille. Hyvä valmentaja ymmärtää monipuolisen liikkumisen ja urheilemisen merkityksen ja osaa suunnitella toiminnan monipuolisia ja liikunnallisia perustaitoja kehittäväksi.

Kehitys, kasvu ja kypsyminen

Hyvällä valmentajalla on kokonaiskäsitys elimistöstä, joka koostuu useista keskenään toimivista elinjärjestelmistä. Osaava valmentaja ymmärtää psykofyysisen kokonaisuuden ja sen vaikutuksen terveyttä edistävässä harjoittelussa. Lasten ja nuorten hyvä valmennustoiminta ottaa huomioon lasten ja nuorten eri kehitysvaiheet. Eri ominaisuuksien herkkyyksikaudet sekä yksilölliset kehitysvaiheet huomioimalla toimintaa suunniteltaessa saadaan aikaan parhainta mahdollista oppimista ja kehittymistä.

Psyykkiset, fyysiset ja sosiaaliset ominaisuudet

Valmentajan ymmärrys psyykkisistä ja sosiaalisista ominaisuuksista ovat onnistuneen valmennustapahtuman edellytyksiä. Hyvä valmentaja tukee ja vahvistaa urheilijan innostusta, itsetuntoa, itseluottamusta sekä keskittymiskykyä. Hyvässä valmennustoiminnassa valmentaja ymmärtää oman roolinsa urheilijan innostuksen, itsetunnon, itseluottamuksen ja keskittymiskyvyn tukemisessa ja vahvistamisessa ja osaa huolehtia siitä, että valmennustapahtumassa vallitsee positiivinen tekemisen meininki ja liikkumisen ilo. Hyvä valmentaja tietää monipuolisen, laadukkaan ja määrällisesti sopivan sekä eri herkkyyksikaudille sopivan ominaisuusharjoittelun merkityksen urheilijan kehitykselle. Hyvä valmentaja hallitsee voiman, nopeuden, kestävyuden ja liikkuvuuden kehittämisen pääperiaatteet ja ymmärtää, mitä ovat turvalliseen harjoitustilanteeseen liittyvät tekijät.

Itsensä kehittäminen

Kyky oman toiminnan ja osaamisen arviointiin sekä pyrkimys itsensä kehittämiseen ovat hyvän ja ammattitaitoisen valmennustoiminnan ja valmentajan tunnusmerkkejä. Hyvä valmentaja tiedostaa oman toiminnan suunnittelun ja arvioinnin merkityksen valmentamiseen ja ohjaamiseen sekä sen vaikutuksen omaan jaksamiseen ja hyvinvointiin.

Suunnittelu, seuranta ja arviointi

Suunnittelu, seuranta ja arviointi ovat toteutuksen ohella laadukkaan valmennustoiminnan kulmakiviä. Laadukkaalla valmennustoiminnalla tulee olla etukäteen mietityt tavoitteet ja suunnitelma, miten haluttuihin tavoitteisiin päästään. Valmentajan tulee myös seurata ja arvioida toimintaa ja tavoitteiden toteutumista, jotta toiminnan suunta säilyy halutunlaisena.