

Valmentajana kehittyminen: Valmentajan osaaminen

2.2. Puolustuspelimallit



Valmentajan osaaminen



1. Kenestä on valmentajaksi?
2. Kyvyt ja taidot
 1. Kyvyt – "pitää omata"
 2. Taidot – "pitää oppia"

Kenestä on valmentajaksi?

Kenestä on valmentajaksi?

KYVYT ovat ihmiselle synnynnäisiä ominaisuuksia tai taipumuksia, jotka muodostavat luontaisen käyttäytymistyylin – puhutaan ihmisen vahvuuksista.

TAIDOT syntyvät yhdistelmänä kyvyistä, tiedoista, kokemuksista – usein harjoittelun tuloksena.

KYVYT ovat enemmän synnynnäisiä ja pysyviä.
TAITOJA voi oppia ja harjoitella.



Kenestä on valmentajaksi?

Minkälaisia kykyjä valmentajalla tulee olla?

Entä mitä taitoja pitää opetella, jos aikoo oppia valmentamaan?



Valmentajan kyvyt – “must haves”

”Must haves”: Empatia

- Muista ihmisistä välittäminen, toisen asemaan asettuminen, halu auttaa muita
- Kuunteleminen
- Tunteiden jakaminen
- Avoimuus ja suvaitsevaisuus muita – myös erilaisuutta – kohtaan
- Aito kiinnostus muita kohtaan – halu luoda luottamuksellisia ihmissuhteita



”Must haves”: Itsevarmuus

- Itseluottamus on uskoa omiin kykyihin ja taitoihin, itsevarmuus on uskoa omaan itseen
- Usko omiin päätöksiisi ja seiso niiden takana – mutta kuuntele neuvoja
- Reflektoi, tee korjauksia – älä kuitenkaan epäröi
- Luo standardeja, vältä liikaa kontrollointia



”Must haves”: Intohimo

- Kova työnteko
- Aito uteliaisuus, halu oppia lisää
- Elinikäinen oppiminen
- Itsensä likoon laittaminen



"Must haves": Johtajuus

Kyvyt:

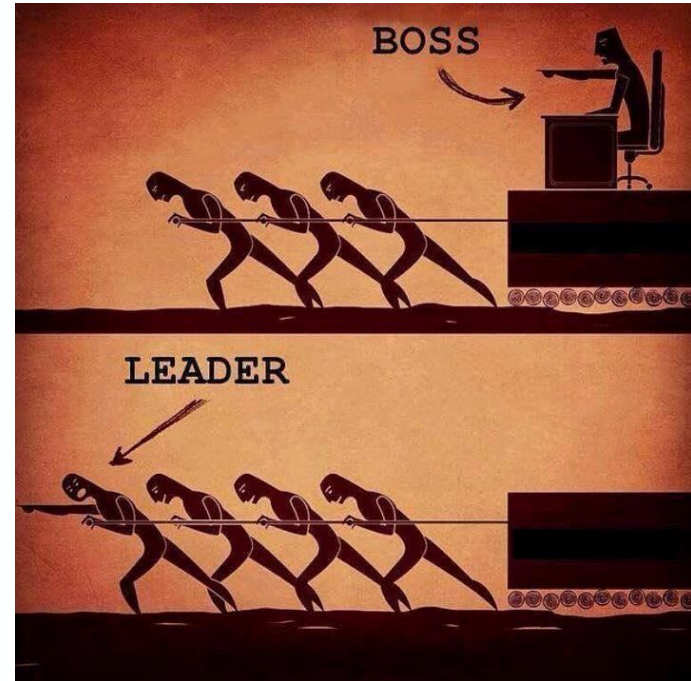
- Joustavuus, sopeutuminen tilanteisiin
- Sosiaalisen ilmapiirin aistiminen
- Kunnianhimoinen, saavutusorientoitunut
- Itsevarma
- Yhteistyötaiteinen
- Päätäväinen
- Luotettava
- Vaikuttava
- Energinen
- Määrätietoinen, sitkeä
- Paineensietokyky
- Vastuunottokyky
- Tasapuolisuus

Taidot:

- Ajattelutaidot
- Konseptitaidot
- Luovuus
- Diplomaattisuus
- Sujuva puhuja
- Ryhmänhallintataidot
- Organisoititaidot
- Perustelutaidot
- Sosiaaliset taidot

”Must haves”: Esimerkillä johtaminen

- Tervehdi kaikkia
- Katsekontakti
- Ensimmäisenä paikalla, viimeisenä pois – tarjoa aikaasi pelaajille
- Ole kunnossa
- Kohtelee kaikkia tasapuolisesti
- Valmistaudu harjoitukseen, peleihin ja muihin kohtaamisiin
- Et ole joukkueen tärkein henkilö!



Valmentajan taidot – ”must learn & practice”

”Must learn & practice”

- Kommunikointi
- Verkostoituminen
- Analyyttisyys
- Organisointitaidot
- Tekniset taidot
- Psykologia
- Urheiluosaaminen
- Taidon opettaminen
- Pelin ymmärtäminen ja opettaminen



”Must learn & practice”: Kommunikointi

- Kuunteleminen
- Ei-verbaalinen kommunikointi, body language etc
- Selkeys ja johdonmukaisuus → KISS
- Ystävällisyys
- Itsevarmuus
- Empaattisuus
- Avomielisyys
- Kunnioitus
- Palautteen antaminen



”Must learn & practice”: Verkostoituminen

- Hanki kontakteja
- Huolehdi kontakteistasi
- Käytä mahdollisuudet, jotka saat
- Valmentaja tarvitsee onnea, mutta ole valmis jos sinua onnistaa!



”Must learn & practice”: Analysointi

- Analysointi koripallossa
 - Näe, mitä tapahtuu
 - Pue se selkeiksi ohjeiksi
 - Ole valmis ratkaisemaan ongelmia
 - Tee päätöksiä, jotka ovat ymmärrettäviä ja perustuvat saatavilla olevaan tietoon
- Koripallopelin analysointi ei ole helppoa – kyseessä on taito, jota pitää harjoitella paljon



”Must learn & practice”: Organisointi

- Vuosisuunnitelma → jaksosuunnitelma → viikkosuunnitelma → harjoitusuunnitelma
- Jokaisella harjoituksella ja harjoitteella oltava tarkoitus
- Jokainen harjoitus tulee suunnitella huolellisesti
- Ole ajoissa – anna pelaajille aikaasi
- Johda ja roolita henkilökuntasi



”Must learn & practice”: Tekniset taidot

- Välineiden käyttö
 - Scouttaus
 - Pilli, kello etc.
 - Vaatteet ja kengät
 - Terminologia ja symbolit
 - Taktiikkataulu
 - Viivenäyttö
 - Heittokello, peliaikakello, tulostaulu



”Must learn & practice”: Psykologia

- Tunne pelaajasi
 - Eri temperamenttityyppejä käsitellään eri tavoin
- Joukkueen rakentaminen
- Ryhmähenki
- Valmentaja – valmentajan ja pelaajan suhde – valmentajan ja joukkueen suhde
 - Hanki joukkueen johtavat pelaajat puolellesi
 - Älä pelkää ”Tähtiä”
- Motivointi
- Tartu ongelmiin ajoissa



”Must learn & practice”: Urheiluosaaminen

- Harjoittelun suunnittelu & rytmittäminen
 - Herkkyyskaudet ja eri elinjärjestelmien kuormittaminen
- Ymmärrys fyysisten ominaisuuksien nopeuden, voiman, kestävyuden ja liikkuvuuden kehittämiseen
- Ymmärrys ravinnon, levon ja huoltavan harjoittelun merkityksestä



”Must learn & practice”: Taidon opettaminen

- Ohjeiden antaminen ja ohjaaminen
 - Taktisten kokonaisuuksien harjoittamista
 - Pelinomaiset harjoitteet → tekniikkaharjoittelua pelitilanteissa
 - Ulkoinen fokus esim. Menikö pallo sukkana sisään?
 - Paljon videomallintamista
- Harjoittelu
 - Vaihtelevaa harjoittelua
 - Taitojen yhdistelyä
 - Taidon soveltamista vaihtamalla pallon kokoa tai heiton etäisyyttä
 - Oppimisympäristön muokkaamista
- Palaute
 - Palautetta harvemmin (viiden suorituksen jälkeen)
 - Paljon kyselemistä
 - Runsaasti videopalautetta
 - Oppija havaitsee itse virheitänsä ja pystyy korjaamaan niitä



”Must learn & practice”: Pelin ymmärtäminen ja opettaminen

- Kehitä omaa kykyäsi ymmärtää peliä, jotta voit kehittää pelaajiasi
- Pelin kautta opettaminen
 - Pelin ymmärtäminen
 - Sääntöjen sekä hyökkäys- ja puolustuspelin pohjalle rakentuu kokonaiskuva pelistä
 - Pelikäsite
 - Kyky ratkaista tilanteet pallollisena / pallottomana mahdollisimman tarkoituksenmukaisella tavalla pelissä
 - Pelitapa
 - Joukkueen tai seuran tapa pelata
 - Taktiikka
 - Joukkueen menettelytapa yhdessä ottelussa



Valmentajan osaamisalueiden arviointi

Itsearviointi

Arvioi asteikolla 0 – 100 kaikki valmentajan osaamisalueet:

81 – 100 = huipputasoa

61 – 80 = vahvuus

41 – 60 = keskitasoa

21 – 40 = rajoittaa toimintaa

0 – 20 = heikkous

Valmentajan osaaminen

Fyysiset, psyykkiset ja sosiaaliset voimavarat: Itsetuntemus, luovuus, motivaatio, arvot ja asenteet, jaksaminen, terveys		
Urheiluosaaminen	Ihmissuhdetaidot	Itsensä kehittämisen taidot
<ul style="list-style-type: none">• Yleinen urheiluosaaminen• Lajiosaaminen• Opettamis- ja ohjaamisosaaminen	<ul style="list-style-type: none">• Tunne- ja vuorovaikutustaidot• Organisoitiosaaminen• Ilmais- ja keskustelutaidot• Ongelmanratkaisutaidot• Ihmistuntemus	<ul style="list-style-type: none">• Itsearviointitaidot• Oppimaan oppimisen taidot• Verkostoitumistaidot• Tiedon hankinta- ja arviointitaidot• Ajattelun taidot

Etätehtävä 2: Valmentajana kehittyminen

Valmentajan osaaminen

Fyysiset, psyykkiset ja sosiaaliset voimavarat: Itsetuntemus, luovuus, motivaatio, arvot ja asenteet, jaksaminen, terveys		
Urheiluosaaminen	Ihmissuhdetaidot	Itsensä kehittämisen taidot
<ul style="list-style-type: none">• Yleinen urheiluosaaminen• Lajiosaaminen• Opettamis- ja ohjaamisaosaaminen	<ul style="list-style-type: none">• Tunne- ja vuorovaikutustaidot• Organisoitiosaaminen• Ilmais- ja keskustelutaidot• Ongelmanratkaisutaidot• Ihmistuntemus	<ul style="list-style-type: none">• Itsearviointitaidot• Oppimaan oppimisen taidot• Verkostoitumistaidot• Tiedon hankinta- ja arviointitaidot• Ajattelun taidot

Ryhmäkeskustelu:

1. Mitä kehityskohteita itsellesi kirjasisit?
2. "Henkilökohtainen OPS"