

# Harjoittelun suunnittelu ja ohjelmointi: Lämpö ja laatu -ajattelu

---

*2.1 KORIPALLOVALMENTAJAN JATKO-OPINNOT*



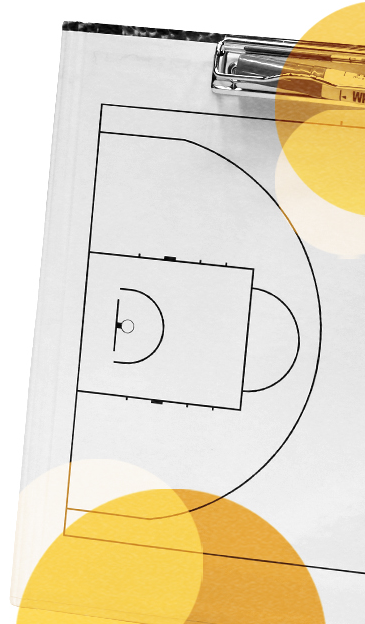
# Lämpö ja laatu -ajattelu

## Tavoitteet

MITÄ LÄMPÖ ON? MÄÄRITTELYÄ

MITÄ LAATU ON? MÄÄRITTELYÄ

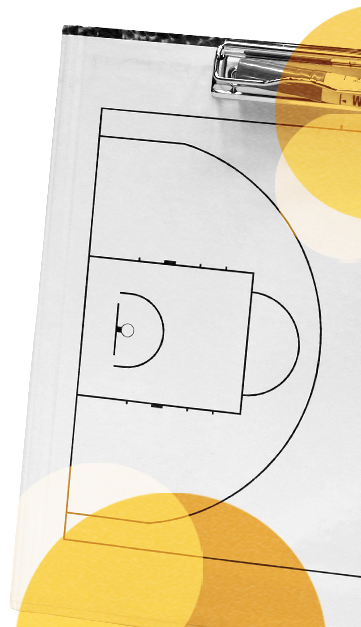
TOIVOTTU HARJOITUSVAIKUTUS



# Lämpö ja laatu -ajattelu

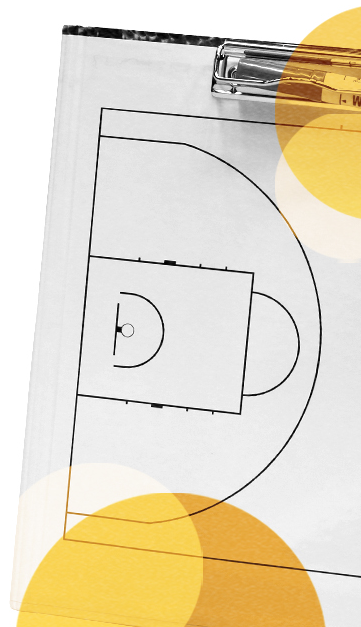
Keskitytään pitämään hyviä harjoituksia

HARJOITTELU  
ON  
URHEILUTOIMINNAN  
PERUSTA;  
**HELMI,**  
JOTA PITÄÄ VAALIA



# Lämpö ja laatu -ajattelu

Keskitytään pitämään hyviä harjoituksia **monta peräkkäin**

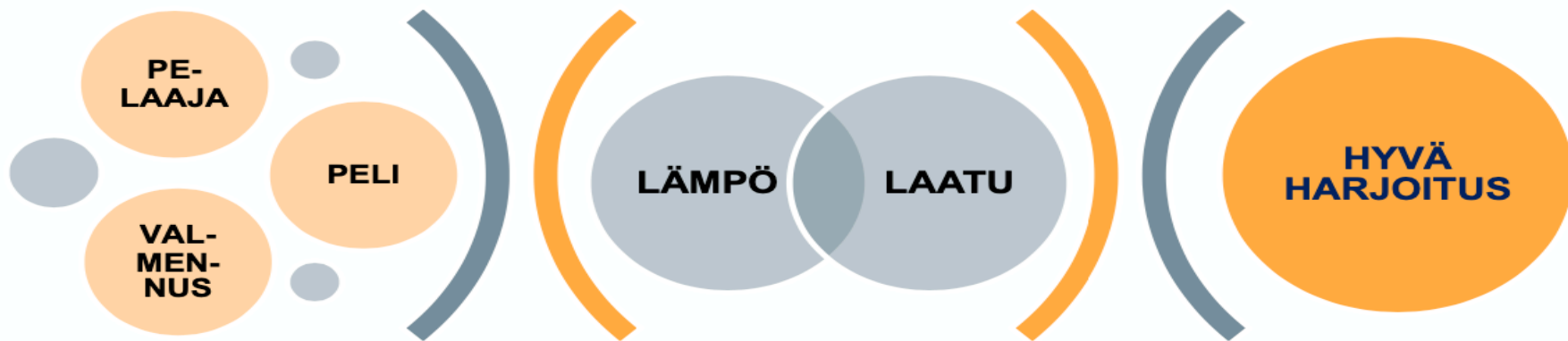


# Lämpö ja laatu -ajattelu

## Helmi rakentuu kahdesta palasta

**LÄMMÖSTÄ;** TUNTEISTA, INHIMILLISYYDESTÄ, VÄLITTÄMISESTÄ, YHTEISÖLLISYYDESTÄ, HUOMAAVAISUUDESTA, VUOROVAIKUTUKSESTA JA SUVAITSEVAISUUDESTA

**LAADUSTA;** OPPIMISESTA, OPETTAMISESTA, VALMENTAMISESTA, VAATIMUSTASOSTA, KANNUSTUKSESTA, SISÄLLÖISTÄ: TAIDOISTA, TAKTIIKOISTA JA STRATEGIOISTA



# Lämpö ja laatu -ajattelu

## Helmi sisältää

### LÄMPÖÄ

ARVOPERUSTAN

ILOA JA INNOSTUSTA

KASVUN MAHDOLLISUUDEN

### LAATUA

TOIVOTTUA HARJOITUSVAIKUTUSTA

TOISTOJA JA LIIKETTÄ

TOIMIVAN METODIN

OPPIMISTA EDISTÄVÄN PALAUTTEEN



# Mitä ajatuksia?

**“YOU WILL EITHER STEP FORWARD  
INTO GROWTH OR YOU WILL  
STEP BACK INTO SAFETY”**

Abraham Maslow

TRAINUGLY.COM

# HYVÄSSÄ HARJOITUKSESSA ON **LÄMPÖÄ**

## NÄKYVÄ ARVOPERUSTA

ON YHDESSÄ RAKENNETTU, YHTEISÖN TAHTOTILA

OVAT ASIOITA, JOISTA PIDETÄÄN VIIMEISEEN ASTI KIINNI

POHJAUTUVAT EETTISESTI KESTÄVIIN, POHJOISMAISIIN ARVOIHIN

NÄKYVÄ KONKREETTISESTI PÄIVITTÄISESSÄ TOIMINNASSA

NÄKYVÄ SUOTAVANA KÄYTTÄYTYMISENÄ

JOHTAA TURVALLISEEN OPPIMISILMAPIIRIIN

## ON ILOA JA INNOSTUSTA

ON OSALLISTAVAA, PELAAJALÄHTÖISTÄ TOIMINTAA

EDELLYTTÄÄ TURVALLISEN ILMAPIIRIN JA TUNTEEN RYHMÄÄN KUULUUMISESTA

SYNTYY, KUN ONNISTUMISILLE ANNETAAN AIKAA JA TILAA

VALMENTAJAN OMA ESIMERKKI ON KESKEINEN

SYNTYY TEHTÄVÄSUUNTAUTUNEISUUDESTA, SOPIVISTA TEHTÄVISTÄ, PELEISTÄ, LEIKEISTÄ, KISAILUISTA JA KILPAILUISTA

EDELLYTTÄÄ VAIHTELUA JA MONIPUOLISUUTTA

SYNNYTTÄÄ HEITTÄYTYMISTÄ, TUNTEIDEN ESILLE TUOMISTA, VUOROVAIKUTUSTA JA YHTEISÖLLISYYTTÄ

## ON KASVUN MAHDOLLISUUS

TAPAHTUU TURVALLISESSA YMPÄRISTÖSSÄ, JOSSA ON MAHDOLLISUUS KEHITYÄ

VALMENTAJAN OMA ESIMERKKI, KÄYTÖSMALLIT JA VUOROVAIKUTUS OVAT RATKAISEVIA

OPPIJAN JA AJATTELIJAN TAIDOT KOROSTUVAT: EI OLE LUKITTUJA ROOLEJA JA ASETEITA

KOROSTAA OPPIJAN INNOSTUMISEN, KIINNOSTUMISEN, HAVAITSEMISEN JA KESKITTÄMISEN TAITOJA

PAINOTTAÄ SITKEYTTÄ JA PITKÄJÄNTEISYYTTÄ OPPIMISESSA

VAHVISTAA OPPIJAN ITSETUNTEMUSTA JA ITSEPUHETTA



# Mitä ajatuksia?

**“YOU WILL EITHER STEP FORWARD  
INTO GROWTH OR YOU WILL  
STEP BACK INTO SAFETY”**

Abraham Maslow

TRAINUGLY.COM

# Lämpö ja laatu -ajattelu

## Toivottu harjoitusvaikutus

VALMENNUSTOIMINTA RAKENTUU TOIVOTUN HARJOITUSVAIKUTUKSEN YMPÄRILLE

ON VALMENNUSTOIMINNAN ”PUNAINEN LANKA” – TOIMINTAA OHJAAVA PERIAATE

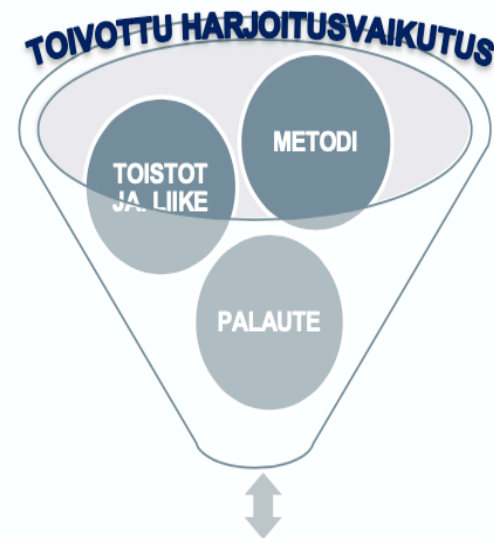
KOHDISTUU NIIHIN OPPIMISTAVOITTEISIIN JA TEEMOIHIN, JOIHIN VALMENTAJA VOI TOIMILLAAN VAIKUTTAA

TOTEUTUU USEIN HELPOITEN, KUN HARJOITUKSEN TEEMA ON TARKASTI MÄÄRITELTY

MÄÄRITTÄÄ HARJOITELTAVAT SISÄLLÖT, TOISTOMÄÄRÄT, VALMENNUKSEN INTERVENTIOT JA ARVIOINTIMENETELMÄT

SUUNNITELMALLISUUS, JOHDONMUKAISUUS JA PITKÄJÄNTEISYYS KOROSTUVAT

JOHTAA KESTÄVÄÄN OPPIMISEEN



# Mitä ajatuksia?

**“YOU WILL EITHER STEP FORWARD  
INTO GROWTH OR YOU WILL  
STEP BACK INTO SAFETY”**

Abraham Maslow

TRAINUGLY.COM

# HYVÄSSÄ HARJOITUKSESSA ON **LAATUA**

## ON TOIMIVA METODI

SISÄLTÄÄ ENNALTA SUUNNITELLUT TARKASTI MÄÄRITELLYT OPPIMISTAVOITTEET, HARJOITTELUN RAKENTEEN JA YDINKOHDAT = VALITTU PEDAGOGINEN MALLI

ON PELAAJIEN IKÄ-, TAITO- JA OPPIMISTASOON SOPIVA: TAIDOT JA TEHTÄVIEN ASETTAMAT VAATIMUKSET OVAT TASAPAINOSSA

MAHDOLLISTAA OPPIMISTA EDISTÄVÄN ILMAPIIRIN, RIITTÄVÄSTI TOISTOJA JA VALMENNUKSEN INTERVENTIOT

SYNNYTTÄÄ MONISUUNTAISTA VUOROVAIKUTUSTA

ON HELPOSTI MUUNTUVA TARPEEN MUKAAN

## ON TOISTOJA JA LIIKETTÄ

RYHMITTELYN JA ORGANISOINNIN AVULLA VARMISTETAAN TOIVOTTU LIIKKEEN JA TOISTOJEN MÄÄRÄ SEKÄ INTENSITEETTI

KESKEISTÄ ON SUUNNITELMALLISUUS JA TARKOITUKSEN MUKAISUUS

JOHTAA SIIHEN, ETTÄ HARJOITUKSISSA ON VÄHÄN JOUTOAIKAA

MATALAN INTENSITEETIN HARJOITTEISSA TOISTOJEN MÄÄRÄ KOROSTUU

TYÖ-LEPO -JAKSOJEN MERKITYS KOROSTUU VASTA, KUN INTENSITEETTI NOUSEE OTTELUTEMPON TASOLLE

## SAADAAN OPPIMISTA EDISTÄVÄÄ PALAUTETTA

KOHDISTUU ASETETTUIHIN TAVOITTEISIIN JA HARJOITTELUN YDINKOHTIIN

KOROSTAA PELAAJIEN MAHDOLLISUUTTA VAIKUTTAA OMAAN KEHITYKSEEN JA OPPIMISEEN

SISÄLTÄÄ MONIPUOLISIA ARVIOINTI- JA PALAUTEMENETELMIÄ

KOHDISTAA OPPIJAN HUOMION KEHON ULKOPUOLELLE

HYÖDYNTÄÄ VIDEOVALMENNUSTA

# Mitä ajatuksia?

**“YOU WILL EITHER STEP FORWARD  
INTO GROWTH OR YOU WILL  
STEP BACK INTO SAFETY”**

Abraham Maslow

TRAINUGLY.COM