



# Urheilun ja liikkumisen polut sekä ohjelmat kehitystyön tukena

Draft

5  
PIENTEN LASTEN  
LIIKUNTA

0-5v.

5  
LASTEN URHEILU  
LASTEN LIIKUNTA

6-10v.

5  
NUORTEN URHEILU  
NUORTEN LIIKE

11-15v.

5  
16-20v.

TÄHTISEURAOHJELMA

TÄHTISEURAOHJELMA

URHEILUAKATEMIAOHJELMA

KEHITYSTYÖTÄ RIITTÄÄ!



LAJILIITOT  
LAPSET JA NUORET  
AIKUISET  
HUIPPU-URHEILU

HARRASTAMISEN ja  
URHEILUN TUKENA



LASTEN  
LIIKE



Suomen  
URHEILUAKATEMIAT



## MIKSI Valmennuslinja? Vrt. koulumaailman OPS?

- +Oppimistavoitteet polulla ja tasoille selkeämmiksi
  - Urheilu elämänkouluna suurempaa arvoon!
- +Yhteinen suunta ja yhteinen henki.
- +Valmennuksen yhteisiä periaatteita.
- +Haastavien asioiden linjaus valmentajien ja sidosryhmien avuksi.



# Valmennuslinjan päivitys ja laadinta - tukityökalu

1. Valmennuslinjan laadinnan prosessi
2. Seuran arvot ja seurakulttuuri
3. Valmennuksen eettiset linjaukset
4. Valmennuksen tavoitteet
5. Suunnittelu – kausi, jakso, viikko, harjoitus, harjoite
6. Kehityksen ja innostuksen seuranta
7. Valmentajan polut ja koulutukset
8. Valmentajan työn ja osaaminen tukeminen
9. Valmentajan rooli kilpailutoiminnassa
10. Esimerkkejä seurojen, lajien ja Olympiakomitean linjauksista

## Seuran ohjauksen ja valmennuksen linjaus

Tämän ohjeen avulla seura voi tehdä oman valmennuksen ja ohjauksen linjauksen.



## Kohta 6: Kehityksen ja innostuksen seuranta

- + Lajin kannalta tärkeiden taitojen ja ominaisuuksien seuranta
- + Videoiden käyttö ja hyödyntäminen – yksin, yhdessä valmentajan kanssa, vertaisryhmässä - Vaatiiko tottumista? Lisääkö motivaatiota?
- + Motivaatio
  - + Mitkä asiat nostavat innostusta, mitkä haastavat innostusta?
  - + Tavoitteiden monipuolisuus – kehittyminen, nauttiminen, menestyminen, yksilö, ryhmä..lyhyt aikaväli, pidempi aikaväli..
  - + Kehityskeskustelut (vanhemmat joissakin mukana) , välipalaute, kausipalaute, kuulumisten kyselyt, juttutuokiot
  - + Kasva Urheilijaksi motivaatiotesti: <https://www.kasvaurheilijaksi.fi/motivaatiotesti>



# Kauden väliarvioon tai päätökseen sopivia osallistavia tehtäviä

## Lauseenalut

**Tehtävä:** Pohditaan kulunutta kautta kirjoittamalla itsenäisesti kaudesta kuvaus hyödyntäen valmiita lauseenalkuja.

**Tarvikkeet:** Jokaiselle osallistujalle kynä ja paperi

## **Ohjeistus:**

Jokainen osallistuja saa palan paperia, johon on tarkoitus kirjoittaa ajatuksia kuluneesta kaudesta. Kirjoittamista helpottamaan valmentaja/ryhmän ohjaaja kirjoittaa fläpille tai taululle valmiiksi seuraavat lauseen alut:

- Mielestäni kulunut jakso tai vuosi oli ...
- Parhaiten mieleeni on jäänyt...
- Ryhmämme tai minä olen kehittynyt eniten...
- Meidän tulisi kiinnittää enemmän huomiota siihen, että...
- Mielestäni ryhmässämme on parasta se, että...
- Haluaisin, että meidän ryhmässä emme koskaan...
- Seuraavassa harjoitusjaksossa, ensi vuonna...



# Kauden väliarvioon tai päätökseen sopivia osallistavia tehtäviä

## Arviointikäsi

**Tehtävä:** Kerätään palautetta kirjallisesti eri näkökulmista. **Tarvikkeet:** Paperi ja kynä jokaiselle osallistujalle

### **Ohjeistus:**

Aluksi kaikki piirtävät oman kämmenensä kuvan paperille. Tämän jälkeen valmentaja kertoo, että jokainen sormi kuvaa erilaista arviointinäkökulmaa. Valmentaja kertoo näkökulman ja osallistajat kirjoittavat jokaiseen sormeen jonkin omasta näkökulmastaan siihen liittyvän asian.

1. Peukalo – jotain, mille haluat antaa myönteistä palautetta kuluneesta jaksosta / kaudesta ja ryhmän toiminnasta, jotain, mitä haluat ”peukuttaa”
2. Etusormi – jotain, jota haluat erityisesti osoittaa tai korostaa, mikä on jäänyt mieleesi
3. Keskisormi – tiedämme kaikki, kansainvälinen sormimerkki, jotain mitä haluat moittia tai mistä haluat antaa negatiivista palautetta
4. Nimetön – jotain, mihin voit sitoutua, mikä toiminnassa on mielestäsi toimivaa ja arvokasta
5. Pikkurilli – jokin pieni yksityiskohta, jonka haluat muistaa kuluneesta jaksosta / kaudesta

Lopuksi käydään yhteisesti läpi, millaisia asioita eri lasten/nuorten kämmenistä löytyy.



# Valmentajan rooli ja kilpailutoiminta

- + Kilpailemisen tavoitteet
  - + Oppimistilanne
  - + Kilpailemaan oppiminen
  - + Yhteishenki – ryhmä, seura, laji, urheilu
  - + Tulos- ja suoritustavoitteiden asettaminen ja saavuttaminen
- + Urheilijoiden kilpailuttaminen / valintatilanteet
  - + Infot vanhemmille ja urheilijoille ajoissa – tavoitteet, säännöt (kirjallinen ja suullinen)
  - + Henkilökohtainen huomio
  - + Seuran linjaukset ja kilpailuun liittyvät mahdolliset edellytykset..

*Minkälaisia kilpailumuistoja ja kilpailukokemuksia kohti?*



# Valmentajan toiminta kilpailutilanteessa

- + Yhteistyö valmennustiimin ja selvät roolit vanhempien kanssa
- + Selkeät tehtävänjaot koko kilpailutapahtuman ajan
- + Huomioi yksilöt ja tarkkailee / tukee koko ryhmää kokonaisuutena
  - + Keskittymiskyvyn tukeminen
  - + Jännityksen sietäminen ja voimavaraksi kääntäminen
  - + Pettymyksen ja paineen ja muiden haastavien tunteiden käsittely
  - + Onnistumisista iloitseminen ja hyvän huomaaminen
- + Valmentaja on kilpailutilanteessa ryhmää ja yksilöitä varten – omien tunteiden ja käytöksen huomioiminen
- + Vaaditaan niitä asioita, joita on harjoiteltu – samat säännöt ja tavat kuin harjoittelussa

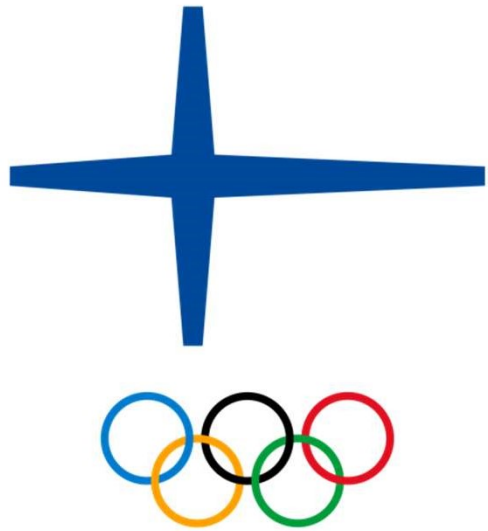
*Miten fillis, jossa on  
"kotonaan" ja FLOW -tilassa?*





# Valmentajan palautteenanto kilpailutoiminnassa

- + Kilpailusuorituksessa ja harjoitelluissa asioissa selvä kytkös – palaute harjoitelluista ja tavoitelluista asioista –Esim- taitava ja nopea hiihto...
- + Kilpailun tulee olla kivaa – positiivisuus ja kasvun asenne
- + Virheisiin ja epäonnistumiseen suhtautuminen järkevää ja dramatiikka minimiin
  - + Lohduttaminen ja tunteiden sanoittaminen, inhimillisyys, tärkeä oppi urheilussa ja elämässä
- + Yhteiset toimintatavat onnistumisten ja epäonnistumisten jälkeen
  - + Samat rutiinit- loppuverryttelyt, analysoinnit...
  - + Missä onnistuttiin, missä ei, miten eteenpäin?
- + Vanhempien ”valmennus” ja muistutus ajoittain tukijan ja kannustajan roolista – Suurin fani, ei arvostelija”



10.3.2020  
Marko Viitanen

# Kohti hauskuuden määrittelyä

FUN Integration theory

- Visek, Amanda J et al.





# Miksi hauskuus on tärkeää?

- + Isoin syy toiminnassa jatkamiseen
- + Yleisin syy myös lopettamiseen ("Se ei ollut enää hauskaa")
  
- + Urheilutoiminnan terveyshyödyt suuria
- + Terveyshyödyt näkyvät, mikäli toiminnassa pysytään mukana



# Hauskuudesta tunnelmia ja ajatuksia

## + Lämmittelyviestit:

<https://www.youtube.com/watch?v=H4H039-TPIU>

## + Turun video

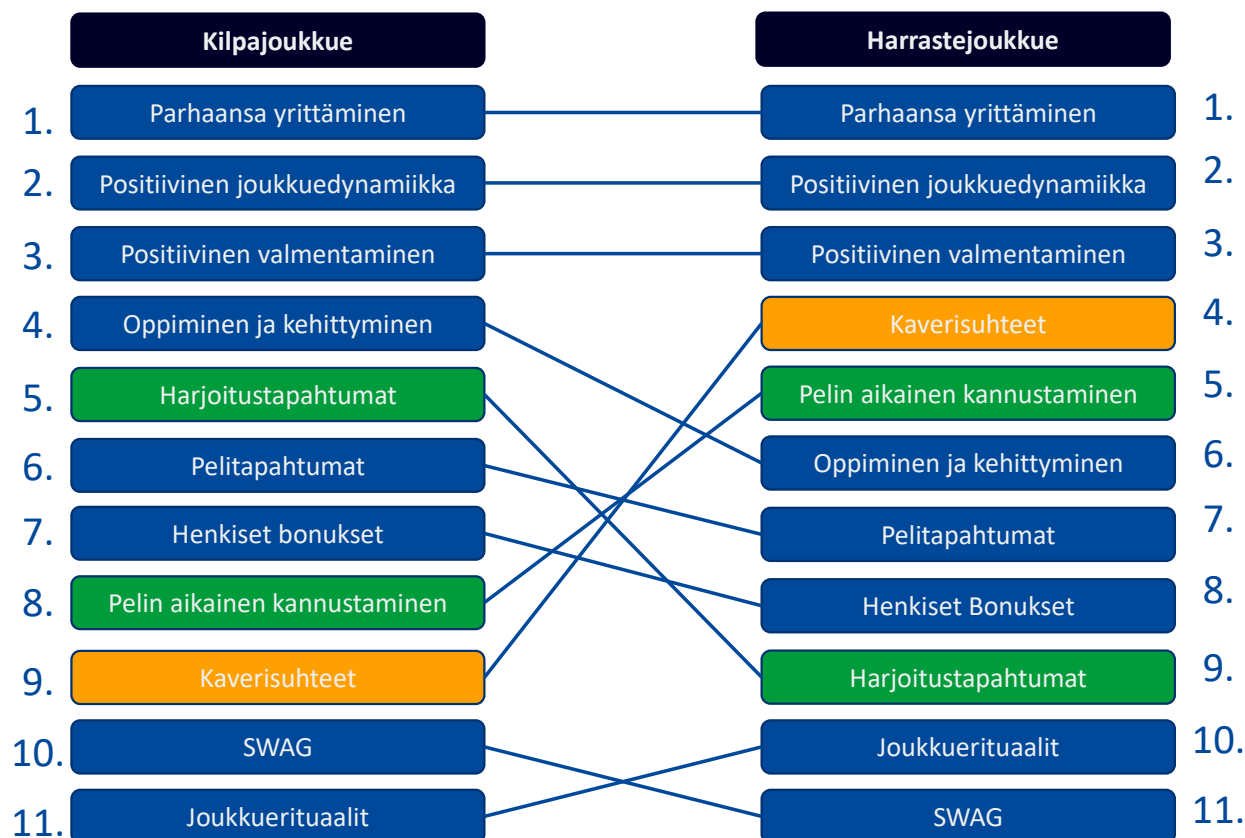
+ Jarkko Nieminen, Petteri Nummelin, Minna Nikkanen

<https://www.youtube.com/watch?v=Ge3L6X5oflw>



# Harraste- vs. kilpajoukkueiden Hauskuus-tekijöiden ranking

**FUN Integration theory**  
- Visek, Amanda J et al.





## Kovaa yrittäminen (4.37)

Määrittäjät:

- + Parhaansa yrittäminen
- + Kova työnteko (Working hard)
- + Harjoittelu ja aktiivisuus
- + Kuntoon pääseminen/kunnossa pysyminen
- + Pelaaminen hyvin
- + Luottaminen itseensä (being strong

and confident)

- + Kilpaileminen
- + Hyvän suorituksen tekeminen
- + Tavoitteenasettelu ja tavoitteeseen pääseminen
- + Kovaa pelaaminen

> 4.50
< 4.50
< 4.00



## Positiivinen joukkuedynamiikka (4.28)

Määrittäjät:

- + Pelaaminen hyvin joukkueena
- + Joukkuekavereiden tukeminen
- + Kun pelaajat näyttävät hyvää urheiluhenkä
- + Kun saa tukea joukkuekavereilta
- + Joukkuekaverit auttavat
- + Alkuverryttely joukkueena

> 4.50
< 4.50
< 4.00



## Positiivinen valmennus (4.09)

- + Pelaajia kunnioittava valmentaja
- + Valmentaja, jolla on laaja laajiosaaminen
- + Valmentaja, joka on positiivinen roolimalli
- + Kun valmentaja rohkaisee joukkuetta
- + Saada selvää, johdonmukaista kommunikaatiota valmentajalta
- + Valmentaja, joka kuuntelee pelaajia/ottaa pelaajien mielipiteet huomioon
- + Valmentaja, joka pysyy positiivisena ja sallii virheet
- + Valmentaja, jolle on helppo puhua (helposti lähestyttävä)
- + Valmentaja, joka on ystävällinen
- + Kehujen saaminen valmentajalta
- + Valmentaja osallistuu pelaajana
- + Valmentaja, joka heittää vitsiä ja on "kevytmielinen"

> 4.50
< 4.50
< 4.00