

Valmennuksen osa-alueet

Asia	Avainasiat tarinasta	Avainasiat omassa toiminnassasi	Vahvuutesi avainasioissa	Kehittämisi- kohteesi avainasioissa	Miten kehität valitsemasi asioita?
Taito/ tekniikka					
Taktiikka/ pelikäsitys					
Fyysiset valmiudet					
Henkiset valmiudet					

Harjoittelu ja kilpaileminen

Asia	Avainasiat tarinasta	Avainasiat omassa toiminnassasi	Vahvuutesi avainasioissa	Kehittämis- kohteesi avainasioissa	Miten kehität valitsemissi asioita?
Harjoittelun määrä ja laatu					
Harjoittelun ja levon tasapaino					
Kehittyminen					
Kilpailut					

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 valitsemasi asioita?
Harjoittelu- olosuhteet					
Varusteet ja apuvälineet					
Valmennustiimi ja muut taustavoimat					
Koulu, liikkumisen ja urheilun yhdistäminen					
Perhe, ystävät					
Urheilun ulkopuoliset harrastukset					

Työkaluja omien valmiuksiesi kehittämiseen

Taitavuuden osatekijät

Tämän lomakkeen tarkoituksena on selvittää, mitkä taitavuuden osatekijät kehittyvät lapsen luonnollisen liikkumisen ja leikkimisen kautta. Kirjaa lomakkeeseen, minkälaisia leikkejä lapsi leikkii ja miten hän liikkuu/liikkui päivän/viikon aikana. Merkitse rastilla (x), mitä taitavuuden osatekijöitä leikit ja liikkuminen kehitti/kehittää.

Taitavuuden osatekijät	Leikki/ liikkuminen	Leikki/ liikkuminen	Leikki/ liikkuminen	Leikki/ liikkuminen	Leikki/ liikkuminen	Leikki/ liikkuminen
Orientoitumis- eli suuntautumiskyky						
Erottelukyky						
Reaktiokyky						
Tasapainokyky						
Rytmiokyky						
Yhdistelykyky						
Muuntelu-, mukautumis- ja sopeutumiskyky						
Ohjauskyky						
Kyky erilaistumiseen						
Ketteryyskyky						
Ennakointikyky						

Yhteenveto ja johtopäätökset:

Lapsen kokonaisvaltainen kehittyminen

Tämä lomakkeen tarkoituksena on toimia tsekkauslistana, jonka avulla vanhemmat/valmentajat voivat tarkistaa, saako lapsi päivän aikana ärsykeitä havainto-motorisen, motorisen, kognitiivisen ja sosio-emotionaalisen osa-alueen kehittymiseen. Mieti lapsen toimintaa päivän/viikon aikana ja kirjaa ylös, toteutuvatko kysymyksissä esitetyt asiat lapsesi/valmennettavasi elämässä. Kirjaa myös perustelut asialle ja kirjoita loppuun johtopäätöksiä asiasta.

Eri osa-alueiden kehitys	Kyllä/ei	Perustelut
Havainto-motorinen kehitys		
Onko lapsella rauhallinen ja turvallinen ympäristö, jossa uskaltaa liikkua ja havainnoida?		
Onko lapsella mahdollisuus itse kokeilla asioita?		
Onko lapsella mahdollisuus käyttää aistejaan hyväksi oppimisessa?		
Motorinen kehitys		
Onko lapsen motoristen perustaitojen oppimiseen kiinnitetty huomiota?		
Onko lapsella mahdollisuus tehdä asioita, joissa tasapaino kehittyy?		
Onko lapsella mahdollisuus kokeilla erilaisia motorisia taitoja esim. leikkien kautta?		

Johtopäätökset:

Eri osa-alueiden kehitys	Kyllä/ei	Perustelut
Kognitiivinen kehitys		
Saako lapsi palautetta ja vahvistusta toiminnastaan?		
Onko lapsella mahdollisuus itse pohtia oman toimintansa syy-seuraussuhteita?		
Onko lapsella turvallinen ympäristö kokeilla asioita?		
Kyselläänkö lapsen tuntemuksia ja kokemuksia lapselta?		
Sosioemotionaalinen kehitys		
Osoittavatko aikuiset lapselle ymmärrystä ja kiinnostusta?		
Onko lapsella mahdollisuus keskustella ja pohtia tunteitaan?		
Rohkaistaanko lasta käsittelemään tunteitaan positiivisesti?		

Lapsen liikunta – vuorokausipäiväkirja

Vuorokausipäiväkirjan tarkoituksena on auttaa hahmottamaan, kuinka paljon liikuntaa lapsi harrastaa päivän aikana sekä saako lapsi riittävästi ravintoa päivän aikana. Kirjaa päiväkirjaan ylös vuorokauden aikana tapahtuneet liikuntasuoritukset (*kotona, kaverien kanssa, koulussa...*).

Viikonpäivä	Päivän liikunnat	Päivän ruokailut	Lepovaiheet (yöuni + päiväunet)
Maanantai			
Tiistai			
Keskiviikko			
Torstai			
Perjantai			
Lauantai			
Sunnuntai			
Johtopäätökset (mitä tämä kertoo lapsesi liikkumisesta, ravinnosta ja levosta):			
Mihin asioihin tulisi kiinnittää huomiota lapsen päivittäisessä toiminnoissa?			
Miten päivärytmiä voidaan kehittää?			

Harjoitusilmapiiri

Tämän tehtävän tarkoitus on auttaa hahmottamaan, millainen on positiivinen harjoitusilmapiiri.

a. Kirjaa ylös, mistä tekijöistä syntyy positiivinen harjoitusilmapiiri?

b. Miten voit valmentajana vaikuttaa harjoituksen ilmapiiriin?

c. Analysoi vetämäsi harjoitusta. Toteutuuko positiivisen ilmapiirin tuntomerkit vetämissäsi harjoituksissa. Kirjaa lomakkeeseen ylös positiivisen ilmapiirin tuntomerkkejä ja seuraa niiden toteutumista harjoituksissa. Merkitse rastilla (x), mitkä asiat harjoituksissa toteutuivat ja perustele vastauksesi.

Positiivisen harjoittelun tuntomerkkejä:	Toteutui harjoituksissa	Perustelut

d. Kirjoita raportti siitä, miten onnistuit positiivisen ilmapiirin luomisessa. Mikä onnistui, miksi? Mikä ei onnistunut, miksi?

.....

.....

.....

.....

Kokonaisvaltainen valmennus

Tämän lomakkeen tarkoituksena on selvittää, saako lapsi riittävästi ärsykeitä kokonaisvaltaiseen kehittymiseen. Kirjaa ylös, minkälaisia ärsykeitä lapsi/nuori saa kokonaisvaltaisen valmennuksen eri osa-alueille kotona, koulussa ja harrastuksissa. Lomaketta voi täyttää sekä lasten vanhemmat että valmentajat.

Kokonaisvaltaisen valmennuksen osa-alue	Kotona	Koulussa	Harrastuksissa/ urheilussa	Tuleeko riittävästi ärsykeitä osa-alueen kehittymiseen?
Fyysis-motorinen (taito, fyysiset perusominaisuudet)				
Kognitiivinen (ajattelu, asioiden ymmärtäminen ja sisäistäminen)				
Sosiaalinen (ihmissuhdetaidot)				
Emotionaalinen (tunne-elämysten käsittely ja ihmissuhdetaidot)				
Johtopäätökset				
Miten lapsen/nuoren kokonaisvaltaista kehittymistä voidaan tukea eri osa-alueilla ja eri tahoilla?				