

# Oppijan ja ajattelijan taidot:

## Oppijan, ajattelijan ja urheilijan huonot tavat

---

### *1.2 KORIPALLOVALMENTAJAN PERUSOPINNOT*



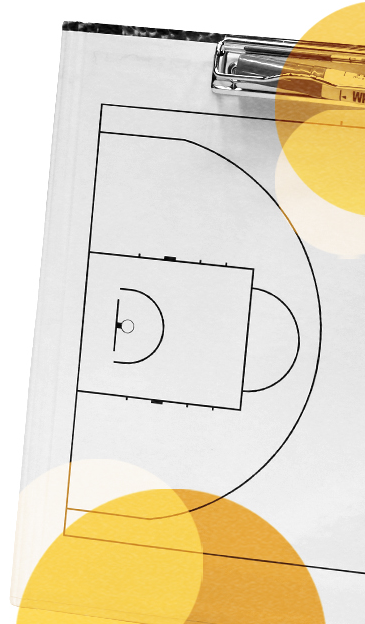
# Oppijan, ajattelijan ja urheilijan huonot tavat

## Tavoitteet

**HUONOJEN TAPOJEN TIEDOSTAMINEN.**

**KONKREETTISET ESIMERKIT VALMENTAJALLE.**

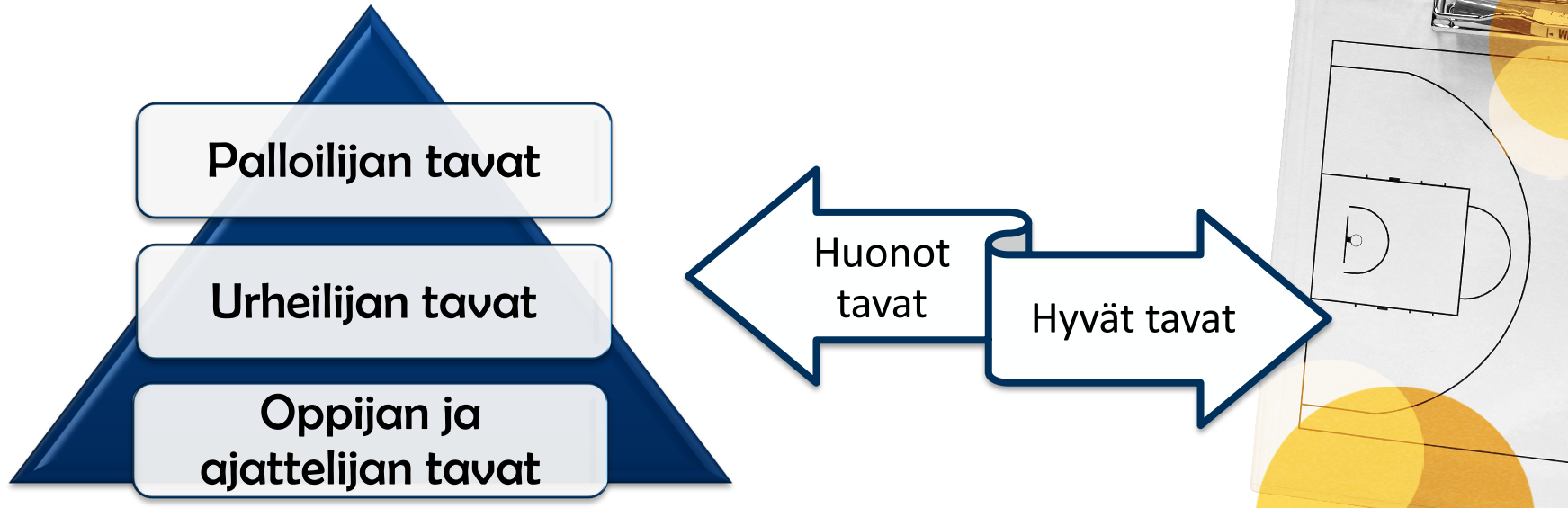
**VALMENTAJAN OMA ESIMERKKI RATKAISEVA.**



# Oppijan, ajattelijan ja urheilijan huonot tavat

## Huonojen tapojen tiedostaminen

### KORIPALLO ON TAPOJEN PELI

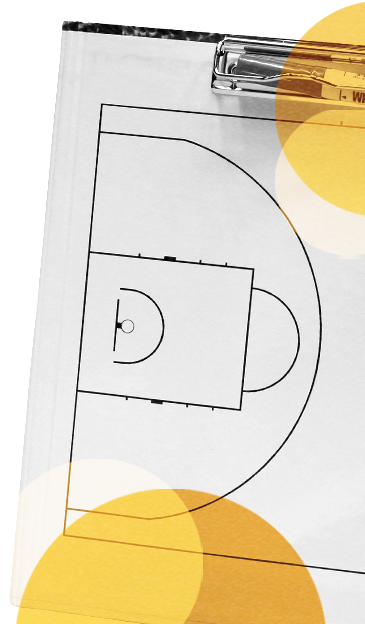


# Oppijan, ajattelijan ja urheilijan huonot tavat

## 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

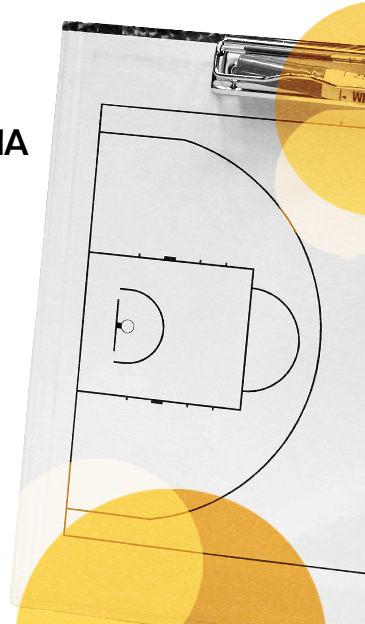
pilata maineesi

**LUOVUTTAMINEN**

”mitä välii...”

**OTA ASIAT HENKILÖKOHTAISUUKSINA**

vastusta palautetta, ota asiat  
tunteella

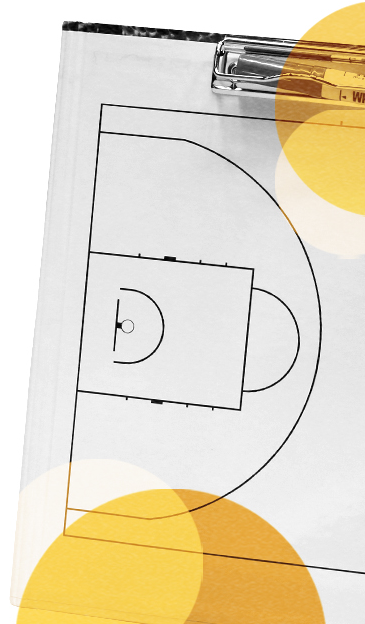


# Oppijan, ajattelijan ja urheilijan huonot tavat

## 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

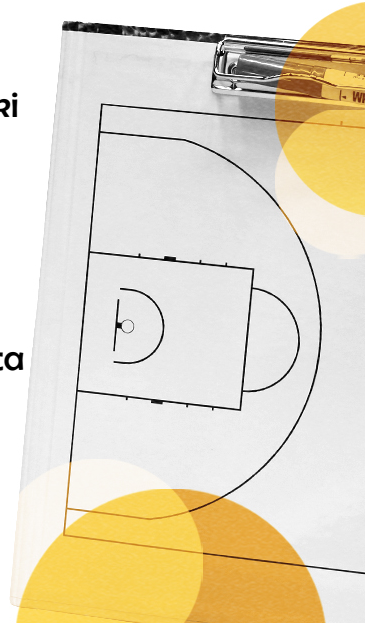
Elämäntavoissa; aamurutiineissa, pukeutumisessa, koulunkäynnissä, ihmissuhteissa ja iltarutiineissa

#### YÖJUOKSUT JA VALVOMINEN

Urheilija kehittyy levossa – kaikki yöni 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

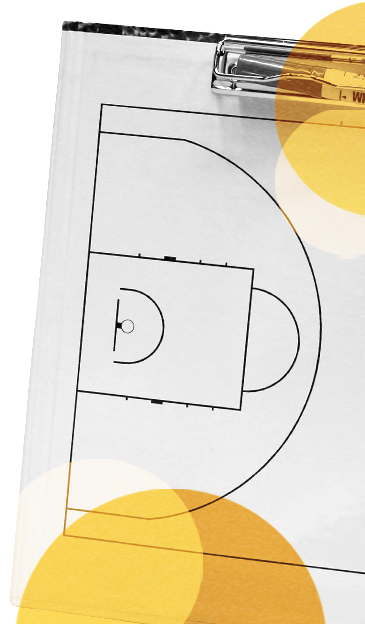
### ROOLILEIKKI-HARJOITUS

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.**

**SANOITAKAA PUHEENNE ÄÄNEEN TOISILLENNE.**



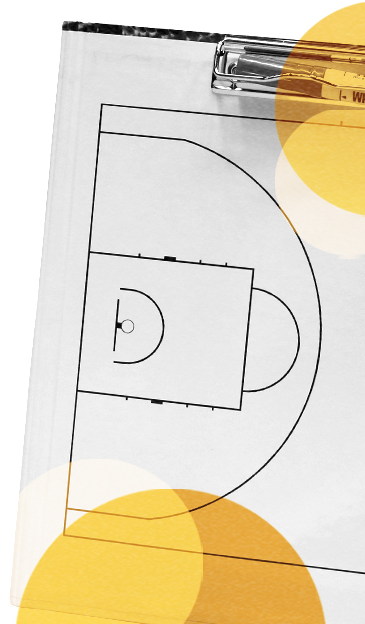


# Oppijan, ajattelijan ja urheilijan huonot tavat

## Konkreettiset esimerkit

### PELAAJAN ITSEPUHE TILANTEESSA:

KAKSI VASTAAN YKSI -TILANTEESSA PELAAJA ANTAA HYVÄN SYÖTÖN TOISELLE PELAAJALLE, JOKA EI KUITENKAAN SAA PALLOA KIINNI.

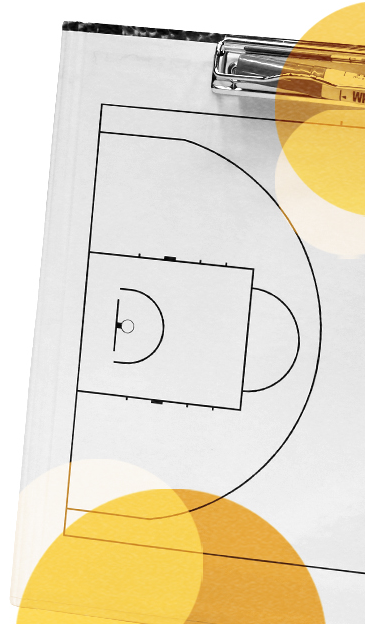


# Oppijan, ajattelijan ja urheilijan huonot tavat

## Konkreettiset esimerkit

### **PELAAJAN ITSEPUHE TILANTEESSA:**

KUNTOHARJOITUS ON TODELLA RASKAS, PELAAJAN  
KAIKKI LIHAKSET OVAT AIVAN "HAPOILLA".

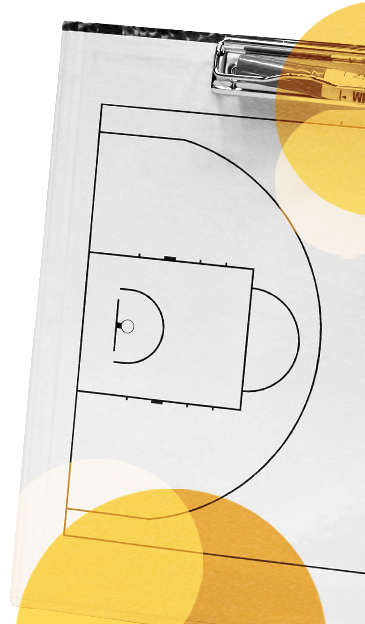


# Oppijan, ajattelijan ja urheilijan huonot tavat

## Konkreettiset esimerkit

### **PELAAJAN ITSEPUHE TILANTEESSA:**

PELAAJA SAA NOPEASTI KOLME VIRHETTÄ, JA  
VALMENTAJA OTTAA HÄNET VAIHTOON.

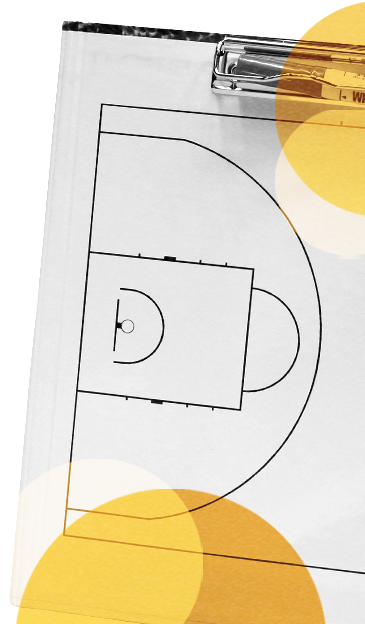


# Oppijan, ajattelijan ja urheilijan huonot tavat

## Konkreettiset esimerkit

### PELAAJAN ITSEPUHE TILANTEESSA:

PELAAJA AJAA KORILLE, MUTTA PUOLUSTUS ONNISTUU  
ESTÄMÄÄN KORIN.

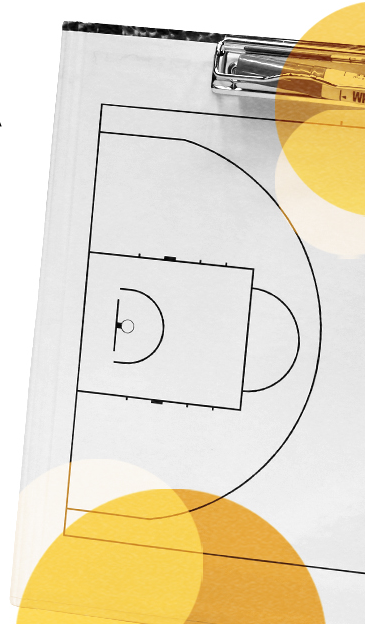


# Oppijan, ajattelijan ja urheilijan huonot tavat

## Konkreettiset esimerkit

### **PELAAJAN ITSEPUHE TILANTEESSA:**

OTTELUN LOPUSSA TULEE TILANNE, JOSSA HEITTÄMÄLLÄ VAPAAHEITTO SISÄÄN, HEITTÄJÄN JOUKKUE VOITTAÄ.

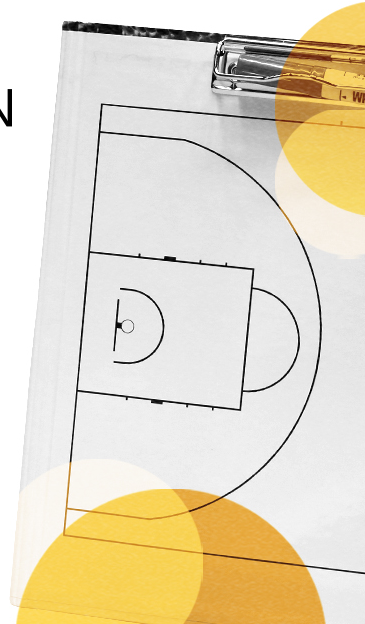


# Oppijan, ajattelijan ja urheilijan huonot tavat

## Konkreettiset esimerkit

### **PELAAJAN ITSEPUHE TILANTEESSA:**

PELAAJA SAA VALMENTAJALTA PALAUTETTA, ETTÄ HÄNEN PITÄISI HARJOITELLA LIKKUVUUTTA ENEMMÄN.

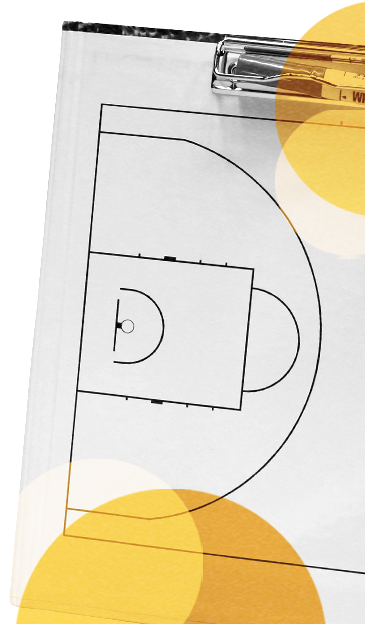


# Oppijan, ajattelijan ja urheilijan huonot tavat

## Konkreettiset esimerkit

### **PELAAJAN ITSEPUHE TILANTEESSA:**

PELAAJALLA JALKAVAMMA JA HUOMENNA ON  
HARJOITUKSET.

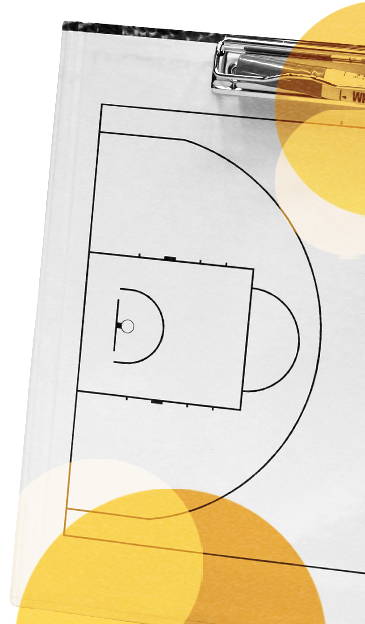


# Oppijan, ajattelijan ja urheilijan huonot tavat

## Konkreettiset esimerkit

### **PELAAJAN ITSEPUHE TILANTEESSA:**

PELAAJA ON HEITTÄNYT OTTELUN ALUSSA KAIKKI HEITTONSA OHI.





# Valmentajan oma esimerkki

---

## KESKUSTELE 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"?