



Juniori-Jukurit

**VALMENTAJAN OSAAMISEN KEHITTÄMINEN
JA VALMENTAJAN POLKU**

11 / 2020

SISÄLTÖ



Tässä dokumentissa kuvataan Juniori-Jukureiden valmentajien osaamisen kehittämistä sekä valmentajan polkua

1. Suomalaisen valmennusosaamisen malli
 - Pohjana valmentajan osaamisen kehittämiseen

2. Valmentajan osaamisen kehittäminen
 - Tavoitteet
 - Osa-alueet

3. Valmentajan polku
 - Valmentajan erilaiset tavat olla mukana toiminnassa
 - Valmentajan mahdollisuudet edetä valmentajanpolulla



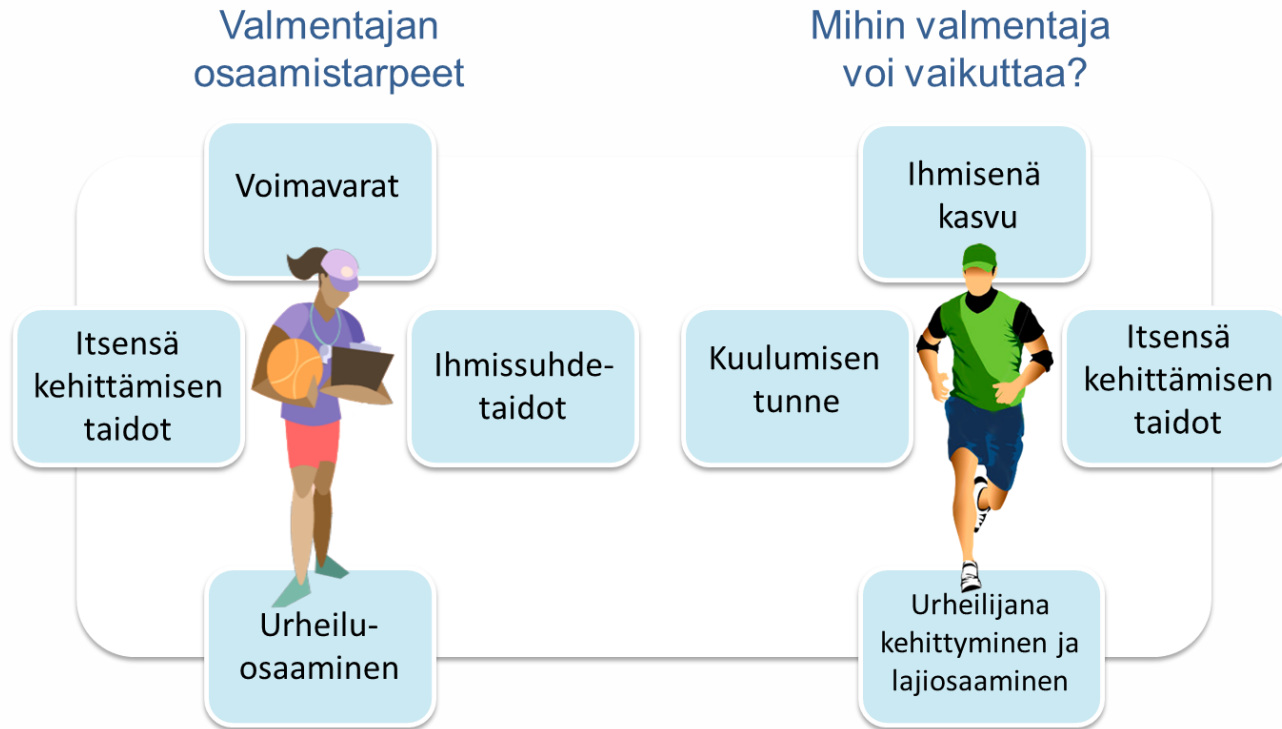


1. SUOMALAISEN VALMENNUSOSAAMISEN MALLI

<https://www.olympiakomitea.fi/uploads/2017/02/valmennusosaamisen20malli.ppt>



SUOMALAISEN VALMENNUSOSAAMISEN MALLI



Malli koostuu kolmesta isosta kokonaisuudesta: Asioista, joihin valmentaja voi urheilijassa vaikuttaa, valmentajan osaamistarpeista sekä toimintaympäristöstä. Tässä mallissa valmentaminen on urheilijan kehittymisen tukemista sekä valmentajan omaa kehittymistä tietyssä toimintaympäristössä.



URHEILIJAJA



Ihmisenä kasvu	Urheilijana kehittyminen ja lajiosaaminen	Kuulumisen tunne	Itsensä kehittämisen taidot
<ul style="list-style-type: none">• Arvot ja asenteet• Vastuullisuus• Empaattisuus• Itsearvostus• Ihmissuhdetaidot	<p>Urheilijan elämäntapa:</p> <ul style="list-style-type: none">• Urheilullinen elämäntapa• Fyysinen kunto ja suorituskyky• Harjoittelu• Lepo, palautuminen ja ravinto• Motivaatio• Itseluottamus• Innostus <p>Lajiosaaminen:</p> <ul style="list-style-type: none">• Tekninen, taktinen ja välineosaaminen	<ul style="list-style-type: none">• Lajirakkaus• Sitoutuminen• Yhteisöllisyys	<ul style="list-style-type: none">• Tavoitteen asettelu• Itsearviointitaidot• Oppimaan oppimisen taidot• Verkostoitumistaidot• Tiedon hankinta- ja arviointitaidot• Ajattelun taidot

Valmentaja voi vaikuttaa urheilijan kasvuun ihmisenä monella eri tavalla. Urheilijana kehittyminen ja lajiosaaminen voidaan ajatella kahtena kokonaisuutena. Urheilullisen elämäntavan oppiminen liittyy myös ihmisenä kasvuun. Lajiosaaminen tarkoittaa lajitaitoja, taktiikkaa, välineosaamista ja kilpailutaitoja. Kuulumisen tunne tarkoittaa sitä, että urheilija kokee itsenä urheilijaksi, oman lajinsa urheilijaksi, hän oppii rakastamaan lajiaan, tuntee kuuluvansa lajiin, seuraan, joukkueeseen tai ryhmään. Itsensä kehittämisen taitojen kautta urheilija oppii kaikkia muita osa-alueita. Näiden taitojen kehittäminen koko urheilijan uran aikana lapsuudesta lähtien on olennaista urheilijaksi kasvussa. Näitä taitoja tarvitaan huipulle pääsyyn, mutta erityisesti myös muussa elämässä.





VALMENTAJAN OSAAMINEN

**Fyysiset, psyykkiset ja sosiaaliset voimavarat:
Itsetuntemus, luovuus, motivaatio, arvot ja asenteet, jaksaminen, terveys**

Urheiluosaaminen	Ihmissuhdetaidot	Itsensä kehittämisen taidot
<ul style="list-style-type: none">•Yleinen urheilu-osaaminen•Lajiosaaminen•Opettamis- ja ohjaamisosaaminen	<ul style="list-style-type: none">•Tunne- ja vuorovaikutustaidot•Organisointiosaaminen•Ilmaisu- ja keskustelutaidot•Ongelmanratkaisutaidot•Ihmistuntemus	<ul style="list-style-type: none">•Itsearviointitaidot•Oppimaan oppimisen taidot•Verkostoitumistaidot•Tiedon hankinta- ja arviointitaidot•Ajattelun taidot

Valmentajien osaamistarpeiden pohjalla ovat valmentajan voimavarat. Ne ovat edellytykset muulle kehitymiselle, mutta myös asia, joissa valmentaja voi kehittyä valmennusuran varrella. Valmentajan urheiluosaaminen tarkoittaa yleistä urheiluosaamista sekä lajiosaamista. Näiden lisäksi urheiluosaamiseen kuuluvat mm. valmentajan pedagogiset taidot, ymmärrys terveyden edistämisestä sekä esimerkiksi teknisten apuvälineiden käytön osaaminen valmentamisessa. Ihmissuhdetaitojen avulla valmentaja välittää ja kehittää osaamistaan. Ilman ihmissuhdetaitoja valmentajan urheiluasiiantuntemuskin saattaa jäädä hyödyntämättä. Kuten urheilijallakin, myös valmentajalla itsensä kehittämisen taidot ovat kaiken kehittymisen avain. Näiden taitojen kehittämisen pitää olla valmentajakoulutuksen punainen lanka.





2. VALMENTAJAN OSAAMISEN KEHITTÄMINEN JUNIORI-JUKUREISSA





VALMENTAJAN OSAAMISEN KEHITTÄMINEN

TAVOITTEET

Valmentajan oma kehittyminen antaa mahdollisuuden valmentajalle itselleen kasvaa ihmisenä ja sitä kautta valmentajana.

Valmentajan osaamisen kehittyminen tuottaa:

- Valmennuksen laadun kehittymistä yksittäisen joukkueen ja pelaajan tasolla
- Suunnitelmallista, pitkäjänteistä ja nousujohteista valmennustoimintaa seuratasolla
- Juniori-Jukureiden arvopohjan näkymistä käytännön tasolla





VALMENTAJAN OSAAMISEN KEHITTÄMINEN

OSA-ALUEET

Valmennuslinjan jalkauttaminen ja tukimateriaalit

- Valmentajilla on käytössään eri ikävaiheisiin kausi- ja jaksosuunnitelmat, joihin sisältyy myös paljon erilaista tukimateriaalia ja harjoitteita (mm. SJL, Hockey Centre, seuran omat materiaalit jne.)
- Valmentajia kannustetaan käyttämään valmiita materiaaleja, mutta myös soveltamaan ja ideoimaan uusia malleja omaan toimintaan sopivalla tavalla
- Myös seuran muiden joukkueiden seuraaminen ja avoin keskustelu valmentajien kesken lisää osaamista ja edistää yhteisöllisyyttä



VALMENTAJAN OSAAMISEN KEHITTÄMINEN



OSA-ALUEET

Valmentajakoulutukset LKK, U9-U15

- SJL:n I-tason koulutuksista suunnitellaan joka vuosi Jukureiden sateenvarjon koulutuskalenteri yhdessä aluevalmentajan kanssa
 - LKK ja muut aloittavien valmentajien koulutukset
 - Koulutusmoduulit
 - Suomi-Kiekkokäynnit 1, 2, 3
- Seuran omat valmentajaillat tms.
- Muiden liikunta- ja urheilutahojen järjestämät koulutukset

Valmentajakoulutukset U16-U20

- Henkilökohtaisesti kohdennetut esim. SJL:n NVK ja JVK , urheiluopistot VAT jne.
- SJL:n kilpavaiheen Suomi-Kiekkokäynnit 1, 2 ja 3 sekä kilpavaiheen seminaarit
- Etelä-Savon Urheiluakatemia tilaisuudet
- Jukureiden Urheilutoimenjohtoryhmän (UTJR) säännölliset kokoontumiset ja työskentely
 - Mukana Jukurit HC OY:n ja Juniori-Jukureiden keskeiset urheilutoimijat ja valmentajat U15-Liiga
 - Seuran urheilutoiminnan ja valmennuksen linjaaminen
 - Pelaajapolkuun ja urheilijalähtöiseen valmennukseen liittyvät asiat



VALMENTAJAN OSAAMISEN KEHITTÄMINEN



OSA-ALUEET

Valmentajan tukeminen arjessa

- Lähtökohtana säännöllinen kontakti ja tuki valmentajan / valmennustiimin arkeen seuran palkatun henkilöstön taholta
- Sparraaminen ja palautteen antaminen: joukkueen toiminnan suunnitteluun, yksittäiseen harjoitustapahtumaan tai harjoitteisiin, pelaajien arviointiin ja peluuttamiseen, lapsien, nuorten ja vanhempien kohtaamisiin ja vanhempainiltoihin...
- Harjoitusten seuraaminen, harjoituksissa mukana oleminen, demoharjoitusten vetäminen, keskustelut, palaverit, puhelut, erilaiset viestintäkanavat, otteluiden seuraaminen...

Mentorointi

- Lasten vaiheessa pääpaino koko ikäluokan valmennustiimin sekä vastuupalmentajan mentoroinnissa
- Kun valmentaja on suorittanut esim. 1-tason valmentajakoulutukset ja/tai osoittanut vahvaa motivaatiota oman valmentajuutensa kehittämiseen ja mentorointiin, hänelle tehdään oma henkilökohtainen kehitys- ja mentorointisuunnitelma. Mentoroinnissa korostetaan valmentajan omaa persoonaa ja kannustetaan tätä löytämään itse omia kehityskohteita itsearviointin kautta. Samalla suunnitellaan mahdollista valmentajan urapolkua seuran sisällä tai kohti ammattivalmentajuutta.



VALMENTAJAN OSAAMISEN KEHITTÄMINEN

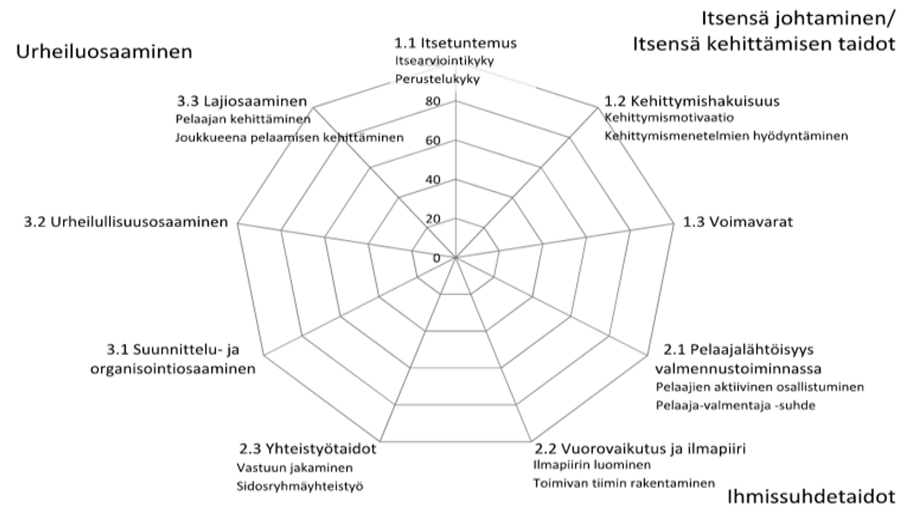


VALMENTAJAN OSAAMISEN KEHITTÄMISEN OSA-ALUEET

Valmentajan toiminnan ja osaamisen kehittämisen arviointia tehdään suomalaisen valmennusosaamisen mallin sekä Juniori-Jukureiden arvojen ja urheilutoiminnan linjausten kautta. Yhtenä työkaluna toimii SJL:n valmennustoiminnan profiili

Sivu 1 / 10

VALMENNUSTOIMINNAN PROFILI – NUORTEN VALMENNUS



SJL v. 20150122

Nuorten valmennus





3. VALMENTAJAN POLKU



VALMENTAJAN POLKU



Valmentajan polku on urheilijan tapaan aina yksilöllinen ja siihen vaikuttavat valmentajan motivaatio ja motiivit olla mukana:

- Oma lapsi harrastaa lajia
- Oma urheilu- tai pelitausta, lopettanut pelaaja, halu jatkaa lajin parissa tai seurassa
- Valmentaminen kiinnostaa harrastuksena
- Valmentaminen kiinnostaa ammattina

Valmentajan taustasta ja aloittamismotiiveista riippumatta, valmentajalla on mahdollisuus toimia valmennustehtävissä:

- Erilaisissa rooleissa kuten vastuvalmentajana, apuvalmentajana, mv-valmentajana, fysiikkavalmentajana, joukkuevalmennuksessa, iltapäivätoiminnassa, mv-jäillä...
- Eri ikävaiheissa tai erikoistua tiettyihin ikävaiheisiin
- Päätoimisena tai osa-aikaisena
- Oto-pohjalta oman päätyön ohella
- Lyhyen tai pitkän ajanjakson

