

Harjoittelun ohjelmointi ja seuranta

Asia	Avainasiat tarinasta	Avainasiat omassa toiminnassasi	Vahvuutesi avainasioissa	Kehittämis- kohteesi avainasioissa	Miten kehität valitsemasi 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	Kehittämisi- kohteesi avainasioissa	Miten kehität valitsemasi asioita?
Ilmapiiri					
Tunteet					
Vuorovaikutus					
Itsenäisyys					

Toimintaympäristö

Asia	Avainasiat tarinasta	Avainasiat omassa toiminnassasi	Vahvuutesi avainasioissa	Kehittämis- kohteesi avainasioissa	Miten kehität valitsemiasi asioita?
Harjoittelu- olosuhteet					
Varusteet ja apuvälineet					
Valmennustiimi ja muut taustavoimat					
Koulu, opiskelu, ja urheilun yhdistäminen					
Perhe, ystävät					
Urheilun ulkopuoliset harrastukset					

## Työkaluja omien valmiuksiesi kehittämiseen

### Taitavuuden osatekijät – seurantalomake

Tämän lomakkeen tarkoitus on selvittää, mitä taitavuuden osatekijöitä erilaiset harjoitukset kehittävät. Kirjaa lomakkeeseen ylös, minkälaisia harjoitteita valitsemasi harjoitus sisälsi. Merkitse rastilla (x), mitä taitavuuden osatekijöitä harjoitus kehitti/kehittää.

Taitavuuden osatekijät	Alku-verryttely	Harjoite 1	Harjoite 2	Harjoite 3	Harjoite 4	Harjoite 5	Loppu-verryttely
Orientoitus eli suuntautumiskyky							
Erottelukyky							
Reaktiokyky							
Tasapainokyky							
Rytmiokyky							
Yhdistelykyky							
Muuntelumuokautumis- ja sopeutumiskyky							
Ohjauskyky							
Kyky erilaistumiseen							
Ketteryyskyky							
Ennakointikyky							

Yhteenveto ja johtopäätökset:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## Taitavuuden osatekijät – kirjallinen

Jotta valmentaja kykenee kehittämään taitavuuden osatekijöitä monipuolisesti, tulee hänen tiedostaa, mitä ne tarkoittavat. Valmentajan tulee tietää, miten nämä taitavuuden osatekijät ilmenevät lajissa sekä mitkä niistä ovat lajissa menestymisen kannalta tärkeimmät. Valmentajan on osattava ottaa nämä taitavuuden osatekijät huomioon harjoitusten suunnittelussa.

a. Mitä eri taitavuuden osatekijät tarkoittavat? Miten kyseiset taitavuuden osatekijät näkyvät lajissasi? Kirjaa ylös, mitä taitavuuden osatekijät tarkoittavat sekä esimerkki jokaisen taitavuuden osatekijän ilmenemisestä omassa lajissasi.

Taitavuuden osatekijä	Mitä tarkoittaa?	Miten ilmenee lajissasi?
Orientoitumis eli suuntautumiskyky		
Erottelukyky		
Reaktiokyky		
Rytmikyky		
Tasapainokyky		
Yhdistelykyky		
Muuntelu- mukautumis- ja sopeutumiskyky		
Ohjauskyky		
Kyky erilaistumiseen		
Ketteryyssyky		
Ennakointikyky		

b. Mitkä ovat tärkeimmät taitavuuden osatekijät lajissasi? Merkitse rastilla (x) mielestäsi kolme tärkeintä taitavuuden osatekijää lajissasi. Kirjaa ylös myös perustelut valinnoillesi. Mitä nämä valinnat tarkoittavat harjoittelussa?

Taitavuuden osatekijä	Tärkeimmät (x)	Perustelut	Mitä tarkoittaa harjoittelussa?
Orientoitumis eli suuntautumiskyky			
Erottelukyky			
Reaktiokyky			
Rytmikyky			
Tasapainokyky			
Yhdistelykyky			
Muuntelu- mukautumis- ja sopeutumiskyky			
Ohjauskyky			
Kyky erilaistumiseen			
Ketteryyssykyky			
Ennakointikyky			

c. Mikä taitavuuden osatekijöiden merkitys on lajisuorituksessa ja lajissa menestymisessä? Kirjaa ylös taitavuuden osatekijöiden merkitys lajissasi.

Taitavuuden osatekijä	Mikä merkitys lajisuorituksessa ja lajissa menestymisessä?
Orientoitumis eli suuntautumiskyky	
Erottelukyky	
Reaktiokyky	
Rytmiokyky	
Tasapainokyky	
Yhdistelykyky	
Muuntelu- mukautumis- ja sopeutumiskyky	
Ohjauskyky	
Kyky erilaistumiseen	
Ketteryyssyky	
Ennakointikyky	

d. Mieti harjoite-esimerkki omasta lajistasi jokaisen taitavuuden osatekijän kehittämiseen ja kirjaa se ylös. Mieti, miten taitavuuden osatekijöitä voidaan harjoitella lajiharjoituksissa ja oheisharjoituksissa.

Taitavuuden osatekijä	Lajiharjoite	Oheisharjoite
Orientoitumis eli suuntautumiskyky		
Erottelukyky		
Reaktiokyky		
Rytmiikyky		
Tasapainokyky		
Yhdistelykyky		
Muuntelu- mukautumis- ja sopeutumiskyky		
Ohjauskyky		
Kyky erilaistumiseen		
Ketteryyssykyky		
Ennakointikyky		

## Taidon oppimisen vaiheet

Tämän lomakkeen tarkoituksena on auttaa valmentajaa pohtimaan, missä eri vaiheissa valmennettavat ovat eri taidoissa ja mitä se tarkoittaa valmennuksen kannalta. Asian tiedostaminen auttaa harjoittelun suunnittelussa ja etenemisessä.

Opittava taito:

Taidon oppimisen vaihe	Urheilijan tila, miten ilmenee?	Mitä tarkoittaa valmennuksen kannalta (toistomäärät, palaute)?
Suorituksen hahmottaminen		
Karkeamotorinen vaihe		
Hienomotorinen vaihe		
Vakiinnuttamisvaihe		
Mukauttamis-/sopeuttamisvaihe		



## Päätöksentekoprosessin tietoinen harjoittaminen eri harjoitteissa

Tämän lomakkeen tarkoituksena on auttaa valmentajaa suunnittelemaan harjoituksia niin, että ne kehittävät pelaajan päätöksentekoprosessin eri vaiheita.

Päätöksentekoprosessin vaihe	Harjoite 1	Harjoite 2	Harjoite 3	Harjoite 4	Harjoite 5
Harjoitteen muoto ja tavoite					
Havainto <ul style="list-style-type: none"> <li>Mikä tilanne ja mitkä ovat vaihtoehdot?</li> </ul>					
Analyysi <ul style="list-style-type: none"> <li>Mitkä ovat vaihtoehtoni omilla taidoillani? <ul style="list-style-type: none"> <li>– pienin riski, isoin mahdollisuus</li> </ul> </li> </ul>					
Päätös <ul style="list-style-type: none"> <li>Valittu toteutustapa</li> </ul>					
Toiminta käytännössä					

## Harjoitteiden tekniset, taktiset, psyykkiset ja fyysiset tavoitteet

Tämän lomakkeen tarkoituksena on auttaa valmentajaa suunnittelemaan/seuraamaan eri harjoitteiden teknisiä, taktisia, psyykkisiä ja fyysisiä tavoitteita sekä niiden laatutekijöitä.

Harjoitteiden tavoitteet eri osa-alueilla	Harjoite 1	Harjoite 2	Harjoite 3	Harjoite 4	Harjoite 5
Harjoitteen muoto					
Tekniset tavoitteet <ul style="list-style-type: none"> <li>• laatutekijät hyökkäyksen kannalta</li> <li>• laatutekijät puolustuksen kannalta</li> </ul>					
Taktiset tavoitteet <ul style="list-style-type: none"> <li>• laatutekijät hyökkäyksen kannalta</li> <li>• laatutekijät puolustuksen kannalta</li> </ul>					
Psyykkiset tavoitteet <ul style="list-style-type: none"> <li>• laatutekijät</li> </ul>					
Fyysiset tavoitteet <ul style="list-style-type: none"> <li>• laatutekijät</li> </ul>					