

## Valmennuksen osa-alueet

Asia	Avainasiat tarinasta	Avainasiat omassa toiminnassasi	Vahvuutesi avainasioissa	Kehittämis- kohteesi avainasioissa	Miten kehität valitsemiasi asioita?
Taito/ tekniikka					
Taktiikka/ pelikäsitys					
Fyysiset valmitudet					
Henkiset valmitudet					

## Harjoittelun ohjelmointi ja seuranta

Asia	Avainasiat tarinasta	Avainasiat omassa toiminnassasi	Vahvuutesi avainasioissa	Kehittämis- kohteesi avainasioissa	Miten kehität valitsemiasi asioita?
Harjoittelun määrä ja laatu					
Harjoittelun ja levon tasapaino					
Kehittymisen seuranta					
Kilpailuttaminen					
Harjoittelun ohjelmointi					

## Kasvu ihmisenä ja urheilijana

Asia	Avainasiat tarinasta	Avainasiat omassa toiminnassasi	Vahvuutesi avainasioissa	Kehittämis- kohteesi avainasioissa	Miten kehität valitsemasi asioita?
Ilmapiiiri					
Tunteet					
Vuorovaikutus					
Itsenäisyys, itsensä johtaminen					

## Toimintaympäristö

Asia	Avainasiat tarinasta	Avainasiat omassa toiminnassasi	Vahvuutesi avainasioissa	Kehittämisi- kohteesi avainasioissa	Miten kehität valitsemasi asioita?
Harjoittelu- olosuhteet					
Varusteet ja apuvälineet					
Valmennustiimi ja muut taustavoimat					
Koulun, opiskelun, ja urheilun yhdistäminen					
Perhe, ystävät					
Urheilun ulkopuoliset harrastukset					

## Työkaluja omien valmiuksiesi kehittämiseen

### Valmentajan tunneosaaminen – prosessi

Tämän tehtävän tarkoituksena on auttaa valmentajaa/urheilijaa tunnistamaan sekä siviilielämässä että valmennuselämässä esiintyviä tunteita ja ymmärtämään niiden merkityksiä. Tehtävän kautta valmentaja/urheilija voi kehittää omaa tunnetietoisuuttaan ja tunneosaamistaan elämän eri osa-alueilla.

#### a. Tehtävä: Mitä tunteita tunnistat omassa ja joukkueesi/ryhmäsi käyttäytymisessä?

Tee seuranta viiden päivän ajan tunteiden ilmenemisestä sekä valmennustyössäsi että siviilielämässäsi  
1. Pidä asiasta päiväkirjaa alla olevalla tavalla. 2. Laadi yhteenveto/raportti siitä, minkälaista valmennuksesi ja yksityiselämäsi on tunteiden olemassa olon sekä tunteiden käytön kannalta.

#### 1. Asian seurannan päiväkirja

Päivä	Tunne, jonka tunsin	Tunteen ilmenemismuoto	Syy
Päivä 1: Valmennus			
Päivä 1: Siviili			
Päivä 2: Valmennus			
Päivä 2: Siviili			
Päivä 3: Valmennus			
Päivä 3: Siviili			
Päivä 4: Valmennus			
Päivä 4: Siviili			
Päivä 5: Valmennus			
Päivä 5: Siviili			

#### 2. Laadi yhteenveto/raportti siitä, minkälaista valmennuksesi ja yksityiselämäsi on tunteiden olemassa olon sekä tunteiden käytön kannalta.

**b. Tehtävä: Tunteesi valmennuksessani ja niiden haltuunotto**

Nimeä keskeisiä tunnetilojasi ja kerro, miten voisit hyödyntää tai kehittää niiden hallintaa valmennuksessasi?

Tunteesi	Hyödyntäminen	Edelleen kehittäminen

**c. Tehtävä: Tee suunnitelma, miten tietoisemmin saisit aikaan valmennuksessasi myönteistä ilmapiiriä ja tasapainotunteita. Tee yhden viikon tarkka suunnitelma, toteuta suunnitelma käytännössä, pidä päiväkirjaa toteutumisesta sekä laadi raportti onnistumisestasi.**

## YTK-analyysi – prosessi

YTK-analyysin tarkoituksena on selvittää yksilöllinen tiedonkäsittelytapasi. YTK-analyysiä voidaan käyttää joko valmentajan tai urheilijan kehittämiseen sekä valmentaja-urheilijaparin yhteistyön kehittämiseen.

### a. YTK-analyysi (*Yksilön toimintavalmiuksien kartoitus*) kyselylomakkeen täyttö internetissä.

Mene internetiin sivulle [www.ytk.com](http://www.ytk.com) täyttämään YTK-analyysin vastauskaavake. YTK-analyysin täyttäminen internetissä edellyttää rekisteröintiä ja analyysin maksamista. Täytä YTK-analyysi ”omana itseäsi” = minkälainen ihminen olet todellisuudessa. YTK-analyysi on ”tiedonkäsittelyn kuvaus”, ei mikään kyyvykkyystesti. YTK-analyysi on mukava ja helppokäyttöinen ”sparrausväline” sinulle, kun haluat alkaa kehittämään itseäsi valitsemissaan asioissa.

### b. YTK- prosessi

Prosessin tavoite: YTK- analyysin pohjalta itsensä kehittäminen käytännössä

Vaihe 1 = Missä asiassa haluat seurata/kehittää itseäsi? Valitse KAKSI asiaa.

Vaihe 2 = Miten valitut asiat näkyvät käytännössä? Seuraa omaa toimintaasi viisi päivää käytännössä (*seurantapäiväkirja*) tämän asian osalta.

Päivä	Kehitettävä asia	Miten ilmeni?
Päivä 1: Valmennus		
Päivä 1: Sivilli		
Päivä 2: Valmennus		
Päivä 2: Sivilli		
Päivä 3: Valmennus		
Päivä 3: Sivilli		
Päivä 4: Valmennus		
Päivä 4: Sivilli		
Päivä 5: Valmennus		
Päivä 5: Sivilli		

**Vaihe 3 = Yhteenveto kohdista 1 ja 2**

**Kirjaa itsellesi mainituista asioista:**

Minkälainen olet tässä asiassa?

Miten muut kokevat sinut tässä asiassa?

**Vaihe 4 = Tietoisesti itseä kehittämään**

Tee suunnitelma vaiheiden 1–3 perusteella, miten näissä ”kehitettävissä asioissa” haluat toimia jatkossa ja mitä se tarkoittaa periaatetasolla.

**Vaihe 5 = Mitä uusi tapasi toimia on käytännössä?**

Selvitä itsellesi valitsemistasi asioista, mitä kehittynyt tapa tarkoittaa käytännössä.

**Vaihe 6 = Tietoista itsensä kehittämistä käytännössä**

Toteuta tietoisesti viisi päivää ”elämääsi” (*normaali päivä + valmennukseen liittyvät tekemiset*) keskittyen noihin kahteen asiaan ja niiden erinomaiseen toteuttamiseen käytännössä.

Tee asiasta seurantapäiväkirjaa.

Päivä	Asia, johon keskityt	Toteutus käytännössä
Päivä 1: Valmennus		
Päivä 1: Siviili		
Päivä 2: Valmennus		
Päivä 2: Siviili		
Päivä 3: Valmennus		
Päivä 3: Siviili		
Päivä 4: Valmennus		
Päivä 4: Siviili		
Päivä 5: Valmennus		
Päivä 5: Siviili		

**Vaihe 7 = Raportti onnistumisesta**

Vedä yhteen viiden päivän seuranta. Miten onnistuit, missä onnistuit ja mikä ero oli vaiheilla 1–3 ja sitten vaiheella 6?

## Henkinen valmennus – prosessi

Tämän tehtävän tarkoituksena on auttaa valmentajaa tiedostamaan omassa valmennettavassaan/valmennusryhmässään esiintyviä henkisen valmennuksen haasteita sekä löytämään ratkaisuja niihin. Proessin kautta valmentaja tiedostaa, miten henkiset ongelmat näkyvät käytännössä sekä tekee konkreettisen suunnitelman ongelmien poistamiseksi.

Nimeä yksi valmentamiseesi/valmennustiimiisi liittyvä henkisen valmennuksen ongelma/ kehittämiskohde. Seuraa kehittämiskohteiden ilmentymistä käytännössä ja laadi suunnitelma ongelmien ratkaisemiseksi.

### 1. Nimeä 1–2 henkisen valmennuksen kehittämiskohdetta/ongelmaa:

Ongelma/kehittämiskohde 1

.....

Ongelma/kehittämiskohde 2

.....

### 2. Lue tämä kirja kokonaisuudessaan ja etsi samalla vastauksia valitsemiisi kehittämiskohteisiin

3. Seuraa samalla ”kehittämiskohteidesi/ongelmien ilmentymistä käytännössä” muutamassa valmennustapahtumassa. Pidä asiasta seuranta päiväkirjaa.

Valmennustapahtuma	Kehitettävä asia	Miten ilmeni?
Valmennustapahtuma 1		
Valmennustapahtuma 2		
Valmennustapahtuma 2		
Valmennustapahtuma 4		
Valmennustapahtuma 5		

### 4. Laadi asiasta raportti = ”Mistä asiassa on kysymys/miten asia ilmeni käytännössä?”

### 5. Laadi suunnitelma ongelmien/kehittämiskohteiden kehittämiseksi/ongelmien poistamiseksi.



## Oman minän johtaminen, tavat ja asenteet

Nimeä oman minän johtamiseen, asenteisiin tai tapoihin liittyen kaksi asiaa, joissa haluat kehittyä (*esim. kaksi tapaa valmennuksessa, joita haluat muuttaa, koska ne ovat valmentajana/urheilijana kehittymisen tai valmennuksen laadun kehittymisen esteenä*).

### Vaihe 1: Nimeä ja/tai kuvaile asia, joissa haluat kehittyä

Asia 1:

---

---

Asia 2:

---

---

### Vaihe 2: Pohdi, mistä asiassa on ”todella kysymys” ja mitä asioita taustalla on vaikuttamassa

Asia 1:

---

---

Asia 2:

---

---

### Vaihe 3: Mieti keinot, millä prosessilla/toiminnalla asia saadaan kuntoon. Arvioi paljonko aikaa asian kuntoon saattamisen mahdollisesti tarvitaan?

Asia 1:

---

---

Asia 2:

---

---

---

---

## Päämäärien suunnittelulomake

Alla olevan lomakkeen kautta urheilija voi hahmottaa omia kehittymiskohteitaan valmentautumisen eri osa-alueilla esimerkiksi vuoden aikana. Samaa lomaketta voi käyttää valmentaja pohতিessaan valmennettaviensa tilaa ja kehityskohteita eri osa-alueilla. Kirjaa ylös kehityskohde, päämäärä, päämäärän saavuttamisen hyödyt sekä mahdolliset esteet ja ratkaisut. Seuraavilla sivuilla on lomakkeet, joita voit käyttää näiden tavoitteiden seuraamiseen kuukausi- ja päivätasolla.

Kehittämisa-alue	Urheilijan/joukkueen henkinen tila	Urheilijan/joukkueen fyysinen tila	Urheilijan/joukkueen taito/taktiikka
Kehityskohde			
Päämäärä <i>(yksityiskohtainen, mitattavissa ja saavutettavissa oleva, realistinen ja konkreettinen)</i>			
Tämän päämäärän saavuttamisen hyödyt			
Mahdolliset esteet			
Mahdolliset ratkaisut			

### Päämäärien saavuttamisen seuranta kuukausittain

Alla olevan lomakkeen kautta voit seurata päämäärien saavuttamisen etenemistä kuukausitasolla.

Kehittämisaalue	Urheilijan/joukkueen henkinen tila	Urheilijan/joukkueen fyysinen tila	Urheilijan/joukkueen taito/taktiikka
Kuukausi/ajanjakso			
Kuukauden avainasiat/tavoitteet			
Konkreettinen suunnitelma asian kehittämiseksi			
Suunnitelman toteutuminen + seuranta			
Raportti kokonaisuudesta			

### Päämäärien saavuttamisen seuranta päivätasolla

Alla olevan lomakkeen kautta voit seurata päämäärien saavuttamisen etenemistä päivätasolla.

Kehittämisaalue	Urheilijan/joukkueen henkinen tila	Urheilijan/joukkueen fyysinen tila	Urheilijan/joukkueen taito/taktiikka
Päivä			
Päivän avainasiat/tavoitteet			
Konkreettinen suunnitelma asian kehittämiseksi			
Suunnitelman toteutuminen + seuranta			
Raportti kokonaisuudesta			

## Oppimiskäsitysten hyödyntäminen valmennuksessa

Tämän tehtävän tarkoituksena on selvittää, miten nykyaikaisten oppimiskäsitysten ajatusmallit ja tavoitteet näkyvät valmentajan työssä käytännössä.

### Humanistinen oppimiskäsitys

Taulukossa on esitetty humanistisen oppimiskäsityksen keskeisiä ajatuksia. Mieti ja kirjaa ylös, mitä humanistisen oppimiskäsityksen keskeiset ajatukset tarkoittavat tai voisivat tarkoittaa käytännössä omassa valmennustyössäsi.

Humanistinen oppimiskäsitys	Mitä tarkoittaa käytännössä/omassa valmennustyössäsi?
<p>Tavoitteet</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tukea oppijan omaa aktiivista toimintaa ja kokemuksellisuutta</li> <li>• Tukea oppijan "minän kasvua", itseohjautuvuutta sekä itsensä toteuttamisen tarvetta</li> <li>• Tukea opiskelijan kasvamista ja kehittymistä persoonana</li> <li>• Huomioida ihmisen sosiaalinen ja vuorovaikutukseen pyrkivä luonne</li> <li>• Tavoitteet yksilöllisiä</li> </ul>	
<p>Ohjaajan rooli</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ohjelmaa ei ole suunniteltu yksityiskohtaisesti etukäteen</li> <li>• Joustava ja tarjoaa oppijoille yksilöllisiä vaihtoehtoja</li> <li>• Sivustaseuraaja ja auttaja</li> <li>• Asettaa vain välittömät rajat ja suuntaviivat</li> <li>• Tarjoaa oppijoille heidän tarvitsemaansa ohjausta, ei kuitenkaan oma-aloitteisesti</li> </ul>	
<p>Oppijan rooli</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Vapaa ja vastuullinen omasta oppimisestaan</li> <li>• Opiskelee yksilöllisen suunnitelman mukaisesti</li> <li>• Hyödyntää aikaisempia kokemuksiaan uutta oppiessaan</li> <li>• On itseohjautuva</li> <li>• Etsii itseohjautuvasti uutta tietoa</li> <li>• Opiskelee yhteistoiminnallisesti</li> <li>• On velvollinen pyytämään ohjausta tarvittaessa</li> </ul>	
<p>Palautteen anto</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Yksilöllinen palaute ja arviointi</li> <li>• Vältetään muihin vertaamista</li> <li>• Arviointi kohdistuu yksilöllisiin oppimisprosesseihin</li> <li>• Hyödynnetään oppijoiden itsearviointia</li> </ul>	

### Konstruktivistinen oppimiskäsitys

Taulukossa on esitetty konstruktivistisen oppimiskäsityksen keskeisiä ajatuksia ja käytännön sovellutuksia. Mieti ja kirjaa ylös, mitä konstruktivistisen oppimiskäsityksen keskeiset ajatukset tarkoittavat tai voisivat tarkoittaa käytännössä omassa valmennustyössäsi.

"Keskeisiä ajatuksia"	Tapa ohjata/valmentaa	Mitä tarkoittaa käytännössä/omassa valmennuksessa?
Uutta tietoa omaksutaan käyttämällä aiemmin opittua.	Perehdy oppijoiden/valmennettavien taustaan, anna heidän tuoda valmennukseen omaa kokemusmaailmaansa ja rakenna valmennusta sen varaan	
Oppiminen on oppijan oman toiminnan tulosta.	Mahdollista oppijoiden/valmennettavien omakohtainen, aktiivinen työskentely.	
Toimintaa ohjaa sen tavoite - ja tavoitetta ohjaavat oppimisen kriteerit - mutta oppimista säätelee se, mitä oppija tekee.	Suuntaa oppijoiden/valmennettavien toimintaa ja tekemistä mielekkäiden tavoitteiden ja oppimistehtävien avulla.	
Ymmärtämisen painottaminen edistää mielekästä tiedon jäsentämistä.	Korosta asioiden merkityksen ymmärtämistä, asioiden sellaisenaan oppimisen sijaan.	
Sama asia voidaan käsittää tai tulkita monella eri tavalla.	Rohkaise oppijoita/valmennettavia keskustelemaan käsityksistään ja oppimisestaan, sillä asioihin on harvoin yhtä oikeaa ratkaisua tai näkökulmaa. Jokainen rakentaa kuitenkin oppimisensa oman kokemusmaailmansa pohjalta.	

"Keskeisiä ajatuksia"	Tapa ohjata/valmentaa	Mitä tarkoittaa käytännössä/ omassa valmennuksessa?
Opitun siirtäminen uusiin tilanteisiin riippuu tietojen tai taitojen organisaatiosta.	Luo mahdollisuuksia kokeilla opittuja asioita monipuolisesti ja käyttää niitä todellisuutta muistuttavissa olosuhteissa.	
Sosiaalisella vuorovaikutuksella on keskeinen rooli oppimisessa.	Käytä yhteistoiminnallisuuden perustuvia vuorovaikutteisia työskentelytapoja.	
Tavoitteellinen oppiminen on taito, jota voi oppia.	Sisällytä valmennukseen oppimiseen liittyvien asioiden käsittelyä.	
Oppimisen arvioinnin tulisi olla monipuolista.	Käytä kaksisuuntaista, jatkuvaa ja avointa arviointia. Arviointi on silloin ohjaavaa ja sisältyy oppimisen vaiheisiin.	
Opetussuunnitelmien tulisi olla joustavia ja ottaa huomioon niin oppijan valmiudet kuin tiedon suhteellisuus ja muuttuvuus.	Kuuntele oppijoita/valmennettavia ja muokkaa tavoitteita ja opetus/harjoitussuunnitelman yksityiskohtia valmennuksen edetessä.	

### Kokemuksellinen oppimiskäsitys

Taulukossa on esitetty kokemuksellisen oppimiskäsityksen keskeisiä ajatuksia ja käytännön sovellutuksia. Mieti ja kirjaa ylös, mitä kokemuksellisen oppimiskäsityksen keskeiset ajatukset tarkoittavat tai voisivat tarkoittaa käytännössä omassa valmennustyössäsi.

"Keskeisiä ajatuksia"	Mitä tarkoittaa käytännössä/omassa valmennustyössäsi?
Oppiminen on kokemusten muuttumista ja laajentumista.	
Oppiminen on syklinen prosessi, jossa korostuu aktiivinen oppimisprosessi, eikä vain oppimisen tulos.	
Oppiminen on kokonaisvaltaista vuorovaikutusta ympäröivän maailman kanssa.	
Oppimisessa on keskeistä persoonallinen ja sosiaalinen kasvu sekä yksilön itsetuntemuksen lisääntyminen.	
Reflektiivinen eli pohdiskelleva vaihe nähdään oppimissyklin keskeisimpänä vaiheena.	
Kokemuksellisessa oppimisessa korostuu kokonaisvaltainen oppiminen. Oppiminen ei tarkoita vain asioiden oppimista, vaan tärkeää on oppijoiden itsetuntemuksen lisääntyminen sekä persoonallinen ja sosiaalinen kasvu.	
Kokemukselliseen oppimisenäkemykseen perustuva valmennus ei voi olla pelkästään yhdensuuntaista luennointia ja tiedonjakamista	