

# Valmentajan taidot: Opetus- ja ohjaamisosaaaminen 1

---

*2.1 KORIPALLOVALMENTAJAN JATKO-OPINNOT*



# Opetus- ja ohjaamisosaaminen

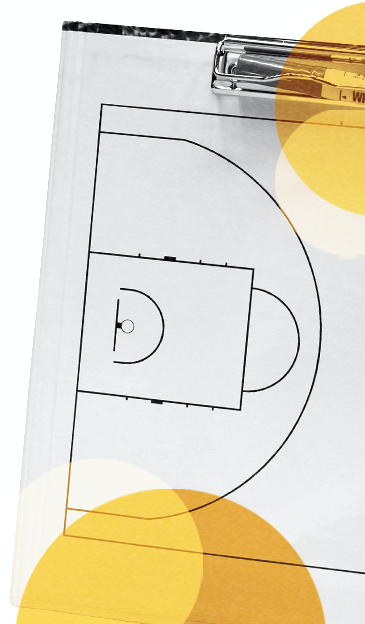
## Tavoitteet

**ERI OPETUSMENETELMÄT**

**PALAUTTEEN ANTAMINEN**

**KOGNITIIVINEN HARJOITTELU**

**OHJATTU OIVALTAMINEN**



# Opetus- ja ohjaamisosaaaminen

## Eri opetusmenetelmät

1. Komentotyyli
2. Tehtäväopetus
3. Pariohjaus
4. Itsearviointi
5. Eriyttävä opetus
6. Ohjattu oivaltaminen
7. Ongelman ratkaisu
8. Erilaisten ratkaisujen tuottaminen
9. Yksilöllinen ohjelma

Valmentaja tekee kaikki ratkaisut  
liittyen harjoitteluun

1 – 5, valmentajakeskeiset  
työtavat

6 – 9, Urheilijakeskeiset  
työtavat

Urheilija on kokonaan  
vastuussa päätöksistä

# Opetus- ja ohjaamisoosaaminen

## Palautteen antaminen

Palautteen luonne	
Sisältö	Ohjaavaa mieluummin kuin kuvailevaa. Suorituksen laadusta ennemmin kuin lopputuloksesta
Palautteen antotapoja	Puhuttu, video, tietokone, vertaispalaute
Perspektiivi	Alussa enemmän ulkoista, myöhemmin sisäistä
Määrä	Aluksi ainoastaan yhdestä asiasta, myöhemmin 1 – 3 asiasta kerrallaan
Tarkkuus	Aluksi taidon ydinasiasta, taidon kehittyessä tarkemmin
Useus	Aluksi tiheämmin, taidon kehittyessä harvemmin
Taidon luonne	Yksinkertaisissa taidoissa harvemmin, monimutkaisemmissa tiheämmin
Ajoitus	Aluksi heti suorituksen jälkeen, jatkossa viivästetysti

# Opetus- ja ohjaamisosaaminen

## Kognitiivinen harjoittelu

MODERNI LIIKUNTAPEDAGOGIIKKA KANNUSTAA ANTAMAAN URHEILIJALLE AIEMPAA **ENEMMÄN PÄÄTÖSVALTAA JA AKTIVOIMAAN URHEILIJAA ANALYSOIMAAN OMAA SUORITUSTAAN.**

PÄÄTARKOITUKSENA ON **STIMULOIDA URHEILIJAN OMAA ANALYSOINTIA JA SISÄISEN PALAUTEJÄRJESTELMÄN KÄYTTÖÄ.**



# Opetus- ja ohjaamisosaaaminen

## Perinteinen vs. kognitiivinen harjoittelu

Perinteinen harjoittelu	Kognitiivinen harjoittelu
Osista kokonaisuuteen. Paljon drillejä ja osaharjoitteita	Kokonaisharjoittelua
Helpotettuja ohjeita ja palautetta	Reaalitilanteiden mukaista harjoittelua
Painotus tekniikoiden harjoittelussa	Tekniikoiden ja taktiikan yhdistämistä
Tarkkaavaisuuden fokusointia kehon sisäisiin kohteisiin	Tarkkaavaisuuden fokusointia kehon ulkoisiin kohteisiin
Ei juuri videoiden hyödyntämistä mallien ja palautteen antamisessa	Videoiden käyttöä ohjeissa ja palautteissa
Blokkiharjoittelua	Satunnaisharjoittelua
Muuttumattomissa olosuhteissa harjoittelua	Muuttuvissa olosuhteissa harjoittelua
Paljon ohjaajan antamaa valmista palautetta. Ei juuri kysymyksiä oppijalle.	Ei valmista palautetta vaan enemmänkin kyselemistä.
Ei juuri kannustusta etsiä ja ratkaista itse suoritusten ongelmakohtia.	Pitkälle ehtineille vaikeutettuja ohjeita. Kaiken kaikkiaan oppijan oman ajattelun stimulointia.

# Opetus- ja ohjaamisosaaminen

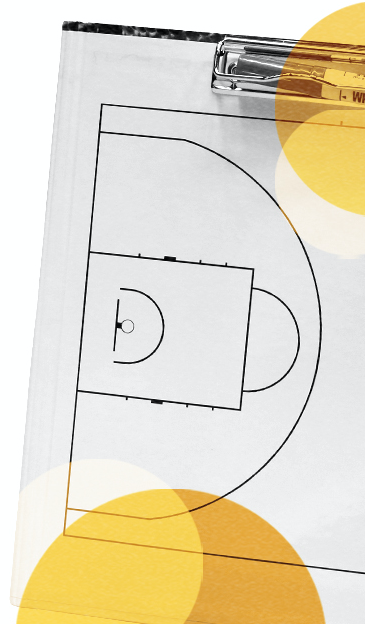
## Kognitiivinen harjoittelu

### OHJATTU OIVALTAMINEN

VALMENTAJA **ANTAA TEHTÄVÄN**, JOHON URHEILIJAT ETSIVÄT OIKEAA RATKAISUA.

VALMENTAJA MÄÄRITTÄÄ TOIMINNAN **TAVOITTEEN** JA **ESITTÄÄ KYSYMYKSIÄ**, JOTKA OHJAAVAT OIVALTAMAAN HALUTUN SUORITUKSEN.

ARVIOINNIN POHJALTA VALMENTAJA TEKEE UUSIA **JOHDATTELEVIA KYSYMYKSIÄ**, JOTKA TOIMIVAT MYÖS **PALAUTTEENA**.



# Itsearviointi

---

VALMENNUSFILOSOFIAN MUUTTAMINEN SAATTAA TUNTUA OUDOLLE JA HAASTAVALLE, MIKÄLI AIEMPI VALMENNUS ON OLLUT HYVIN VALMENTAJAKESKEISTÄ.

HALUTESSAAN VOI KUITENKIN OMAKSUA UUSIA TOIMINTATAPOJA.

**MILLAINEN SINÄ OLET VALMENTAJANA? MITEN VALMENNUSFILOSOFIASI VOISI SEURAAVAKSI KEHITTYÄ JA MIHIN SUUNTAAN? KIRJAA YLÖS.**