

Oppijan ja ajattelijan taidot:

Oppijan, ajattelijan ja urheilijan huonot tavat

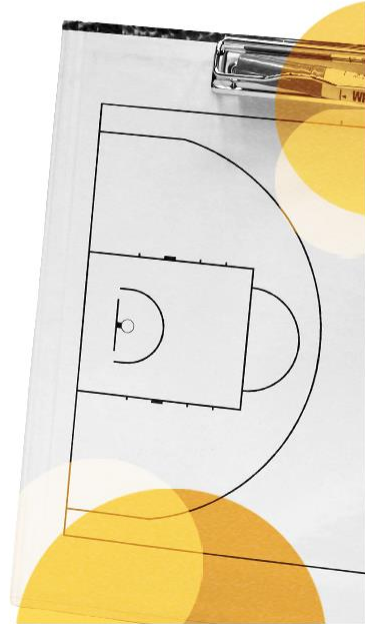
1.2 KORIPALLOVALMENTAJAN PERUSOPINNOT



Oppijan, ajattelijan ja urheilijan huonot tavat

Tavoitteet

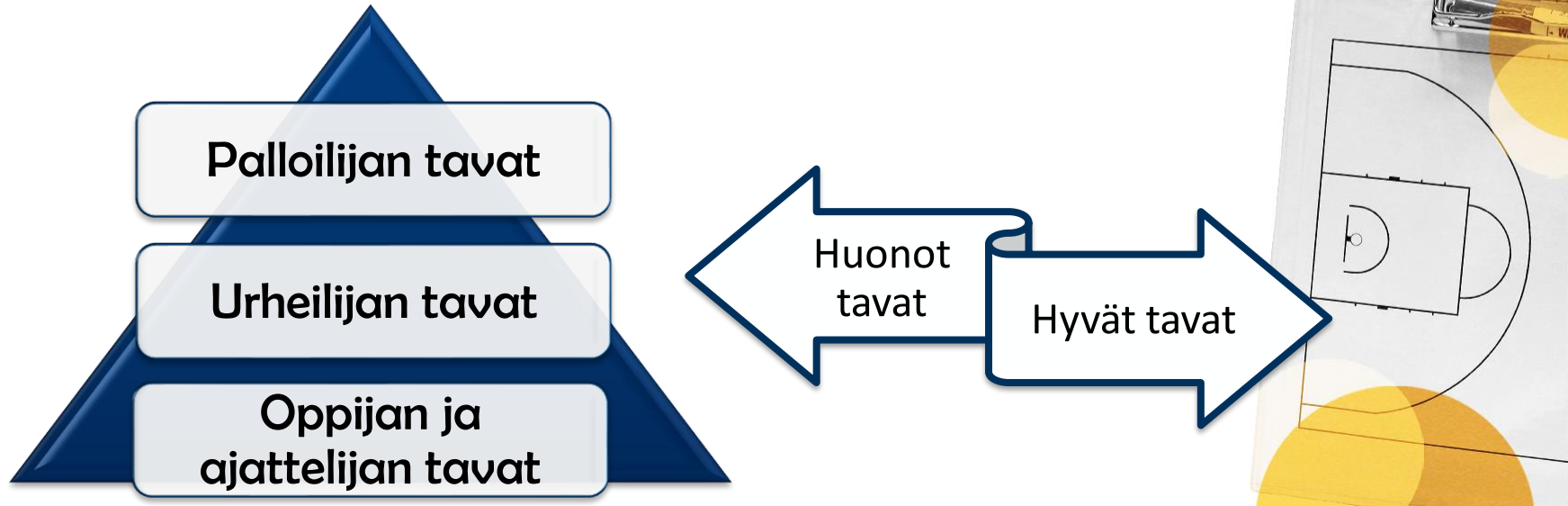
- **Huonojen tapojen tiedostaminen.**
- **Konkreettiset esimerkit valmentajalle.**
- **Valmentajan oma esimerkki ratkaiseva.**



Oppijan, ajattelijan ja urheilijan huonot tavat

Huonojen tapojen tiedostaminen

KORIPALLO ON TAPOJEN PELI

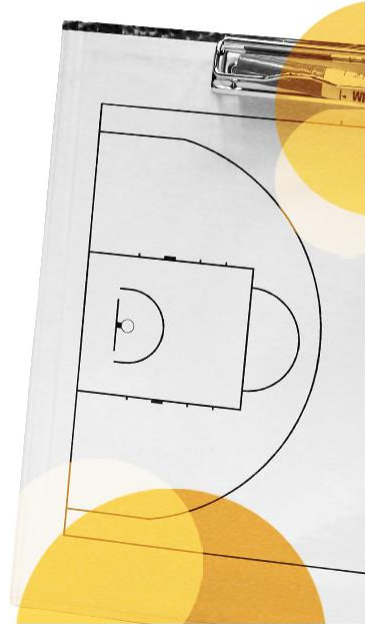


Oppijan, ajattelijan ja urheilijan huonot tavat

Huonojen tapojen tiedostaminen

Kirjaa itsellesi ja keskustele parin kanssa:

**MITÄ OVAT HUONOT OPPIJAN JA AJATTELIJAN
TAVAT, "PUNAISET AJATUKSET"?**



Oppijan, ajattelijan ja urheilijan huonot tavat

Huonojen tapojen tiedostaminen

MITÄ OVAT HUONOT OPPIJAN JA AJATTELIJAN TAVAT?

”NO MUTKU..”

”... mä oon tällainen”

”... aina ennenkin”

”... noi muut”

”... on salaliitto mua vastaan”

NÄYTÄ HYVÄLTÄ, ÄLÄ TEE MITÄÄN, MIKÄ VOISI..

näyttää nololta

paljastaa osaamattomuutesi

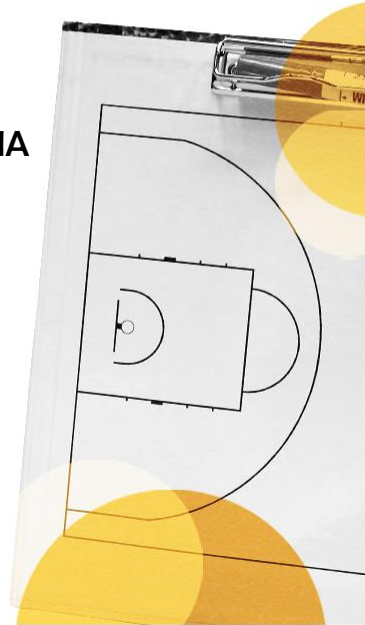
pilata maineesi

LUOVUTTAMINEN

”mitä välii...”

OTA ASIAT HENKILÖKOHTAISUUKSINA

vastusta palautetta, ota asiat tunteella

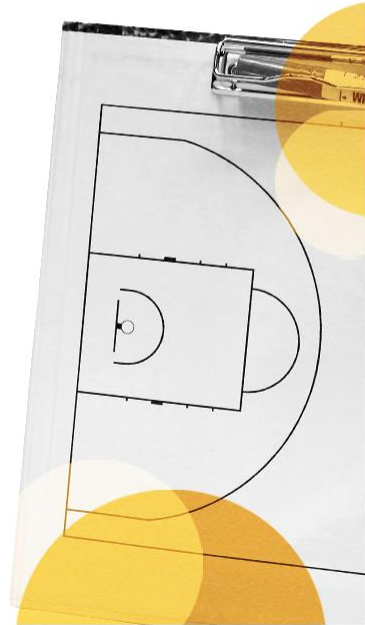


Oppijan, ajattelijan ja urheilijan huonot tavat

Huonojen tapojen tiedostaminen

Kirjaa itsellesi ja keskustele parin kanssa:

**MITÄ OVAT HUONOT URHEILIJAN TAVAT,
"PUNAISET AJATUKSET"?**



Oppijan, ajattelijan ja urheilijan huonot tavat

Huonojen tapojen tiedostaminen

MITÄ OVAT HUONOT URHEILIJAN TAVAT?

EPÄREHELLISYYS

Itseä kohtaan, läheisiä kohtaan

VÄLINPITÄMÄTTÖMYYS

Valmistautumisessa; alkuverryttelyssä, venyttelyssä, lihashuollossa

Monipuolisuudessa; heikkouksien kehittämisessä

Ruokailussa; terveellisyydessä ja monipuolisuudessa

Elämäntavoissa; aamurutiineissa, pukeutumisessa, koulunkäynnissä, ihmissuhteissa ja iltarutiineissa

YÖJUOKSUT JA VALVOMINEN

Urheilija kehittyy levossa – kaikki yöuni alle 9h on liian vähäistä

SININEN NÄYTTÖ

Urheilija tarvitsee säännöllistä ja levollista unta – laitteet kiinni hyvissä ajoin ennen nukahtamista



Oppijan, ajattelijan ja urheilijan huonot tavat

Konkreettiset esimerkit

Roolileikki-harjoitus

Harjoitellaan itsepuhetta vaihtuvin parein ja roolein:

Joka toinen kerta kuulut "susijengiin" ja **olet täynnä vihreitä ajatuksia ja hyviä tapoja.**

Joka toinen kerta olet "laiskiainen" ja ajattelet **punaisin ajatuksin.**

Sanoittakaa puheenne ääneen toisillenne.

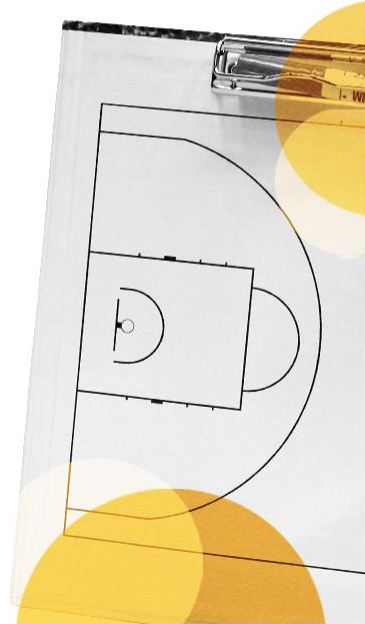


Oppijan, ajattelijan ja urheilijan huonot tavat

Konkreettiset esimerkit

PELAAJAN ITSEPUHE TILANTEESSA:

Kaksi vastaan yksi -tilanteessa pelaaja antaa hyvän syötön toiselle pelaajalle, joka ei kuitenkaan saa palloa kiinni.

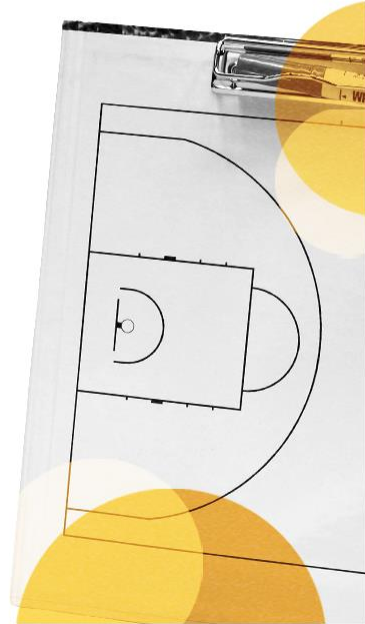


Oppijan, ajattelijan ja urheilijan huonot tavat

Konkreettiset esimerkit

PELAAJAN ITSEPUHE TILANTEESSA:

Kuntoharjoitus on todella raskas, pelaajan kaikki lihakset ovat aivan "hapoilla".

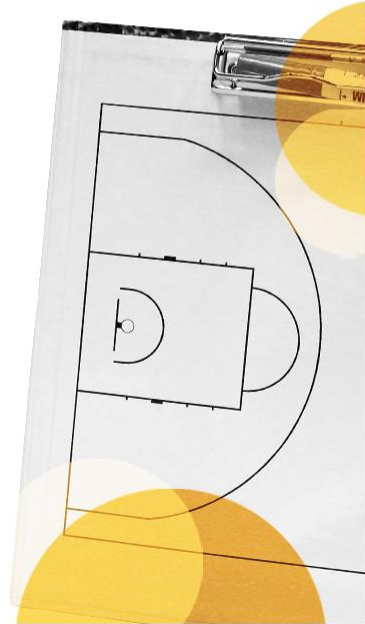


Oppijan, ajattelijan ja urheilijan huonot tavat

Konkreettiset esimerkit

PELAAJAN ITSEPUHE TILANTEESSA:

Pelaaja saa nopeasti kolme virhettä, ja valmentaja ottaa hänet vaihtoon.

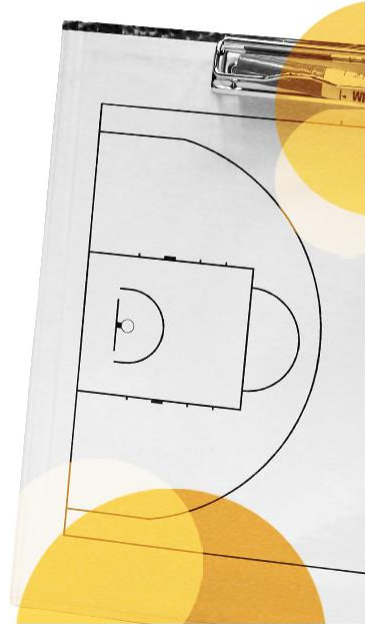


Oppijan, ajattelijan ja urheilijan huonot tavat

Konkreettiset esimerkit

PELAAJAN ITSEPUHE TILANTEESSA:

Pelaaja ajaa korille, mutta puolustus onnistuu estämään korin.



Oppijan, ajattelijan ja urheilijan huonot tavat

Konkreettiset esimerkit

PELAAJAN ITSEPUHE TILANTEESSA:

Ottelun lopussa tulee tilanne, jossa heittämällä vapaaheitto sisään, heittäjän joukkue voittaa.

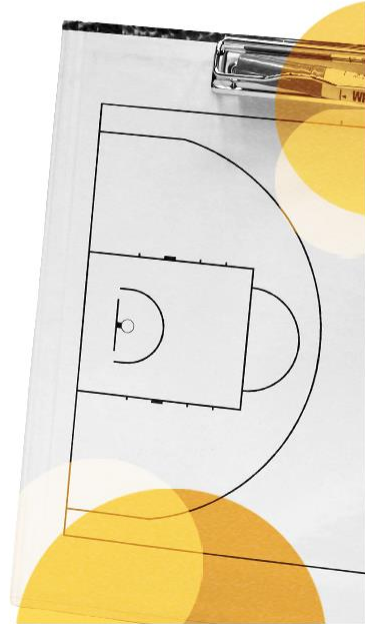


Oppijan, ajattelijan ja urheilijan huonot tavat

Konkreettiset esimerkit

PELAAJAN ITSEPUHE TILANTEESSA:

Pelaaja saa valmentajalta palautetta, että hänen pitäisi harjoitella liikkuvuutta enemmän.

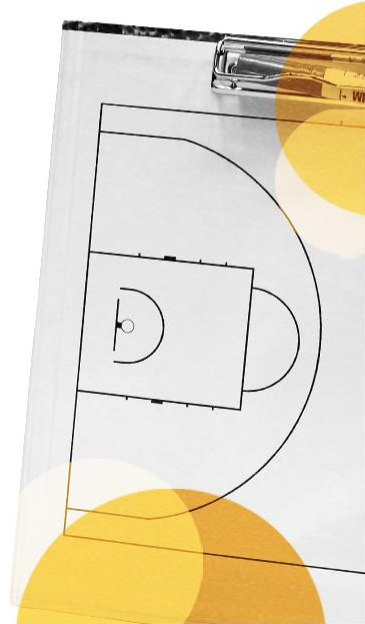


Oppijan, ajattelijan ja urheilijan huonot tavat

Konkreettiset esimerkit

PELAAJAN ITSEPUHE TILANTEESSA:

Pelaajalla jalkavamma ja huomenna on harjoitukset.



Oppijan, ajattelijan ja urheilijan huonot tavat

Konkreettiset esimerkit

PELAAJAN ITSEPUHE TILANTEESSA:

Pelaaja on heittänyt ottelun alussa kaikki heittonsa ohi.



Valmentajan oma esimerkki

KESKUSTELKAA RYHMÄSSÄ:

Minkälaisissa tilanteissa valmentajan omat "punaiset ajatukset" näyttäytyvät ei-toivottuna käyttäytymisenä, kehonkielenä tai puheena?

Miten näissä tilanteissa pitäisi toimia, jotta pelaaja saisi esimerkin "vihreistä ajatuksista"?